

PROFESSIONELLES KICKERTRAINING
POWERED BY



JET MITTELAUFLAGE LEVEL 3

TRAININGSPLAN





DEIN KICKER-TRAINING VON PROFIS

Willkommen zum Trainingsplan "Jet Mittelaufgabe Level 3". Zuerst möchten wir dir gratulieren! Wenn du es bis hierhin geschafft hast und Level 1 und Level 2 erfolgreich abgeschlossen hast, wird dein Jet schon beachtliche Fortschritte gemacht haben. In diesem Level werden wir deinen Jet von einem 3-Punkte Jet auf einen 5-Punkte Jet verbessern und dich in die ersten richtig fortgeschrittenen Themen wie Timings und Read einführen. Du erhältst von uns wieder zwei Trainingsroutinen, die wir speziell für das Erlernen dieser Skills konzipiert haben. Level 3 stellt damit die letzte Stufe dar, bevor du endgültig in den Profi-Tischfußball einsteigen kannst. An dieser Stelle möchten wir dir noch einen Rat mit auf den Weg geben: Eine gute Technik beim Jet zu haben bedeutet noch nicht, auch einen guten Jet zu schießen! Deswegen bleibe

immer offen dafür, dich zu verbessern und versuche von besseren Spieler:innen zu lernen. Lasse dich nicht entmutigen, falls du mal das Gefühl hast, keine Fortschritte zu machen. Solange du dran bleibst und den Fokus beim Training beibehältst, wirst du kontinuierlich besser werden - auch, wenn es dir vielleicht nicht immer so vorkommt. Level 3 ist übrigens der Abschluss deiner "Grundausbildung". Ab hier wartet noch viel fortgeschrittenes Wissen, beispielsweise zum Lesen der Verteidigung, zu Timings, zu weiteren technischen Optionen, mentaler Stärke, Kicker-Psychologie etc. Falls dir dieser kostenlose Trainingsplan gefällt, 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!

TRAINING MIT PLAN

DEIN TRAINING LEVEL 3

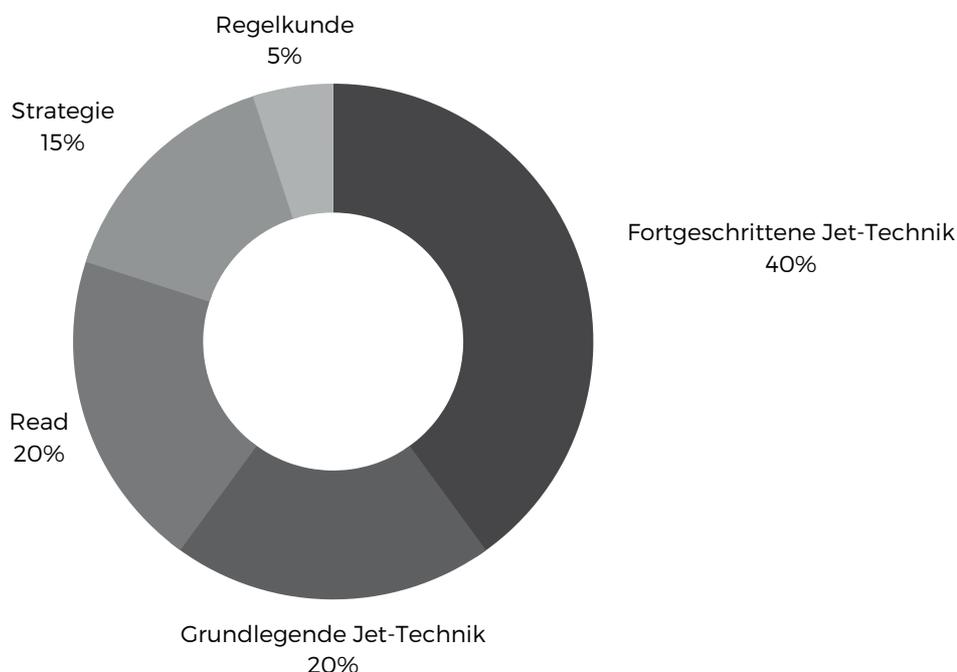
*"Ein Tor sagt mehr als tausend
Worte"
- chinesisches Sprichwort*

