

Win Your Own World Cup

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

294 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

One week ago, 22 players walked out onto a stage in New Jersey.

Vor einer Woche betraten 22 Spieler in New Jersey die große Bühne.

80,000 people in the stadium, hundreds of millions watching around the world.

80.000 Menschen im Stadion, Hunderte Millionen sahen weltweit zu.

And for almost the entire match, nothing happened.

Und fast während des gesamten Spiels geschah nichts.

No goals, no chaos, just patience.

Keine Tore, kein Chaos, nur Geduld.

Then, in the 106th minute, the very last moment anyone was still watching the clock,

Dann, in der 106. Minute, als kaum noch jemand auf die Uhr sah,

a young forward named Ferran Torres scored.

traf ein junger Stürmer namens Ferran Torres.

MetLife Stadium, completely silent and then completely deafening all in the same second.

Das MetLife Stadium war völlig still und im selben Moment ohrenbetäubend laut.

Spain became world champions and for the second time in history.

Spanien wurde zum zweiten Mal in seiner Geschichte Weltmeister.

Their first title since 2010.

Der erste Titel seit 2010.

Now, here's the twist, friends.

Doch jetzt kommt die Wendung, liebe Freunde.

The real story of that goal did not start on that stage.

Die wahre Geschichte dieses Tores begann nicht auf dieser Bühne.

Started 15 years earlier.

Sie begann 15 Jahre zuvor.

In a small park with a group of children who could barely reach the crossbar.

In einem kleinen Park mit Kindern, die kaum an die Querlatte reichten.



And today's episode is not really about football, friends.

Und in der heutigen Folge geht es eigentlich nicht um Fußball, liebe Freunde.

Football is just tonight's example.

Fußball ist nur das heutige Beispiel.

Welcome to your English toolbox where we train your ears step by step.

Willkommen bei Your English Toolbox, wo wir euer Gehör Schritt für Schritt trainieren.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia, friends.

Und ich bin Julia, liebe Freunde.

We are so happy you are here today.

Wir freuen uns sehr, dass ihr heute hier seid.

Before we begin, remember this episode has a home online.

Bevor wir beginnen, denkt daran: Diese Folge hat ein Zuhause im Internet.

YourEnglishToolbox.com

YourEnglishToolbox.com

The interactive transcript of this episode.

Das interaktive Transkript dieser Folge.

Translations in Farsi, Spanish, German, and French.

Übersetzungen auf Farsi, Spanisch, Deutsch und Französisch.

Vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs.

Wortschatzkarten, Lernkarten, Spiele und PDFs zum Herunterladen.

All completely free.

Alles völlig kostenlos.

So Julia, one week ago, Spain won the World Cup.

Also, Julia, vor einer Woche hat Spanien die Weltmeisterschaft gewonnen.

And I have to say, Martin, even people who don't follow football have been talking about this one.

Und selbst Menschen, die Fußball nicht verfolgen, sprechen darüber, Martin.

It's true.

Das stimmt.

Not just the result, the way they won it and who they are as a team.

Nicht nur über das Ergebnis, sondern wie sie gewannen und wer sie als Team sind.



And that's exactly our topic today.

Und genau das ist heute unser Thema.

Because if you stay with us until the end, you will walk away with four things.

Denn wenn ihr bis zum Ende bei uns bleibt, nehmt ihr vier Dinge mit.

One, the real story behind that trophy.

Erstens: die wahre Geschichte hinter diesem Pokal.

A story that started with children, not superstars.

Eine Geschichte, die mit Kindern begann, nicht mit Superstars.

Two, the values a room full of journalists keep using to describe this team again and again.

Zweitens: die Werte, mit denen Journalisten dieses Team immer wieder beschreiben.

Three, a training secret this squad shares with a very famous book.

Drittens: ein Trainingsgeheimnis, das dieses Team mit einem berühmten Buch teilt.

One we've actually talked about on this podcast before.

Einem Buch, über das wir in diesem Podcast schon gesprochen haben.

And four, your own personal method for winning something much smaller,

Und viertens: eure eigene Methode, um etwas viel Kleineres zu gewinnen,

but just as real.

aber etwas ebenso Reales.

