

PROFESSIONELLES KICKERTRAINING

POWERED BY

FooX

OFFENSIVES MITTELFELD LEVEL 1

TRAININGSPLAN



FooX



DEIN KICKER-TRAINING VON PROFIS

Willkommen zum Trainingsplan "Offensives Mittelfeld Level 1". Dieses Level ist für Neueinsteiger gedacht, die gerade erste Erfahrungen mit professionellem Tischfußball machen und mit dem Gedanken spielen, einem Verein oder Liga-Team beizutreten. Bevor wir Dir die ersten Profi-Techniken in Level 2 zeigen, soll es in diesem Level um den wichtigsten Skill im Tischfußball gehen: Die Ballkontrolle. Egal, was Du im Tischfußball ausprobieren oder lernen möchtest, egal, was du im Spiel mit dem Ball machst, Ballkontrolle ist die Voraussetzung für alles andere. Je besser sie ist, desto schneller wirst Du neue Techniken beherrschen und desto schneller kannst Du dich verbessern. Deswegen erhältst Du von uns in diesem Level eine Trainingsroutine,

die wir speziell für das Training der Ballkontrolle im Mittelfeld konzipiert haben. Noch ein Hinweis: Solltest Du einige der verwendeten Begriffe noch nicht kennen, schau einfach in unserem "Kickerlexikon für Einsteiger" 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.

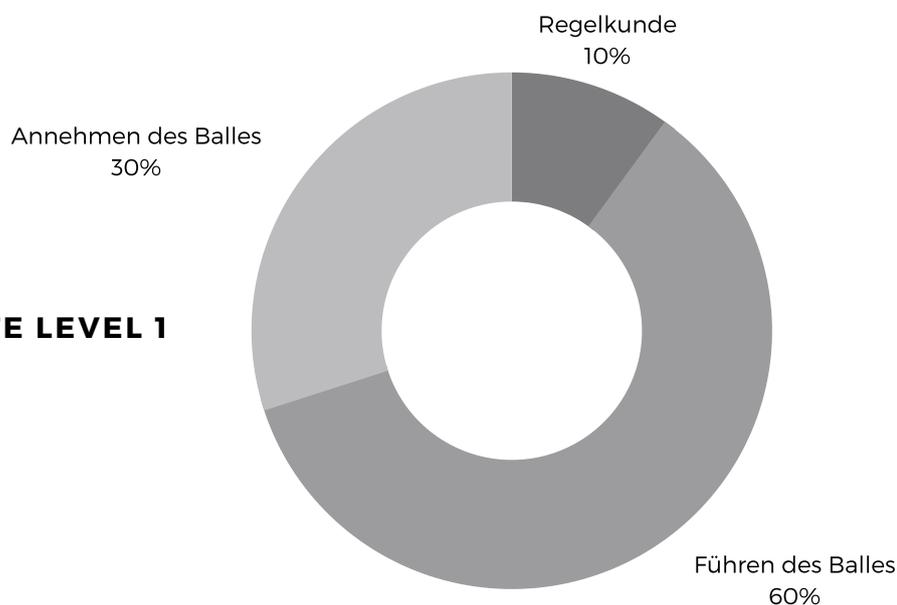
Zu Beginn des Trainings liegt der Fokus beim Mittelfeld ganz klar auf der kontrollierten Führung des Balles. Die Fünf ist die schwierigste Stange für die Ballkontrolle, da die einzelnen Puppen den Ball nur in einem kleinen Bereich erreichen können. Dadurch muss der Ball oft abgegeben werden und die Puppe, die den Ball führt, muss schnell gewechselt werden. Da die Fünf außerdem mit der linken Hand gespielt wird, stellt sie für die meisten Spieler:innen eine große Herausforderung dar.

Das Ziel von Level 1 ist es, dir eine gute Ballkontrolle und ein erstes Verständnis vom Turnier-Tischfußball zu vermitteln. Damit bist Du dann bestens gewappnet, falls Du den

ambitionierten Einstieg in das Profitechniktraining in Level 2 wagen möchtest.