Bisher hast du mit deinem Jet die drei wichtigsten Punkte bedient, nämlich die beiden Ecken und die Mitte. Je besser die Verteidigungen sind, gegen die du schießen musst, desto schwieriger wird es allerdings, nur mit diesen drei Optionen eine hohe Quote zu erzielen. Deswegen ist es wichtig, dass du auch die kurzen Jets nach links und rechts beherrschst. Damit es für die Verteidigung möglichst schwierig wird, dich zu halten, werden wir in diesem Level zusätzlich deine Schuss-Optionen in verschiedenen Timings trainieren. Achte beim Trainieren der Technik immer darauf, dass du die Qualität an

die erste Stelle setzt! 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. Zuletzt werden wir dich in diesem Level noch mit einem enorm wichtigen Thema bekannt machen: dem Read. Deinen Read zu trainieren ist die Voraussetzung dafür, dass du aus guter Technik auch einen guten Jet machen kannst.

Bevor wir zu den Plänen kommen, schauen wir uns kurz die Übungen an.

INHALTE LEVEL 3



ERLÄUTERUNGEN

DIE ÜBUNGEN

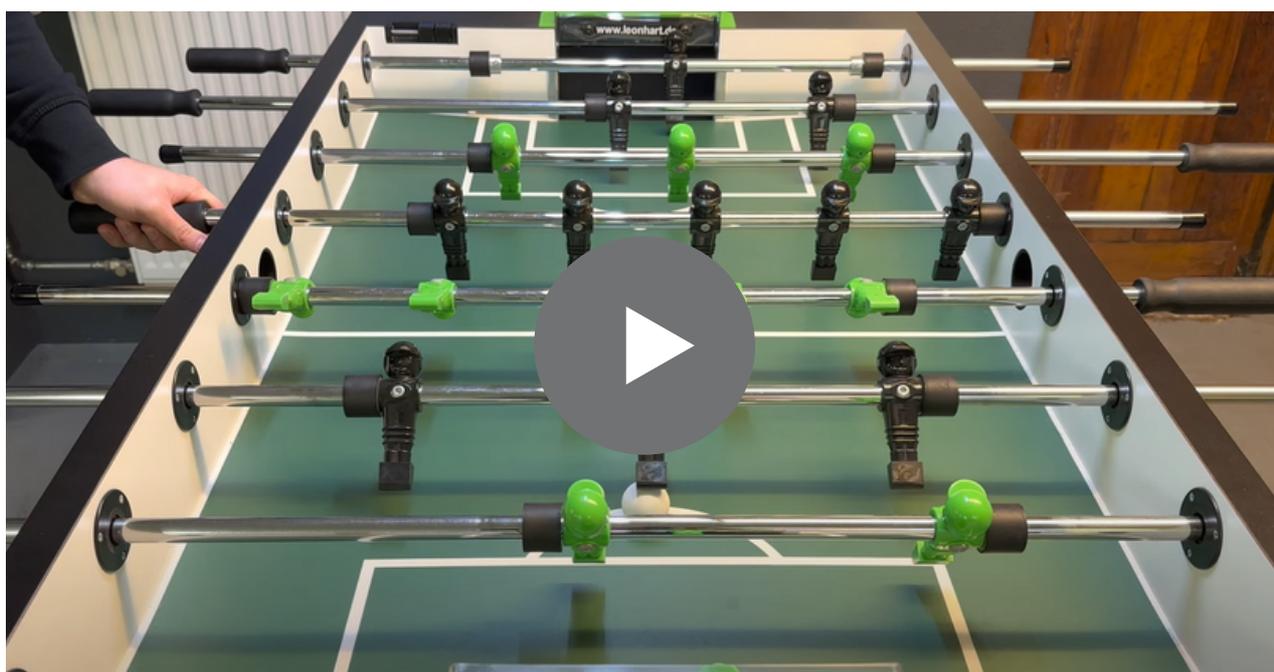
Wie wirst du besser und erreichst die Ziele, die du dir gesetzt hast? Indem du trainierst - und zwar mit Plan!

