

PROFESSIONELLES KICKERTRAINING

POWERED BY

FooX

JET MITTELAUFLAGE LEVEL 2

TRAININGSPLAN



FooX



DEIN KICKER-TRAINING VON PROFIS

Willkommen zum Trainingsplan "Jet Mittelaufgabe Level 2". In diesem Level knüpfen wir an die Grundlagen an, die du in Level 1 gelernt hast. Das Ziel: Die Qualität deiner Jet-Technik so weit verbessern, dass du einen Liga-tauglichen Jet schießen kannst. Konkret bedeutet das: einen schnellen Jet mit Gegenbewegung in beide Ecken schießen. Dafür erhältst du von uns zwei Trainingsroutinen, die wir speziell für diese Skills konzipiert haben.

Der Schwierigkeitsgrad steigt in diesem Level rasant an. Deswegen möchten wir dich an dieser Stelle ermutigen, dran zu bleiben. Auch wenn man mit dem Jet schnell Fortschritte machen kann - auf hohem Niveau zu schießen erfordert unabhängig vom Schusssystem extrem viel Training und viel Erfahrung. Es gibt leider keine Abkürzungen, mit denen du über Nacht vom Anfänger zum Profi werden kannst. Damit du es einfacher hast, beim Training dran zu bleiben, fügen

wir dir in diesem Level unseren Wochenplaner für Trainingsroutinen hinzu. Falls du Schwierigkeiten dabei hast, regelmäßig zu trainieren, fang mit kurzen Trainings an. Besser du etablierst eine Routine mit einer einzigen Übung und baust diese aus, als dass du dir zu viel vornimmst und dann komplett abbrichst.

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 professionellen Kicker-Trainingsplan! Falls dir während des Lesens Fragen kommen, oder du noch Anregungen hast, melde dich einfach bei uns!

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 2

Fällt es dir schwer, in die Ecken zu schießen? Dann arbeite mit der Übung "Rock & Tappen" weiter an deiner Jet-spezifischen Ballkontrolle!

In Level 1 haben wir bereits erwähnt, dass ein schneller Wurf beim Jet dazu führen kann, dass dein Schuss mit Spray kommt. Die Erklärung dafür ist folgende:

Durch den Wurf bekommt der Ball eine starke Beschleunigung in Richtung der seitlichen Bande. Durch die Schussbewegung bekommt der Ball dann eine Beschleunigung in Richtung des Tores. Wenn die Schussbewegung die anfängliche seitliche Beschleunigung nicht ausgleichen kann, wird der Ball nicht im 90°-Winkel gerade auf das Tor geschossen, sondern schräg.

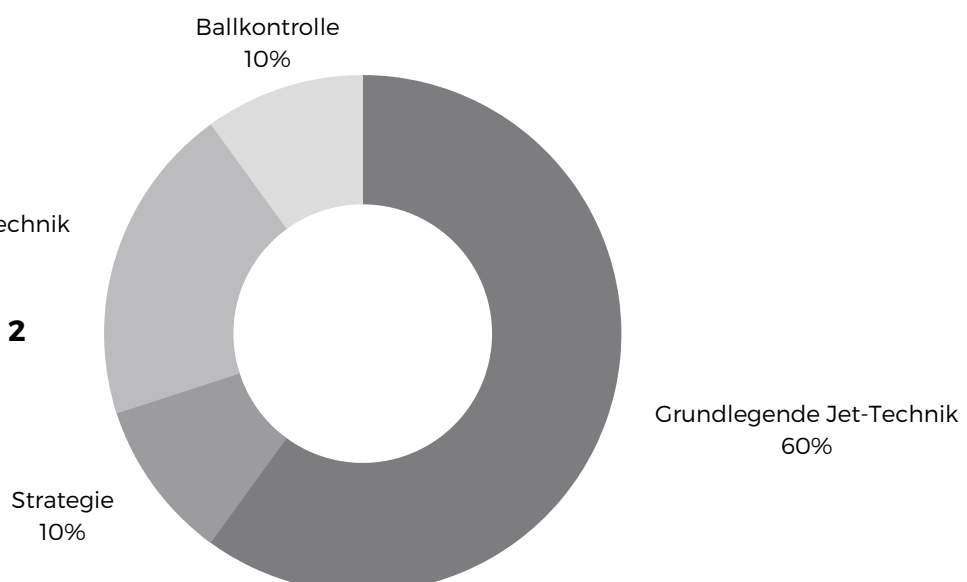
Da es wichtig ist, den Jet gerade zu schießen werden wir beim Schießen eine