Your own English.

Euer eigenes Englisch.

Let's start with the result itself because the numbers are almost hard to believe.

Beginnen wir mit dem Ergebnis, denn die Zahlen sind kaum zu glauben.

Go on.

Leg los.

Spain played eight matches at this World Cup.

Spanien bestritt bei dieser Weltmeisterschaft acht Spiele.

And across all eight, they conceded exactly one goal.

Und in allen acht kassierten sie genau ein Tor.

One.

Eins.

One goal in an entire World Cup.

Ein Tor bei einer ganzen Weltmeisterschaft.



That's not luck, Julia.

Das ist kein Glück, Julia.

That's not luck at all.

Überhaupt kein Glück.

Seven clean sheets on a new World Cup record.

Sieben Spiele ohne Gegentor: ein neuer WM-Rekord.

And in the final, against a team built around one of the greatest players

Und im Finale gegen ein Team um einen der größten Spieler

in the history of the sport, Spain simply did not lose control.

in der Geschichte des Sports verlor Spanien einfach nie die Kontrolle.

20 shots to two.

Zwanzig Torschüsse gegen zwei.

The other side didn't manage a single shot on target in the entire match.

Die andere Mannschaft brachte im ganzen Spiel keinen einzigen Schuss aufs Tor.

And here's the part I love.

Und diesen Teil liebe ich.

Spain never even fell behind, not in one single match of the whole tournament.

Spanien lag im gesamten Turnier in keinem einzigen Spiel zurück.

No panic.

Keine Panik.

No chaos.

Kein Chaos.

Just calm, patient, relentless control.

Nur ruhige, geduldige, unnachgiebige Kontrolle.

So naturally, everyone wants to know the same thing.

Natürlich wollen nun alle dasselbe wissen.

How?

Wie?

How does a team play with that much composure on the biggest stage in the world?

Wie spielt ein Team auf der größten Bühne der Welt mit so viel Gelassenheit?

And the answer, friends, is not what you might expect.

Und die Antwort, liebe Freunde, ist nicht das, was ihr vielleicht erwartet.



It has almost nothing to do with what happened this summer.

Sie hat fast nichts mit diesem Sommer zu tun.

Exactly.

Genau.

It has everything to do with what happened 15 years before it.

Sie hat alles mit den 15 Jahren davor zu tun.

Let's talk about where this really begins.

Sprechen wir darüber, wo das wirklich beginnt.

The academies.

In den Akademien.

In Spain, there is a football idea that goes back decades.

In Spanien gibt es eine Fußballidee, die Jahrzehnte zurückreicht.

The youth teams and the senior national team are not two separate worlds.

Die Jugendteams und die A-Nationalmannschaft sind keine getrennten Welten.

They are one single system.

Sie sind ein einziges System.

One philosophy taught to seven-year-olds

Eine Philosophie, die Siebenjährigen beigebracht wird

and still being used by the players who lifted that trophy last Sunday.

und die noch die Spieler nutzen, die letzten Sonntag den Pokal hochhielten.

Seven years old, Martin.

Sieben Jahre alt, Martin.

Seven.

Sieben.

And he grew up in a modest neighborhood, nothing glamorous, nothing easy.

Und er wuchs in einem bescheidenen Viertel auf, ohne Glanz und ohne Leichtigkeit.

He is the son of an immigrant family himself, with roots outside of Spain.

Er ist selbst Sohn einer Einwandererfamilie mit Wurzeln außerhalb Spaniens.

And by 19, he was lifting the World Cup.

Und mit 19 Jahren hielt er den WM-Pokal hoch.

Players like Pau Cubarsí and Rodri came through that exact same footballing family

Spieler wie Pau Cubarsí und Rodri durchliefen genau dieselbe Fußballfamilie



together.

gemeinsam.

Not as strangers who met at a training camp two months before the tournament.

Nicht als Fremde, die sich zwei Monate vor dem Turnier im Trainingslager trafen.