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 Fokusübungen, 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



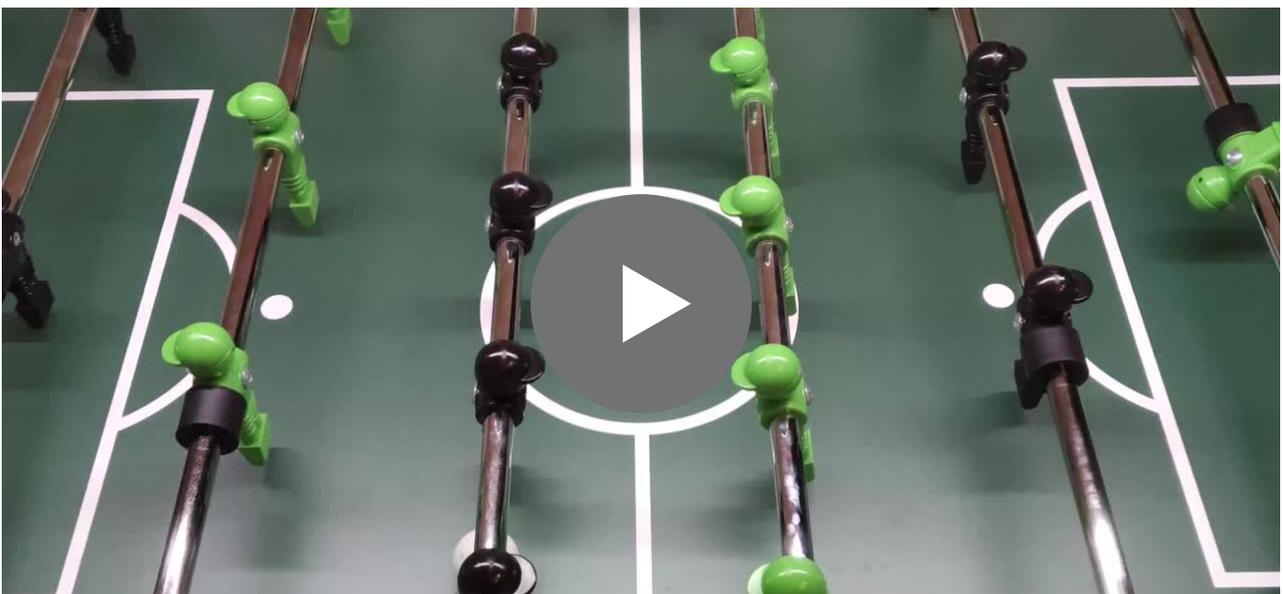
ERLÄUTERUNGEN

DIE ÜBUNGEN

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

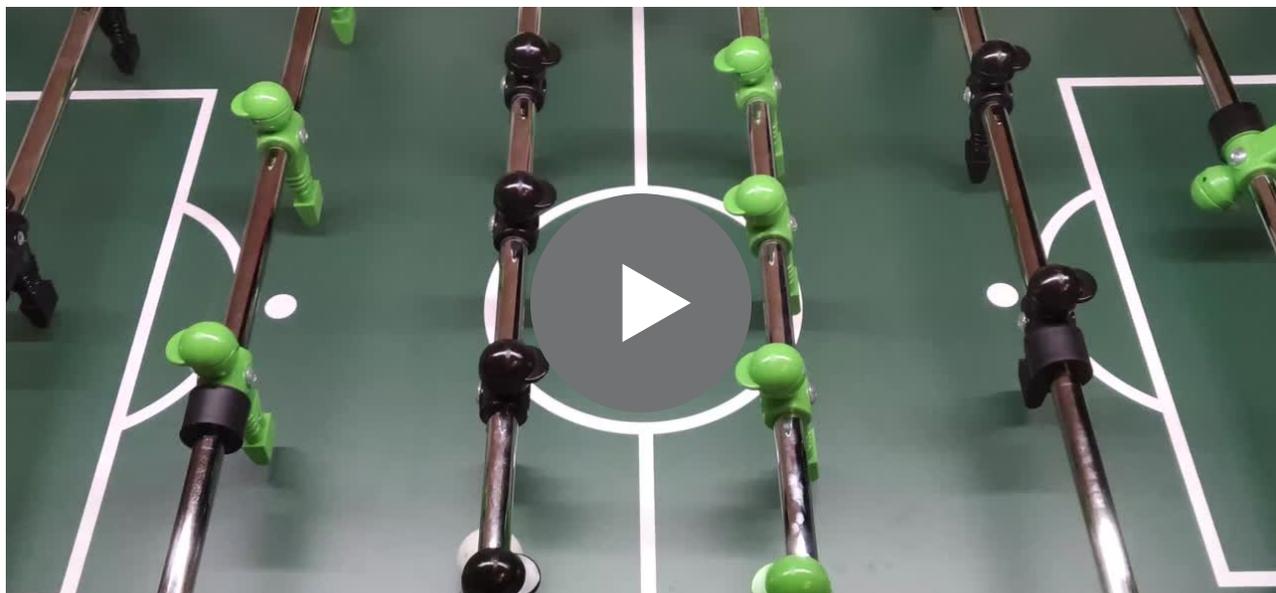
FÜHREN DES BALLEES IM BACKPIN

Ziel ist es, das hin- und herpassen des Balles zwischen den Puppen zu trainieren. Die Fünf ist koordinatorisch die schwierigste Stange beim Kickern. Du musst also etwas Geduld haben, am Anfang ist es ganz normal, dass Du den Ball ab und zu verlierst. Versuche den Ball hinten geklemmt von Puppe zu Puppe zu spielen und den Ball dabei von der unteren zur oberen Bande und wieder zurück zu bringen. Wenn Du das regelmäßig schaffst, ohne dabei den Ball zu verlieren, kannst Du das Tempo etwas steigern.



