

PROFESSIONELLES KICKERTRAINING

POWERED BY

FooX

JET MITTELAUFLAGE LEVEL 1

TRAININGSPLAN



FooX



DEIN KICKER-TRAINING VON PROFIS

Willkommen zum Trainingsplan "Jet Mittelaufgabe Level 1". Dieses Level ist für Neueinsteiger gedacht, die gerade erste Erfahrungen mit professionellem Tischfußball machen und eine Schusstechnik im Sturm lernen möchten. Wir werden dir erklären was der Jet ist, warum er so populär im Profibereich ist und wie du richtig in das Jet-Training startest.

Um erfolgreich Jet schießen zu können, musst du neben der allgemeinen Ballkontrolle noch eine weitere Form der Ballkontrolle beherrschen: Nämlich die Jet-spezifische Ballkontrolle, bei der du die Stange nicht mit der ganzen Hand, sondern nur mit dem angelegten Handgelenk führst.

Deswegen erhältst du von uns in diesem Level eine Trainingsroutine,

die sich neben der grundlegenden Technik vor allem auf die Ballkontrolle im Sturm fokussiert. Noch ein Hinweis: Solltest Du einige der verwendeten Begriffe noch nicht kennen, schau einfach in unserem "Kickerlexikon für Einsteiger:innen" nach. Jetzt wünschen wir dir viel Spaß mit deinem ersten professionellen Kicker-Trainingsplan!

Falls dir während des Lesens Fragen kommen, oder du noch Anregungen hast, melde dich einfach bei uns! Alle wichtigen Kontaktdaten findest du am Ende dieser PDF.

Falls dir dieser kostenlose Trainingsplan gefällt, freuen wir uns, wenn du ihn auch einigen Freund:innen von dir zeigst! Dadurch unterstützt du uns und hilfst uns, noch mehr Menschen für Tischfußball zu begeistern!

TRAINING MIT PLAN

DEIN TRAINING LEVEL 1

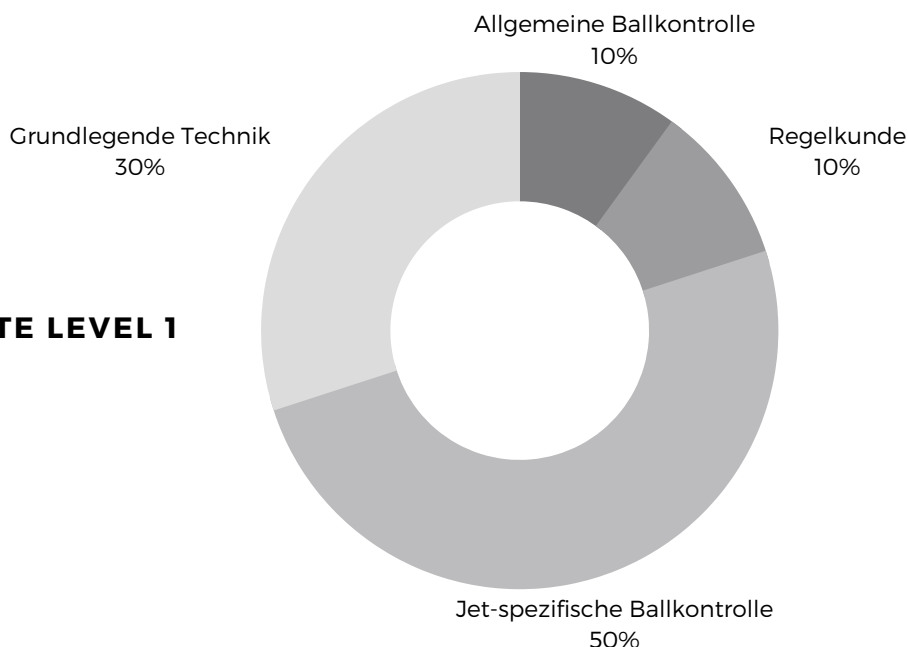
Falls Du einige der verwendeten Begriffe noch nicht kennst, schau Dir einfach unser "Kickerlexikon für Einsteiger" an.