sogenannte Gegenbewegung zum Schussablauf hinzufügen, um die anfängliche seitliche Beschleunigung auszugleichen. Dafür wird die Stange im Schussmoment zurück in Richtung Mittelpunkt geführt.

Hinweis: Es ist auch möglich, einen geraden Jet ohne Gegenbewegung zu schießen. Wir empfehlen es aber nicht.

Beim Trainieren der Technik gilt übrigens immer: Qualität an erster Stelle! Gehe sicher, dass du die Technik sauber und korrekt durchführst. Wenn du zu ungeduldig bist, oder dich zu schnell steigerst, trainierst du dir Fehler an, die du später mit doppelt so viel Training wieder ausbügeln musst.

INHALTE LEVEL 2



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 verreibt 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

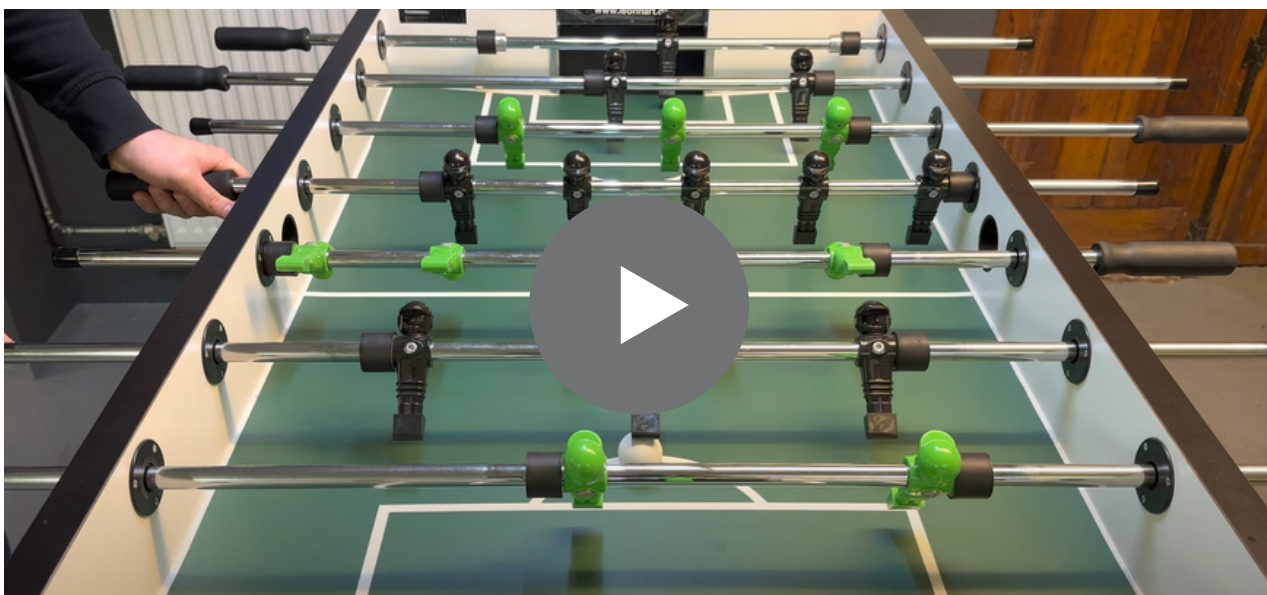
ERLÄUTERUNGEN

DIE ÜBUNGEN

Wie wirst du besser und erreichst die Ziele, die du dir gesetzt hast? Indem du trainierst - und zwar mit Plan!