As teammates who had already spent years

Sondern als Mitspieler, die schon Jahre damit verbracht hatten,

learning the same patterns, trusting the same teammates again and again.

dieselben Muster zu lernen und einander immer wieder zu vertrauen.

Rodri, their captain, was the one who finally lifted that trophy.

Rodri, ihr Kapitän, war schließlich derjenige, der den Pokal hochhielt.

And here's a detail that proves this isn't a lucky accident, friends.

Und ein Detail beweist, dass dies kein glücklicher Zufall ist, liebe Freunde.

Go on.

Leg los.

Spain's women's national team

Spaniens Frauen-Nationalmannschaft

trained inside that exact same footballing philosophy

trainierte nach genau derselben Fußballphilosophie,

from the exact same academies

in genau denselben Akademien,

became world champions themselves back in 2023.

und wurde 2023 ebenfalls Weltmeister.

Same system, different generation, same result.

Dasselbe System, eine andere Generation, dasselbe Ergebnis.

That is not a golden generation that fell from the sky, friends.

Das ist keine goldene Generation, die vom Himmel gefallen ist.

That is a system that has been quietly building the same kind of player

Das ist ein System, das im Stillen sehr lange denselben Spielertyp

and the same kind of person for a very long time.

und denselben Menschentyp aufgebaut hat.

And that brings us to the values, because this is the part

Und das bringt uns zu den Werten, denn dieser Teil



that has genuinely surprised people outside of football.

hat Menschen außerhalb des Fußballs wirklich überrascht.

It has.

Das hat er.

I've read so many articles this week that aren't even about tactics.

Ich habe diese Woche so viele Artikel gelesen, in denen es gar nicht um Taktik geht.

Their manager Luis de la Fuente didn't talk about tactics after the final either.

Auch ihr Trainer Luis de la Fuente sprach nach dem Finale nicht über Taktik.

He talked about unity.

Er sprach über Zusammenhalt.

About solidarity, about a group of footballers who grew up together

Über Solidarität, über Fußballer, die gemeinsam aufgewachsen sind

inside one philosophy and simply never abandoned it.

innerhalb einer Philosophie, die sie nie aufgegeben haben.

And his own record backs that up perfectly.

Und seine eigene Bilanz bestätigt das perfekt.

Under his guidance, this team barely ever loses.

Unter seiner Leitung verliert dieses Team so gut wie nie.

He is now the oldest manager in history to win a World Cup.

Er ist nun der älteste Trainer, der je eine Weltmeisterschaft gewonnen hat.

Not a young genius with one lucky season, friends.

Kein junges Genie mit einer glücklichen Saison, liebe Freunde.

A patient man who trusted a slow process for years.

Ein geduldiger Mann, der jahrelang einem langsamen Prozess vertraute.

And compare that for a moment to the team they beat.

Vergleicht das kurz mit dem Team, das sie besiegten.

A team built carefully around one single brilliant superstar.

Ein Team, sorgfältig um einen einzigen brillanten Superstar aufgebaut.

Brilliant, yes.

Brillant, ja.

But in this final, it was the team without one obvious superstar

Doch in diesem Finale kontrollierte das Team ohne klaren Superstar



that controlled the entire match.

das gesamte Spiel.

Several football writers put it almost exactly this way this week.

Mehrere Fußballjournalisten formulierten es diese Woche fast genauso.

In a tournament full of individual stars,

In einem Turnier voller Einzelstars

it was a team's shared identity that actually won it.

war es die gemeinsame Identität eines Teams, die tatsächlich gewann.

Not one player, one idea shared by 23 people.

Nicht ein Spieler, sondern eine Idee, die 23 Menschen teilten.

And the reaction outside the stadium has been extraordinary.

Und die Reaktion außerhalb des Stadions war außergewöhnlich.

Over one million people came out onto the streets of Madrid

Mehr als eine Million Menschen kamen auf Madrids Straßen,

to welcome this team home.

um dieses Team zu Hause zu begrüßen.

A basketball legend and a world-famous actor, both from Spain,

Eine Basketballlegende und ein weltberühmter Schauspieler, beide aus Spanien,

publicly praised the same things.

lobten öffentlich dieselben Dinge.

Not the goals, not the trophy.