Beim Jet wird der Ball im Frontpin geklemmt und anschließend durch eine Abrollbewegung geschossen. Dabei wird nur das Handgelenk an den Griff der Stange angelegt und der Griff in die Fingerspitzen abgerollt. Mit etwas Übung ist der Jet ein äußerst effizienter Schuss. Der Bewegungsablauf ist vergleichsweise einfach und wenig fehleranfällig und der Ball kann schnell und hart in die Ecken des Tores geschossen werden. Das Ziel von Level 1 ist es, dass du die grundlegende Ballkontrolle für den Jet lernst und den Schussablauf verstehst und beherrschst. In Level 2 werden wir deine Technik dann auf ein Ligataugliches Niveau bringen und uns

erste Gedanken über den Aufbau und die Strategie eines vollständigen Jet-Systems machen.

Übrigens: Wir versuchen, alle unsere Trainingspläne nach dem gleichen Muster aufzubauen. Das Training soll ausreichend lang sein, damit es dich voranbringt und besser macht, aber kurz genug, damit du die Einheiten im Alltag unterbringen kannst. Außerdem enthalten die Pläne fast immer ein kurzes Warmup und zwei Fokus-Übungen, die den Kern des Trainings darstellen. Du kannst natürlich jeden Plan noch anpassen oder erweitern, falls du möchtest. Bevor wir zu den Plänen kommen, schauen wir uns kurz die Übungen an.

INHALTE LEVEL 1



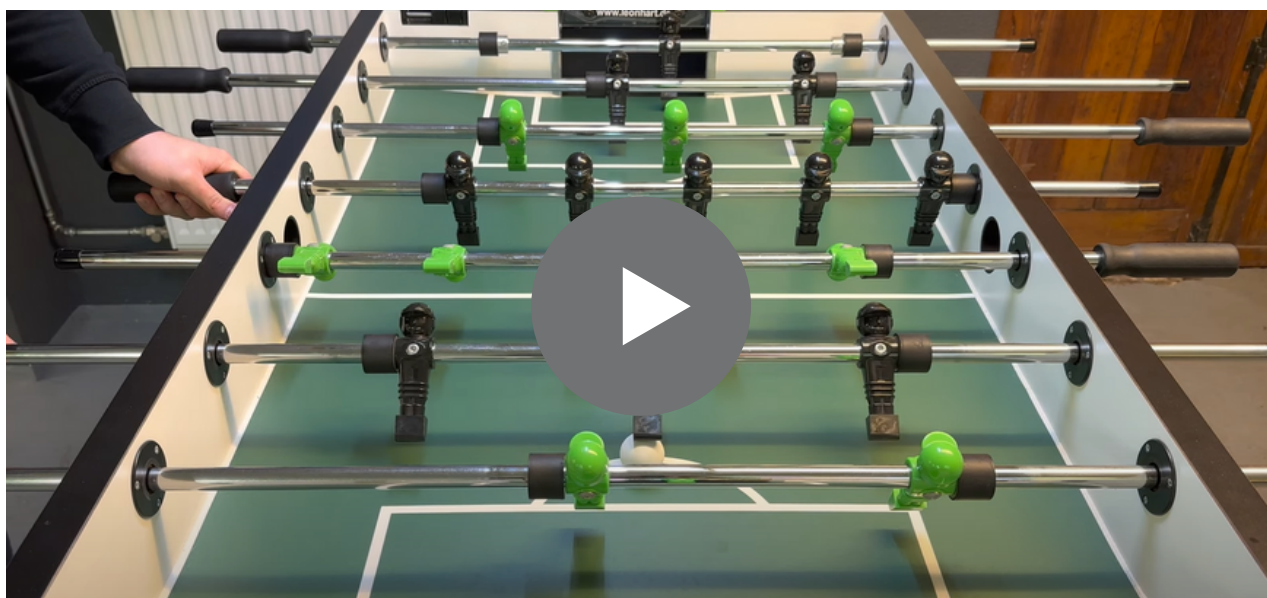
ERLÄUTERUNGEN

DIE ÜBUNGEN

Laut Regelwerk ist jeweils vor und nach der Ballberührung eine Umdrehung der Puppe von bis zu 360° erlaubt - damit ist der Jet ein regelkonformer Schuss.