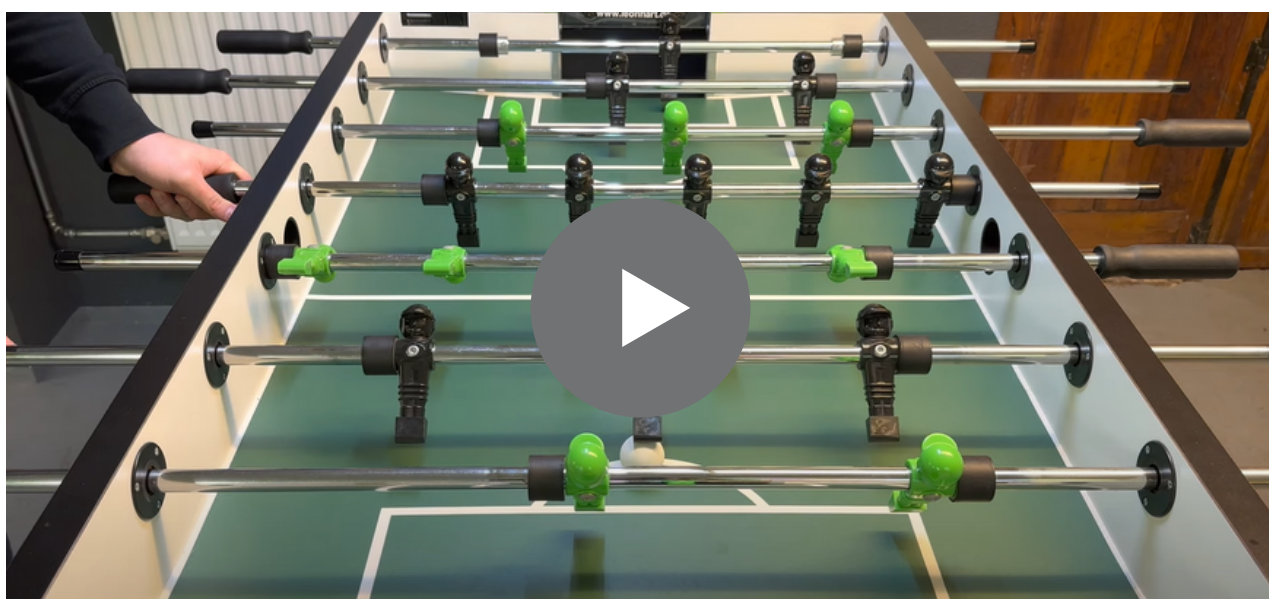
GEGENBEWEGUNG

Zuerst üben wir die Gegenbewegung isoliert. Dafür wird der Ball bereits auf den Abschusspunkt gelegt. Die Puppe startet beim Mittelpunkt, wird zum Ball geführt und beim Schießen des Balles wieder zurück. Wenn der Bewegungsablauf klar ist, wird die Gegenbewegung mit normalen Schüssen trainiert. Der gesamte Ablauf sollte mit maximaler Geschwindigkeit und Power trainiert werden. Falls der Schuss schräg kommt muss kontrolliert werden, ob es an der Qualität des Wurfes oder an der Schussbewegung liegt.



JET-QUALITÄT

Diese Übung ist essentiell, um deinen Jet auf die nötige Weite zu bringen. Um in der Liga oder in Turnieren mithalten zu können, solltest du in der Lage sein, "einen Daumen" zu schießen. Diese etwas lose definierte Einheit bezieht sich auf den Abstand des Puffers der Verteidigerstange zur Bande und bedeutet, dass du bei einer Daumenbreite Abstand noch um die Verteidigerpuppe herum in die Ecke schießen kannst. Mit dem bisher Gelernten hast du alle nötigen Werkzeuge dafür.