HINWEIS ZU DEN REGELN:

Beim Tischfußball gibt es auf jeder Stange eine Zeitbegrenzung, damit das Spiel nicht unnötig in die Länge gezogen werden kann. Auf der Drei darfst du nicht länger als 15 Sekunden lang im Ballbesitz sein. Bevor diese 15 Sekunden abgelaufen sind, musst du entweder eine Aktion machen, durch die der Ball die Drei verlässt, oder ein Timeout nehmen.

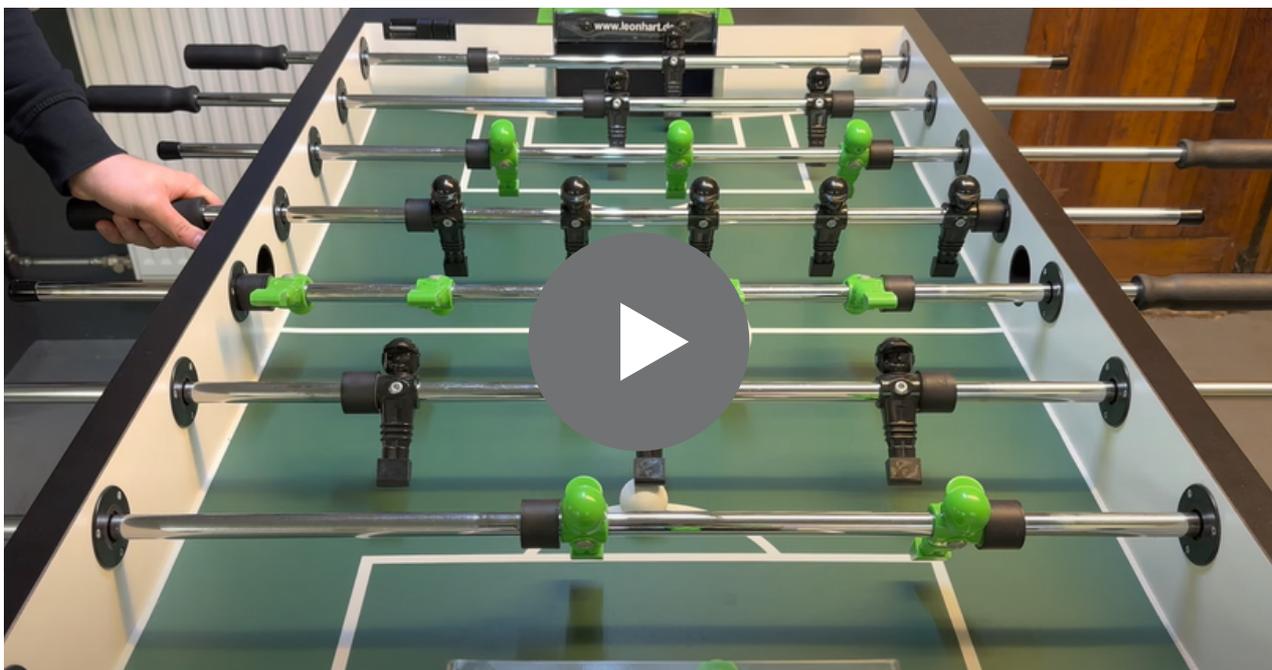
5-PUNKTE JET: KURZ LINKS & KURZ RECHTS

Wir fügen jetzt zu den bisherigen Schüssen noch zwei Optionen hinzu: Den kurzen Jet nach links und nach rechts. Stelle die Verteidigung so hin, dass die Lücken nicht viel mehr als eine Ballbreite offen sind. Dann trainiere, sie sauber und kraftvoll im 90°-Winkel zu schießen. Die kurzen Optionen sollten vom Schussablauf möglichst ähnlich zu den Schüssen in die Ecke aussehen.