SETUP DES BALLES: AUS DEM TIC-TAC IN DEN FRONTPIN

Der erste Schritt für den Jet ist, dass du den Ball in die richtige Position bringen musst. Dafür muss der Ball in der Regel von einer Außenpuppe zur Mittelpuppe gepasst werden und dann mit der Mittelpuppe im Frontpin eingeklemmt werden. Dies kannst du auf vielen verschiedenen Wegen machen. Fast immer wird der Ball aber nach vorne geführt, indem der Fuß der Puppe ebenfalls eine Bewegung von hinten nach vorne macht. Achte darauf, dass du den Ball im Frontpin möglichst genau in der Mitte klemmst.



SCHUSSABLAUF UND HANDHALTUNG

Diese Übung legt den Grundstein für deine Jet-Technik. Als erstes wollen wir den geraden Jet schießen und dabei den richtigen Bewegungsablauf und die Handhaltung verstehen. Du kannst etwas herumprobieren, wie du dein Handgelenk an den Griff anlegst. Wir zeigen dir einige verschiedene Arten und wahrscheinlich fühlt sich eine davon für dich - je nachdem wie groß du bist, wie du am Kicker stehst, etc. - besonders gut an. Später wirst du deine Handhaltung und deinen Stand bei der Partnerübung genauer analysieren. Zum jetzigen Zeitpunkt solltest du erstmal auf zwei Dinge achten:

- 1) Es ist wichtig, dass du die Abrollbewegung ganz gerade machst. Das bedeutet, dass du die Stange nicht seitlich verschiebst. Sonst wirst du deinen Schuss später verreißen. Kontrolliere, ob du den Ball wirklich gerade ins Tor schießt.
- 2) Deine Hand darf während der Abrollbewegung nicht den Kontakt zur Stange verlieren. Damit du die maximale Schusskraft entwickeln kannst, muss die Stange zu jedem Zeitpunkt von der Hand geführt werden.



KICKERN WIE DIE PROFIS!

DAS FOOX JET-ARMBAND



Dir tut deine Haut am Handgelenk weh, wenn du Jet geschossen hast?

Du schwitzt bei hohen Temperaturen am Handgelenk und verreit deshalb deinen Schuss?



Du möchtest ganz komfortabel maximalen Grip beim Schießen?



“ *Das Jet-Armband ist ein Traum, mir kommts vor als hätte ich mehr Gefühl als mit einem Masterwrap an der Hand und es ist super bequem zum Tragen.*

BENJAMIN WILLFORT

ÖSTERREICHISCHER NATIONALSPIELER & MEHRFACHER WELTMEISTER

JETZT KAUFEN

"ROCK" & "TAPPEN"

Das Ziel dieser Übung ist es, dass du deine Jet-spezifische Ballkontrolle verbesserst. Es ist wichtig, dass du den Ball auch mit dem Handgelenk am Griff bestmöglich unter Kontrolle hast. Nur dann wirst du den Jet auf einem richtig hohen Niveau schießen können.

Als erstes üben wir das Wackeln mit dem Ball, den sogenannten "Rock". Dabei wird mit dem Fuß auf dem Ball auf der Stelle hin- und hergewackelt. Dabei solltest du verschiedene Weiten und verschiedene Tempos trainieren. Später werden wir aus diesem Rock auch unsere Schüsse durchführen. Zwar kann man auch ohne Rock einen Jet schießen (Standjet genannt), allerdings wird es aus dem Wackeln heraus einfacher sein, den Ball seitlich zu beschleunigen und in die Ecken zu schießen.