SCHUSSSTRATEGIE

Da du deine Technik jetzt immer weiter verbesserst, wird es Zeit, sich Gedanken um die Schussstrategie zu machen. Für die Entscheidungsfindung beim Schießen gibt es unzählige Strategien und Philosophien. An dieser Stelle wollen wir dir nur ein simples Beispiel für eine Schussstrategie geben:

Versuche, die Verteidigung auf eine Ecke zu konditionieren. Bei den meisten Deckungen öffnen sich beide Ecken immer wieder. Trainiere also, deine bevorzugte Ecke in verschiedenen Timings immer wieder zu bedienen, bis sich die Verteidigung auf diese Ecke festfahren muss. Dann fängst du an, die andere Ecke zu schießen, solange, bis sich die erste Ecke wieder öffnet. Probiere immer wieder verschiedene Strategien aus und versuche herauszufinden, wieso etwas funktioniert, oder nicht funktioniert. Im Laufe der Zeit wirst du so deinen eigenen Stil finden und viel über deine Intuition lösen können.

3-PUNKTE JET

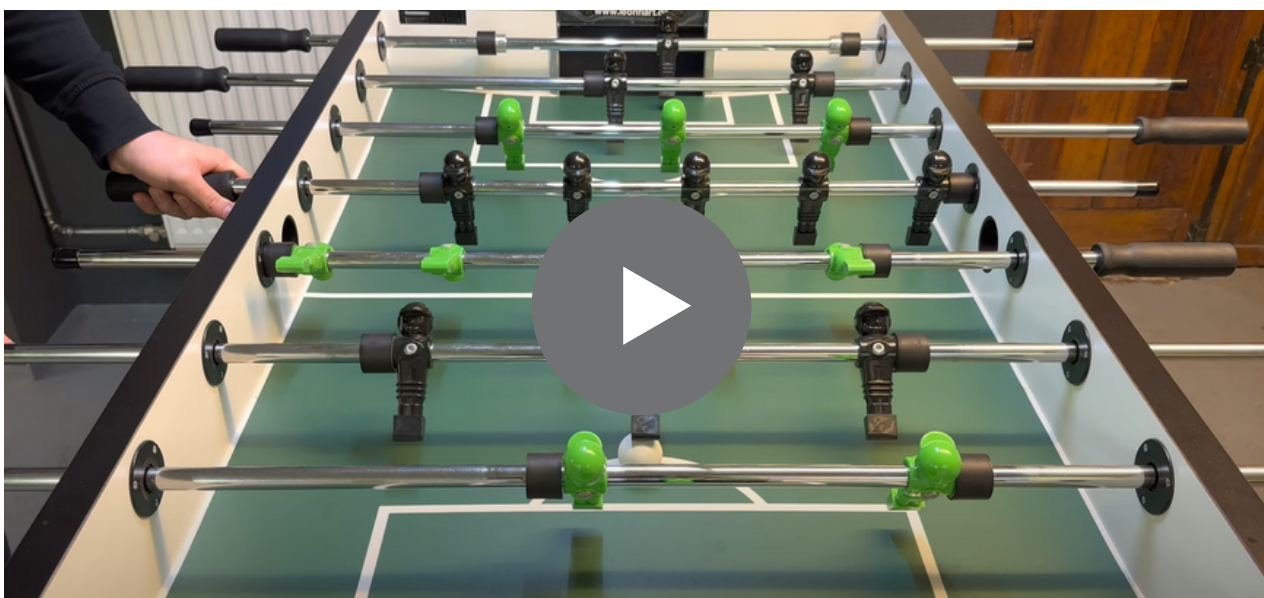
Im bisherigen Verlauf der Trainingspläne haben wir uns stark darauf konzentriert, den Jet in die Ecken zu lernen und anzuwenden. Die Schüsse in die Ecken sind als Basis absolut notwendig, um die Verteidigung auseinanderzuziehen. Leider verlieren manche Spieler:innen durch das Training der beiden Eck-Schüsse den Jet in die Mitte komplett aus den Augen. Es ist wichtig, dass du immer wieder die Qualität dieser Option im Training kontrollierst und auch beim Schießen auf diese Möglichkeit achtest. Denn gute Verteidigungen können durch ihre Bewegungen immer wieder die Mitte öffnen, ohne dass es auf den ersten Blick offensichtlich ist. Damit du also nicht nur zwei Punkte, sondern drei Punkte bedienst, trainieren wir in dieser Übung als Schwerpunkt den geraden Jet. Stelle die Verteidigung auf die Punkte 2 und 4 und schieße abwechselnd die Mitte und eine Ecke deiner Wahl. Schaffst du zehn saubere Tore am Stück?