HAND-AUGEN-KOORDINATION: ZICK-ZACK

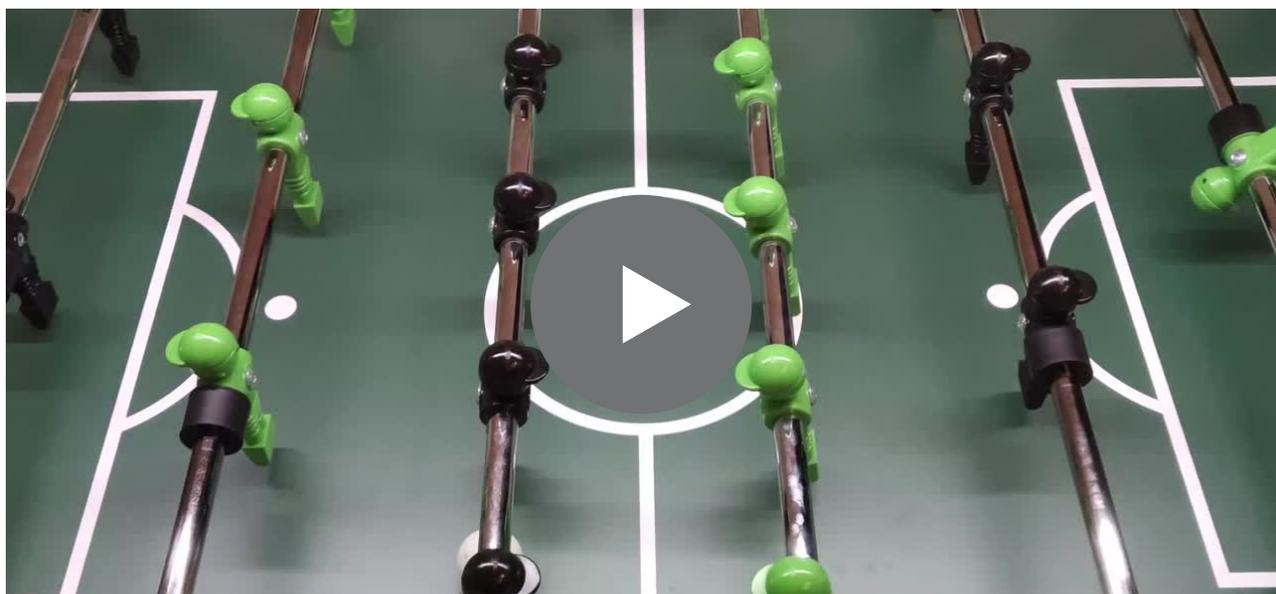
Bei dieser Übung lernst Du, Bälle mit der Stürmerreihe anzunehmen. Das ist zum einen für die Pässe wichtig, die Du oder dein:e Partner:in dir später spielen werden. Aber auch für herumfliegende Bälle ist diese Übung enorm hilfreich. Durch die Hand-Augen-Koordination trainierst Du, automatisch die richtige Bewegung für die Annahme des Balles zu machen, sobald der Ball zu deiner Drei rollt. Lege den Ball auf eine der äußeren Puppen der Fünf und spiele von dort auf die nächste Puppe der Drei. Nimm den Ball mit vorgeneigtem Fuß kurz an und spiele ihn dann zur zweiten Puppe der Fünf weiter. In diesem Zick-Zack-Muster spielst du weiter, bis der Ball an der gegenüberliegenden Bande ankommt und dann wieder zurück.