Nicht die Tore, nicht den Pokal.

The unity.

Den Zusammenhalt.

The diversity of the squad.

Die Vielfalt des Kaders.

The example of people from very different backgrounds.

Das Beispiel von Menschen aus sehr unterschiedlichen Verhältnissen.

Playing as one family.

Die wie eine Familie spielen.

And funnily enough, a priest in another country used this exact tournament.

Und erstaunlicherweise nutzte ein Priester in einem anderen Land genau dieses Turnier,



This exact team in his weekend reflection.

genau dieses Team, für seine Wochenendbetrachtung.

Talking about humility, resilience, teamwork, respect.

Er sprach über Demut, Widerstandskraft, Teamarbeit und Respekt.

Lessons, he said, that matter just as much in ordinary life

Lektionen, die seiner Ansicht nach im Alltag genauso wichtig sind

as they do on a football pitch.

wie auf einem Fußballplatz.

Friends, when a priest, a basketball legend,

Liebe Freunde, wenn ein Priester, eine Basketballlegende

and a sports journalist all land on the same four words,

und ein Sportjournalist bei denselben vier Wörtern landen,

it's worth paying attention.

lohnt es sich hinzuhören.

Now, let's talk about how they actually played.

Sprechen wir nun darüber, wie sie tatsächlich spielten.

Because even the style itself carries the same message.

Denn selbst ihr Spielstil vermittelt dieselbe Botschaft.

Control, not chaos.

Kontrolle, nicht Chaos.

Spain, for almost this entire tournament, kept the ball.

Spanien behielt fast während des gesamten Turniers den Ball.

Patient, short passes, constant movement, never rushing the moment.

Geduldige kurze Pässe, ständige Bewegung, nie wurde etwas überstürzt.

And when the other team, out of frustration, started playing rough,

Und als der Gegner aus Frust begann, hart zu spielen,

committing foul after foul, trying to break the rhythm.

ein Foul nach dem anderen beging und den Rhythmus brechen wollte,

One of their own midfielders was even sent off in the final minutes for a rough challenge.

wurde in den Schlussminuten sogar einer seiner Mittelfeldspieler vom Platz gestellt.

Spain didn't panic, they didn't retaliate.

Spanien geriet nicht in Panik und zahlte es nicht heim.



They simply kept their shape.

Sie behielten einfach ihre Ordnung.

Kept passing, kept waiting.

Sie passten weiter und warteten weiter.

And eventually, deep into extra time,

Und schließlich, tief in der Verlängerung,

when almost everyone in that stadium had stopped believing a goal was coming,

als fast niemand im Stadion noch an ein Tor glaubte,

it came.

fiel es.

Because patience, when it's trained for years, doesn't feel like patience anymore.

Denn Geduld, die jahrelang trainiert wird, fühlt sich nicht mehr wie Geduld an.

It feels like inevitability.

Sie fühlt sich wie Unvermeidlichkeit an.

That's a beautiful way to put it, Julia.

Das ist wunderschön formuliert, Julia.

Friends, hold on to that idea.

Liebe Freunde, behaltet diesen Gedanken fest.

We are about to connect it to something much bigger than football.

Wir verbinden ihn gleich mit etwas viel Größerem als Fußball.

So here's the real question, friends.

Hier ist also die eigentliche Frage, liebe Freunde.

What actually built all of this?

Was hat all das wirklich aufgebaut?

Was it one golden generation of natural talent?

War es eine goldene Generation mit natürlichem Talent?

No, and this is where our story connects to something we've talked about before,

Nein, und hier verbindet sich unsere Geschichte mit etwas, über das wir bereits

on this very podcast.

in genau diesem Podcast gesprochen haben.

Remember our episode on atomic habits?

Erinnert ihr euch an unsere Folge über Atomic Habits?



Of course.

Natürlich.

Small habits, repeated consistently, compound into something enormous over time.

Kleine Gewohnheiten, beständig wiederholt, wachsen mit der Zeit zu etwas Riesigem.

That is, almost word for word, the story of this Spanish team.

Das ist fast Wort für Wort die Geschichte dieser spanischen Mannschaft.