FORWARD SHOOTOUT

Beim Forward Shootout kannst du sowohl deine Schussqualität als auch deine Schussstrategie direkt auf die Probe stellen.

Spieler:in A hat Auflage auf der Drei, Spieler:in B verteidigt. Schießt A ein Tor, wird das Tor regulär gezählt. Hält B den Ball, wird ein Tor für B gezählt. Einzige Ausnahme: Wenn B es nicht schafft, den Ball zu behalten und der Ball zurück auf die Drei von A läuft, darf A erneut schießen. Gespielt werden zwei Gewinnsätze bis 5 Tore, dann wechseln die Positionen. Bei dieser Übung ist die Reflexion besonders wichtig!



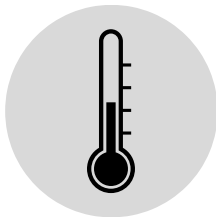
FAZIT DER TRAININGSEINHEIT

Wenn du das Maximum aus deinen Trainingseinheiten rausholen willst, solltest du dir kurz Zeit nehmen, um das Training zu reflektieren. Was hat gut geklappt und wo ist noch Verbesserungspotential? Wie war dein Fokus beim Training? Versuche außerdem schon früh einen sachlichen Blick dafür zu bekommen, was genau am Tisch passiert. Zum Beispiel: Was machst du beim Bewegungsablauf anders, wenn du einen Jet nicht perfekt triffst? Stelle dir möglichst viele Fragen und finde heraus, wie du die perfekte Technik reproduzieren kannst.

Und das wichtigste am Anfang ist: Hole dir regelmäßig Feedback von möglichst guten Spieler:innen. Nur so kannst du sichergehen, dass du wirklich sinnvoll trainierst.

40 MINUTEN

TRAININGSPLAN J2A



WARMUP
5 MIN

ROCK & TAPPEN

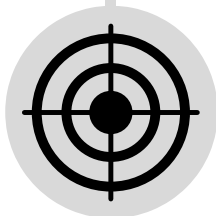
Rock in verschiedenen Weiten und Tempos. Aus dem Rock zu beiden Seiten tappen.



**TECHNIK
TOOL**
10 MIN

GEGENBEWEGUNG

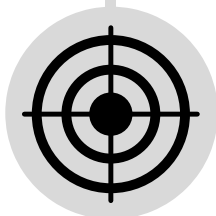
Gegenbewegung beim Jet in die Ecken erst isoliert trainieren, dann mit dem gesamten Schussablauf.



**FOKUS
ÜBUNG 1**
10 MIN

QUALITÄT: JET RECHTS

Um die Zwei mit einem Daumen Abstand zwischen Puffer und Bande nach rechts schießen.



**FOKUS
ÜBUNG 2**
10 MIN

QUALITÄT: JET LINKS

Um die Zwei mit einem Daumen Abstand zwischen Puffer und Bande nach links schießen.