PASSEN UND ANNEHMEN

Mit dieser Übung bereiten wir dich schonmal langsam auf das nächste Level vor. Denn: Die Profis versuchen nicht, vom Mittelfeld direkt auf das Tor zu schießen. Sie passen den Ball erst in den Sturm und schießen dann, weil sie so höhere Erfolgsquoten erreichen können. Lege den Ball bei der mittleren Puppe der Fünf hin, entweder neben der Puppe oder hinten im Backpin eingeklemmt. Von dort spielst Du den Ball zur nächsten Puppe und schließlich zur äußersten Puppe. Mit der äußersten Puppe passt Du den Ball dann in den Sturm und nimmst den Ball mit der äußeren Puppe der Drei an.

Tipp: Die Annahme des Balles ist am einfachsten, wenn der Fuß der Puppe leicht nach vorne geneigt ist. So kannst du selbst hart geschossene Bälle noch erfolgreich unter Kontrolle bringen.



ANSTOSS TRAINIEREN

Nach den offiziellen Turnier-Regeln muss der Ball beim Anstoß auf eine bestimmte Art ins Spiel gebracht werden. Damit Du nicht überrascht bist, wenn Du dein erstes richtiges Turnier spielst, üben wir diesen Ablauf schonmal.

Schritt 1: Auflage des Balles

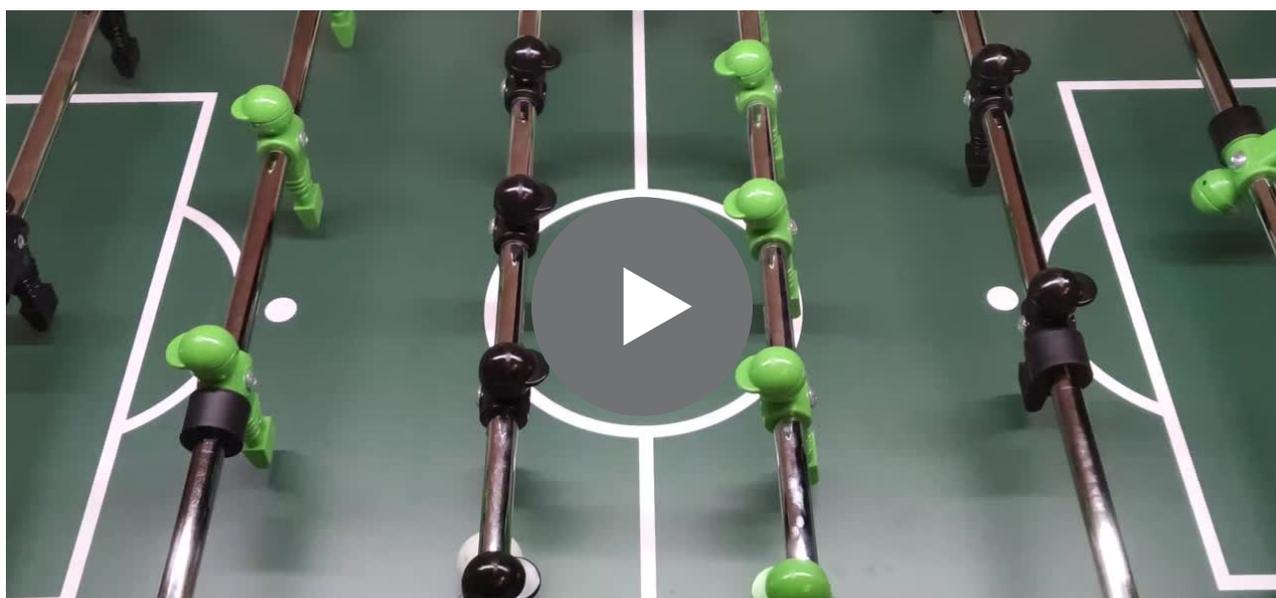
Der Ball wird im Bereich der mittleren Fünfer-Puppe aufgelegt. Du kannst den Ball klemmen, oder neben die Puppe legen. Wichtig: Der Ball muss ruhig liegen, bevor Du mit Schritt 2 weitermachst.

Schritt 2: „Fertig-Protokoll“