These players didn't train for one summer to win a World Cup.

Diese Spieler trainierten nicht einen Sommer lang, um die WM zu gewinnen.

They trained for 15 years inside one small, repeated habit.

Sie trainierten 15 Jahre lang innerhalb einer kleinen, wiederholten Gewohnheit.

The same passing pattern again and again and again.

Dasselbe Passmuster, immer und immer wieder.

There's a training exercise at the heart of Spanish football, friends, called a rondo.

Im Zentrum des spanischen Fußballs steht eine Übung namens Rondo, liebe Freunde.

A small circle, a handful of players in the middle trying to win the ball,

Ein kleiner Kreis, einige Spieler in der Mitte wollen den Ball gewinnen,

everyone else just passing.

alle anderen passen ihn einfach weiter.

It looks almost too simple to matter.

Es wirkt fast zu einfach, um wichtig zu sein.

Like nothing at all.

Wie gar nichts.

And yet, according to Spanish football's own coaching program,

Und doch beginnt laut Spaniens eigenem Trainerprogramm

this one small drill is where the identity of their entire national team actually begins.

in dieser kleinen Übung die Identität der gesamten Nationalmannschaft.

Not in the gym, not lifting heavier and heavier weights.

Nicht im Fitnessstudio, nicht beim Heben immer schwererer Gewichte.

In a small circle, practiced since childhood.

In einem kleinen Kreis, seit der Kindheit geübt.

Master the pattern first.

Beherrsche zuerst das Muster.



The heavy weights can come later, if they're even needed at all.

Die schweren Gewichte können später kommen, falls sie überhaupt nötig sind.

That's a systems mindset, Martin.

Das ist systemorientiertes Denken, Martin.

It really is.

Das ist es wirklich.

James Clear in that book has a line we love.

James Clear hat in diesem Buch einen Satz, den wir lieben.

You don't rise to the level of your goals.

Du steigst nicht auf die Höhe deiner Ziele.

You fall to the level of your systems.

Du fällst auf das Niveau deiner Systeme zurück.

Spain's goal one week ago was the World Cup.

Spaniens Ziel vor einer Woche war die Weltmeisterschaft.

But their system was a small circle of passing, repeated for 15 years.

Doch ihr System war ein kleiner Passkreis, 15 Jahre lang wiederholt.

The goal was the celebration.

Das Ziel war die Feier.

The system was the actual trophy.

Das System war der eigentliche Pokal.

Let us tell you about Boubacar.

Wir möchten euch Boubacar vorstellen.

Boubacar moved from Senegal to Dublin two years ago to work in a warehouse.

Boubacar zog vor zwei Jahren aus Senegal nach Dublin, um in einem Lager zu arbeiten.

His English when he arrived was almost nothing.

Als er ankam, konnte er fast kein Englisch.

A handful of words.

Eine Handvoll Wörter.

Enough to survive.

Genug zum Überleben.

Barely.

Gerade so.



And Boubacar heard a piece of advice early on that he almost ignored.
.....
Und Boubacar bekam früh einen Rat, den er fast ignorierte.
Someone told him, don't try to learn everything.
.....
Jemand sagte ihm: Versuch nicht, alles zu lernen.
Just do one small thing every single day.
.....
Mach einfach jeden Tag eine kleine Sache.
So he chose his own rondo.
.....
Also wählte er sein eigenes Rondo.
Ten minutes.
.....
Zehn Minuten.
Every single morning before his shift.
.....
Jeden Morgen vor seiner Schicht.
Shadowing one short recording out loud in his kitchen.
.....
In seiner Küche sprach er eine kurze Aufnahme laut nach.
Not perfect.
.....
Nicht perfekt.
Not exciting.
.....
Nicht aufregend.
Just the same small circle repeated.
.....
Einfach derselbe kleine Kreis, immer wieder.
Some mornings he skipped grammar books completely.
.....
An manchen Morgen ließ er Grammatikbücher ganz aus.
He didn't have the energy for grammar books.
.....
Für Grammatikbücher hatte er keine Energie.
He had ten minutes and he used them on his circle.
.....
Er hatte zehn Minuten und nutzte sie für seinen Kreis.
Two years later, Boubacar leads a small team at that warehouse.
.....
Zwei Jahre später leitet Boubacar in diesem Lager ein kleines Team.
In English.
.....
Auf Englisch.
And when people ask him how he learned so fast,
.....
Und wenn man ihn fragt, wie er so schnell gelernt hat,



he tells them exactly what our Spanish players would say.

sagt er genau das, was unsere spanischen Spieler sagen würden.