Der zweite Teil der Übung ist das Tappen mit dem Ball. Diese Übung ist exzellent, um das Werfen des Balles, also die seitliche Beschleunigung des Balles vor dem Schuss, zu trainieren. Dafür wird der Ball aus dem Rock zu einer Seite beschleunigt, indem ein kurzer Impuls auf den Ball gegeben wird und der Fuß der Puppe hochgenommen wird. Die Puppe verfolgt den Ball und nimmt ihn durch das Herunterklappen des Fußes wieder an. Die Geschwindigkeit und Weite des Wurfs sollte immer weiter gesteigert werden. Dabei sollte der Ball möglichst wenig nach vorne oder hinten wegrollen (ggf. sofort nachjustieren).



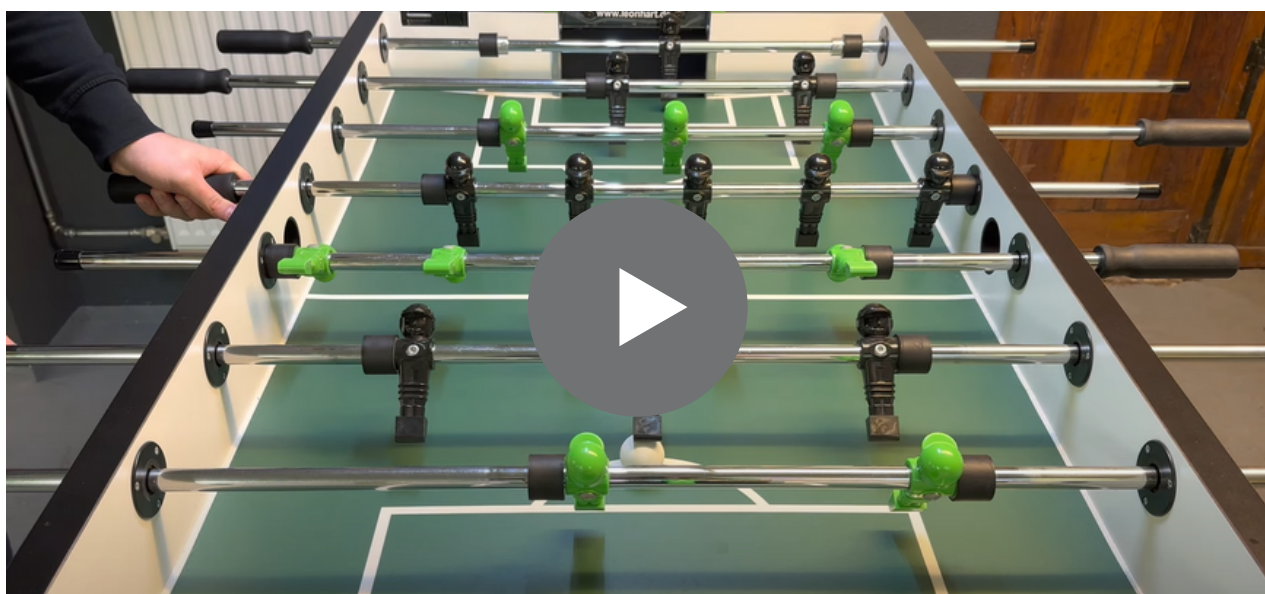
SCHUSSABLAUF IN DIE ECKEN

Bei dieser Übung kombinieren wir alles, was wir bisher gelernt haben. Da es enorm wichtig ist, dass du dir keine schlechte Technik antrainierst, haben wir diese Übung extra als Partnerübung entworfen. So könnt ihr euch gegenseitig helfen, gemeinsam kritisch eure Technik überprüfen und schneller Fortschritte machen. Das Ziel der Übung ist es, aus dem Rock in beide Ecken zu schießen. Wenn du die Übung zum Rock und Tappen gut trainiert hast, sollte dieser Schritt keine zu große Hürde für dich darstellen. Das Werfen des Balles zur Seite hast du beim Tappen nämlich schon gelernt. Anstatt den Ball wieder anzunehmen, brauchst du jetzt nur die Schussbewegung hinzuzufügen.