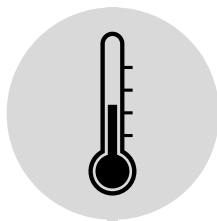
REFLEXION
5 MIN

FAZIT DER TRAININGSEINHEIT

Was war gut? Woran muss gearbeitet werden? Feedback vom Trainer holen, um Blind Spots zu vermeiden!

45 MINUTEN

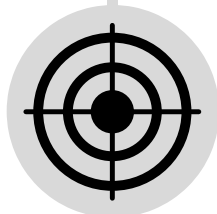
TRAININGSPLAN J2B



WARMUP
5 MIN

SCHUSS AUFWÄRMEN

Lockeres Einschießen aller Optionen. Ggf. zusätzlich Rock und Tappen aufwärmen.



**FOKUS
ÜBUNG**
10 MIN

3-PUNKTE JET

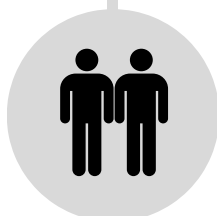
Schusstraining mit Fokus auf den geraden Jet. Abwechselnd gerade und eine Ecke schießen.



**STRATEGIE
ÜBUNG**
10 MIN

SCHUSSSTRATEGIE

Wie baust du dein Schusssystem auf? Überlege dir eine Strategie, probiere sie aus und reflektiere sie!



**PARTNER
ÜBUNG**
15 MIN

FORWARD SHOOTOUT

Spieler:in A hat Ballaufgabe. B versucht, zu halten. Ein Treffer zählt für A, ein Misserfolg für B als Tor. Zwei Gewinnsätze bis 5 Tore, dann wechseln.



REFLEXION
5 MIN

FAZIT DER TRAININGSEINHEIT

Wer hat gewonnen und warum?
Feedback vom Trainer holen, um Blind Spots zu vermeiden!



MIT PLANUNG ZUM ERFOLG

*Der beste Trainingsplan
ist der, den du umsetzt.*

Als nächstes möchten wir dir noch eine kleine Unterstützung bei der Organisation deines Trainings geben. Der Trainingsplan ist nämlich nur ein kleiner Teil des Erfolgs. Nur wenn du das Training dann auch regelmäßig durchziehst, wirst du dich verbessern. Damit dir das leichter fällt, findest du auf der nächsten Seite eine Wochenübersicht, mit der du dein Training organisieren kannst. Trage dazu einfach die Kalenderwoche oder das Startdatum ein und lege fest, welchen Trainingsplan du verfolgen möchtest. Wenn du dich in den Leveln hocharbeitest, wirst du immer mehr Pläne zur Verfügung haben, aus denen du dein Training zusammenbauen kannst. Dann kannst du auch Pläne aus verschiedenen Leveln oder Bereichen kombinieren, wenn es für dich Sinn ergibt.

Für diesen Fall haben wir die Pläne eindeutig nach Bereich und Level benannt. "J2A" steht also für "Jet, Level 2, Plan A". Schreibe in der Wochenübersicht auf, wie oft du trainieren willst und welchen Plan du machst. Nach jeder erfolgreichen Einheit kannst du dann einfach beim entsprechenden Wochentag abhaken. Tipp: Lege mindestens einen Termin fest, zu dem du jede Woche trainierst und blockiere diese Zeit in deinem Kalender. Dadurch hast du einen wöchentlichen Anker und es fällt dir leichter, das Training aufrechtzuerhalten.

Falls du keinen regelmäßigen Termin finden kannst, versuche dich jede Woche zum Training zu verabreden. Mit einer Verpflichtung ist es wesentlich leichter, sich an den Trainingsplan zu halten.

ORGANISATION

WOCHENPLANER

DATUM/ WOCHE	PLAN	ZIEL	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
KW 2	J2A	2x	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	J1	1x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wir hoffen, dass du in diesem Level wieder viel neues über den Jet gelernt hast. Jetzt hast du alle Werkzeuge, um deinen Jet richtig zu verbessern. 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