I didn't.

Habe ich nicht.

I just never missed my ten minutes.

Ich habe einfach meine zehn Minuten nie ausgelassen.

Fifteen years for a national team.

Fünfzehn Jahre für eine Nationalmannschaft.

Two years for Boubacar.

Zwei Jahre für Boubacar.

Different timelines.

Unterschiedliche Zeiträume.

The exact same idea.

Genau dieselbe Idee.

So now let's build your own rondo, friends.

Bauen wir nun euer eigenes Rondo, liebe Freunde.

Your own small circle for English.

Euren eigenen kleinen Kreis für Englisch.

Because here is an uncomfortable truth many learners never hear.

Denn viele Lernende hören nie eine unbequeme Wahrheit.

Not every English activity gives you the same return.

Nicht jede Englischaktivität bringt denselben Ertrag.

Some activities are your gym.

Manche Aktivitäten sind euer Fitnessstudio.

Long hours.

Viele Stunden.

A lot of effort.

Viel Anstrengung.

Very little transfer to real conversation.

Sehr wenig Übertragung auf echte Gespräche.

Endless grammar worksheets, for instance, memorized in isolation with no real context.

Zum Beispiel endlose Grammatikblätter, ohne echten Kontext isoliert auswendig gelernt.



Hours spent on a huge list of words you'll never actually use in a sentence.

Stunden mit riesigen Wortlisten, die ihr nie in einem Satz benutzen werdet.

That's not wasted, exactly.

Das ist nicht völlig verschwendet.

But it's not your rondo either.

Aber es ist auch nicht euer Rondo.

Your rondo, your small repeated circle, looks much simpler.

Euer Rondo, euer kleiner wiederholter Kreis, ist viel einfacher.

Ten minutes of real listening.

Zehn Minuten echtes Zuhören.

Every day.

Jeden Tag.

Shadowing one short passage out loud.

Eine kurze Passage laut nachsprechen.

Copying the rhythm, not just the words.

Den Rhythmus nachahmen, nicht nur die Wörter.

Five to eight real expressions, in real context, repeated until they're truly yours.

Fünf bis acht echte Ausdrücke im echten Kontext, bis sie wirklich euch gehören.

Not 50 words you'll forget by Friday.

Nicht 50 Wörter, die ihr bis Freitag vergessen habt.

That is quite literally the three-pass method we've described on this podcast before.

Das ist buchstäblich die Drei-Durchgänge-Methode aus unserem Podcast.

Blind listening.

Blindes Zuhören.

Listen and read.

Hören und lesen.

Then shadow out loud.

Dann laut nachsprechen.

It is not flashy.

Das ist nicht spektakulär.

It will not feel like a World Cup final.

Es wird sich nicht wie ein WM-Finale anfühlen.



But neither did a rondo in a small park 15 years ago.

Doch das tat ein Rondo in einem kleinen Park vor 15 Jahren auch nicht.

And look what it became.

Und seht, was daraus wurde.

So here's your plan for this week, friends.

Hier ist also euer Plan für diese Woche, liebe Freunde.

Four simple actions.

Vier einfache Schritte.

Action one.

Schritt eins.

Choose your own rondo.

Wählt euer eigenes Rondo.

One small English activity.

Eine kleine Englischaktivität.

Ten minutes maximum.

Höchstens zehn Minuten.

Action two.

Schritt zwei.

Protect it like Spain protects their passing circle.

Schützt sie so, wie Spanien seinen Passkreis schützt.

Every day.

Jeden Tag.

Not when you feel motivated.

Nicht nur, wenn ihr motiviert seid.

Every day, motivated or not.