TIMING-PYRAMIDE

Beim Tischfußball treten Timings in vielen verschiedenen Formen auf und werden immer wichtiger, je besser du wirst. Eine der einfachsten Formen von Timings betrifft das Zeitfenster, in dem du in der Lage bist, aus deinem Setup einen technisch sauberen Jet zu schießen (ohne Reset). Viele Spieler:innen sind nur in der Lage, in einem relativ kleinen Zeitfenster ihren besten Schuss abzurufen. Um deinen Jet auf's nächste Level zu bringen, ist diese Übung deswegen ein absoluter Geheimtipp! Lege den Ball normal auf und beginne mit einer beliebigen Option. Für diese Option schießt du jetzt nacheinander alle Timings von 1 bis 12 Sekunden und anschließend von 12 bis 1 Sekunden. Dann wechselst du die Option.



VORÜBERLEGUNG READ

Als Read bezeichnet man die Analyse der Verteidigung. Diesen wichtigen Skill kannst du trainieren, indem du bereits vor dem Forward Shootout oder einem Spiel ein paar Überlegungen anstellst und diese mit in das Spiel nimmst. Frage dich beispielsweise: Wie kannst du am besten wahrnehmen, was die Verteidigung macht? Welche Bereiche fährt die Deckung ab? Welche Bewegungen kommen vor? Versuche immer wieder auf's Neue, einzelne Elemente der Deckung zu erkennen und auszunutzen. Mit der Zeit wird dein Read immer besser werden und du wirst immer öfter automatisch die richtigen Entscheidungen treffen.

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.

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

40 MINUTEN

TRAININGSPLAN J3A



WARMUP

5 MIN

SETUP UND ROCK

Rock in verschiedenen Weiten und Tempos, die Intensität variieren und den Ball möglichst nicht verlieren.



TECHNIK

TOOL

10 MIN

TAPPEN

Aus dem Rock und aus dem Stand zu beiden Seiten und von dort wieder zurück zur Mitte tappen.



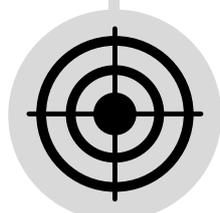
FOKUS

ÜBUNG 1

10 MIN

JET: KURZ LINKS

Im 90°-Winkel kurz links schießen. Die Verteidigung dabei auf Mitte und Links stellen.



FOKUS

ÜBUNG 2

10 MIN

JET: KURZ RECHTS

Im 90°-Winkel kurz rechts schießen. Die Verteidigung dabei auf Mitte und Rechts stellen.



REFLEXION

5 MIN

FAZIT DER TRAININGSEINHEIT

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

60 MINUTEN

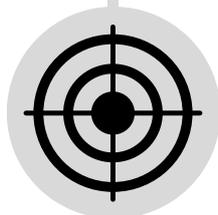
TRAININGSPLAN J3B



WARMUP
5 MIN

SCHUSS AUFWÄRMEN

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



FOKUS
ÜBUNG
20 MIN

TIMING-PYRAMIDE

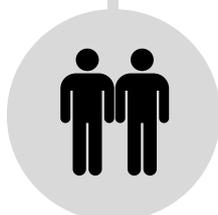
Alle Schüsse in Timings von 1-12 Sekunden trainieren. Z.B. mit 1 Sek. anfangen und dann hochgehen.



STRATEGIE
ÜBUNG
10 MIN

VORÜBERLEGUNG READ

Worauf kann ich bei der Analyse der Verteidigung achten? Etwas vornehmen und versuchen zu nutzen. Reflektieren!



PARTNER
ÜBUNG
20 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.*

Falls du Level 2 übersprungen hast, hier nochmal eine kleine Unterstützung bei der Organisation deines Trainings. 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 Levels hocharbeitest, wirst du immer mehr Pläne zur Verfügung haben, aus denen du dein Training zusammenbauen kannst. Dann kannst du auch Pläne aus verschiedenen Levels oder Bereichen kombinieren, wenn es für dich Sinn macht.

Für diesen Fall haben wir die Pläne eindeutig nach Bereich und Level benannt. "J3A" steht also für "Jet, Level 3, 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
<i>KW 2</i>	<i>J3A</i>	<i>2x</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>J3B</i>	<i>1x</i>	<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"/>
			<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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 dir dieses Level wieder viele neue Erkenntnisse gebracht hat. Jetzt hast du alle Werkzeuge, um mit deinem Jet richtig 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