Achtet bei der Übung auf folgende Punkte:

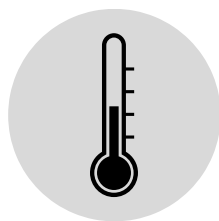
- Stehst du so, dass du ausreichend Platz hast? Dein Schuss-Arm sollte am Körper vorbei geführt werden.
- Kannst du mit deiner Handhaltung gut in beide Ecken schießen? Oder begünstigt/benachteiligt die Handhaltung eine Ecke zu sehr?
- Ist die Handhaltung auch nach längerem Schießen noch angenehm?
- Kannst du aus deinem Rock gleichmäßig in beide Ecken schießen? Oder machst du eine Bewegung, die deine Schussabsicht verrät?

Hinweis: Falls du richtig gut trainiert hast und dein Wurf schon sehr schnell ist, wirst du feststellen, dass dein Schuss leicht schräg kommt. Das ist normal und kann relativ einfach behoben werden. Die Technik dafür zeigen wir dir im nächsten Level, wo du die sogenannte "Gegenbewegung" lernen wirst.



35 MINUTEN

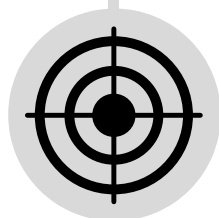
TRAININGSPLAN J1



WARMUP
5 MIN

AUFWÄRMEN

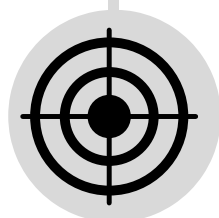
Spiele ein paar Bälle, um deine Hände aufzuwärmen und dich auf das Training einzustimmen.



FOKUS
ÜBUNG 1
5 MIN

SETUP DES BALLE

Den Ball auf verschiedenste Wege von der Außenpuppe in den Frontpin auf der Mittelpuppe bringen.



FOKUS
ÜBUNG 2
5 MIN

HANDHALTUNG & GERADER JET

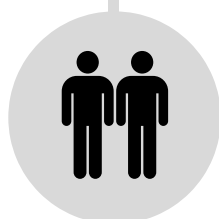
Handhaltung finden und Schussablauf trainieren. Gerade schießen und den Kontakt zur Hand halten!



TECHNIK
TOOL
10 MIN

"ROCK" & "TAPPEN"

Rock in verschiedenen Weiten und Tempos, ohne den Ball zu verlieren. Aus dem Rock zu beiden Seiten tappen. Dabei auf den Impuls zum Wurf achten.



PARTNER
ÜBUNG
10 MIN

JET IN DIE ECKEN

Wurf und Schuss kombinieren, um in die Ecken zu schießen. Gemeinsam die Technik kontrollieren.

Wir hoffen, dass dir dieser Trainingsplan weitergeholfen hat. Jetzt hast du alle Werkzeuge, um richtig mit dem Jet-Training durchzustarten. Du musst nur noch loslegen. Wenn du regelmäßig trainierst und dran bleibst, kannst du alle deine Ziele erreichen! Uns bleibt jetzt nur noch zu sagen: Viel Erfolg beim Training und bis zum nächsten Mal!

Falls dir dieser kostenlose Trainingsplan gefallen hat, freuen wir uns, wenn du ihn auch Freund:innen von dir zeigst! Dadurch unterstützt du uns und hilfst uns, noch mehr Menschen für Tischfußball zu begeistern!

Linh & Tobi



Hast du noch Fragen oder Anregungen zu diesem Trainingsplan?

Gibt es Themen, zu denen du dir mehr Infos wünschst?

Dann schreib uns eine Nachricht - wir freuen uns, von dir zu hören!



WWW.FOOX-SHOP.DE



INFO@FOOX-SHOP.DE



FOOX



@FOOXSHOP.OFFICIAL



@FOOXSHOP.OFFICIAL

DEIN
KICKER-TRAINING
VON PROFIS

FooX