Jeden Tag, motiviert oder nicht.

Action three.

Schritt drei.

Trust the system over the goal.

Vertraut dem System mehr als dem Ziel.

Stop asking, will I be fluent by December?

Fragt nicht mehr: Spreche ich bis Dezember fließend?



Start asking, did I do my ten minutes today?

Fragt stattdessen: Habe ich heute meine zehn Minuten gemacht?

And action four.

Und Schritt vier.

Give it time.

Gebt ihm Zeit.

Real time.

Echte Zeit.

Not two weeks.

Nicht zwei Wochen.

Think in months and let it compound quietly.

Denkt in Monaten und lasst es sich still summieren.

The way it did for Boubacar.

So wie bei Boubacar.

And the way it did for 23 footballers who started as children in a park.

Und bei 23 Fußballern, die als Kinder in einem Park begannen.

Say the sentence of the day with us, friends.

Sagt den Satz des Tages mit uns, liebe Freunde.

Champions are not born in one tournament.

Champions werden nicht in einem einzigen Turnier geboren.

They are built one small repetition at a time.

Sie entstehen durch eine kleine Wiederholung nach der anderen.

One more time, friends.

Noch einmal, liebe Freunde.

Champions are not born in one tournament.

Champions werden nicht in einem einzigen Turnier geboren.

They are built one small repetition at a time.

Sie entstehen durch eine kleine Wiederholung nach der anderen.

Quick recap, friends.

Kurzer Rückblick, liebe Freunde.

One goal, seven clean sheets and a team that never once panicked.

Ein Gegentor, sieben Spiele ohne Gegentor und ein Team, das nie in Panik geriet.



The result of a system built over 15 years, not one summer.

Das Ergebnis eines Systems, das über 15 Jahre entstand, nicht in einem Sommer.

The academies, the shared philosophy from youth level to the senior team.

Die Akademien, die gemeinsame Philosophie von der Jugend bis zur A-Mannschaft.

And players who grew up together long before they became champions together.

Und Spieler, die lange gemeinsam aufwuchsen, bevor sie gemeinsam Champions wurden.

The values the whole world has been talking about this week.

Die Werte, über die diese Woche die ganze Welt gesprochen hat.

Unity, humility, diversity and respect.

Zusammenhalt, Demut, Vielfalt und Respekt.

And the training secret hiding in plain sight.

Und das Trainingsgeheimnis, das offen vor aller Augen lag.

A small passing circle repeated since childhood.

Ein kleiner Passkreis, seit der Kindheit wiederholt.

Echoing the exact same idea from atomic habits.

Genau dieselbe Idee wie in Atomic Habits.

Systems beat goals every single time.

Systeme schlagen Ziele, jedes einzelne Mal.

So find your own rondo.

Findet also euer eigenes Rondo.

Ten minutes every day.

Zehn Minuten jeden Tag.

And trust it.

Und vertraut darauf.

Everything from today, the vocabulary, the transcript, the practice tools

Alles von heute – Wortschatz, Transkript und Übungswerkzeuge –

is waiting for you at your EnglishToolbox.com.

wartet auf YourEnglishToolbox.com auf euch.

All completely free.

Alles völlig kostenlos.

So here's your mission this week, friends.

Hier ist also eure Aufgabe für diese Woche, liebe Freunde.



Choose your ten minutes.

Wählt eure zehn Minuten.

And show up for them tomorrow, whether you feel like a champion or not.

Und erscheint morgen dazu, ob ihr euch wie Champions fühlt oder nicht.

Because from today, you're not waiting for one golden day when your English suddenly arrives.

Denn ab heute wartet ihr nicht auf den goldenen Tag, an dem euer Englisch plötzlich da ist.

You're building it.

Ihr baut es auf.

One small circle at a time.

Einen kleinen Kreis nach dem anderen.

Thank you for being here with us.

Danke, dass ihr bei uns wart.

See you in our own small circle very soon.

Wir sehen uns sehr bald in unserem eigenen kleinen Kreis.

Take care, friends.

Macht's gut, liebe Freunde.

Bye for now.

Bis bald.