Bevor Du den Ball ins Spiel bringen darfst, muss dein:e Gegner:in bereit sein. Dafür fragst Du „Bereit?“, „Ready?“ oder etwas vergleichbares. Erst wenn dein:e Gegner:in mit "Ja", "Bereit" etc. geantwortet hat, geht es mit Schritt 3 weiter.

Schritt 3: Figurenwechsel

Du darfst den Ball nach dem Anstoß auf der Fünf erst mit der dritten Puppenberührung passen oder schießen. Das bedeutet, der Ball muss von der Mittelpuppe abgespielt und dann noch einmal weitergespielt werden.



25 MINUTEN

TRAININGSPLAN F1



WARMUP

5 MIN

AUFWÄRMEN

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



FOKUS

ÜBUNG 1

5 MIN

FÜHREN DES BALLES: BACKPIN

Backpin zwischen den Puppen der Fünf. Wenn der Ball nach vorne oder hinten wegrollt, neu klemmen.



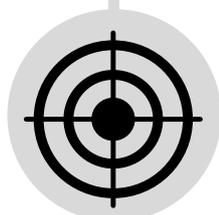
TECHNIK

TOOL

5 MIN

HAND-AUGEN-KOORDINATION

Ball im Zick-Zack zwischen der Mittelreihe und dem Sturm hin- und herpassen und kontrolliert annehmen.



FOKUS

ÜBUNG 2

5 MIN

PASSEN UND ANNEHMEN

Den Ball im Tic-Tac von der mittleren Puppe nach unten zur nächsten Puppe abgeben. Von dort zur äußeren Puppe laufen lassen und in den Sturm passen.



PARTNER

ÜBUNG

5 MIN

ANSTOSS TRAINIEREN

Den Ball regelkonform und mit Fertig-Protokoll ins Spiel bringen und dann auf die Drei passen.

Wir hoffen, dass du einige neue Dinge über Tischfußball gelernt hast. Jetzt hast du alle Werkzeuge, um richtig mit dem 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