

Tischfussball Trainingskurs mit Ludwig Rieger

(8 Staatsmeister Titel, 6 WCS Titel, ca. 100 Turniersiege)

1. TECHNIK

1.1. Verteidigung

- Die ersten Bewegungen bei der Auflage
- Goalie War
- Richtige Griffhaltung für höhere Schußstärke
- Richtige Griffhaltung für Abpraller
- Richtiger Winkel der Stangen
- Welche Bälle gehören mir?
- Welche Löcher sind derzeit offen?
- Wie decke ich bestimmte Schüsse (zB Snakes)
- Bestimmen anstatt reagieren
- Wann wechsele ich die Verteidigung?
- Den eigenen Rhythmus kennen
- Die Aufgaben eines Verteidigers pro Satz (Basic)
- Die Aufgaben eines Verteidigers pro Satz (Fortgeschrittene)
- Wann wechsele ich die Spielart als Verteidiger (Verteidigung vs. Angriff)
- Wie versorge ich den Stürmer mit Bällen?
- Kenne deinen gegnerischen Stürmer (Stärksten Schüsse, Rhythmus!)
- Was passiert wenn er verschießt?
- Was passiert wenn er trifft?
- Verschiedene Abzugspunkte!

1.2. Angriff

- Kenne deine Trefferquote (worauf kann ich mich verlassen?)
- Wer bestimmt welchen Schuß ich mache?
- Wie oft kann ich den selben Schuß wiederholen?
- Kenne deinen gegnerischen Verteidiger (stärksten Schüsse, Rhythmus!)

1.3. Varianten der Deckung

- Einfache Deckung Einzel
- Einfache Deckung Doppel
- Fortgeschrittene Deckung Einzel
- Fortgeschrittene Deckung Doppel
- Warum ist Kontern so wichtig? Welche Gefahr besteht?

1.4. Allgemein

- Schußstärke
- Richtige Griffhaltung

2. PSYCHOLOGIE

- Wer ist der Chef am Tisch und wie werde ich es?
- Die Psychologie des Gegners
- Naturgesetze
- Gibt es Glückstore?
- Emotionale Stärke
- Was mache ich, wenn mich die Technik im Stich lässt? Es geht einfach nichts...
- Die richtige Wahl von Time-Outs
- Tunnelblick

3. DAS RICHTIGE TRAINING

- Wie spiele ich gegen mich?
- Wie spiele ich in meiner Freizeit?
- Was hat mich stärker gemacht
- Aufstellung als Verteidiger
- Aufstellung als Stürmer
- Was passiert wenn ich gegen schwächere Partner trainiere?
- Wie kann ich trotzdem gegen schwächere Partner trainieren?

4. TURNIER

- Wie bereite ich mich optimal auf ein Turnier vor?
- Ab wann bin ich eingespielt?
- Was ist während eines Turniers zu beachten?
- Wie werde ich jede Runde stärker?

5. DIE OPTIMALE PARTNERWAHL

- Niemand ist der Chef
- Als Verteidiger habe ich einen besseren Blick auf den gegnerischen Verteidiger
- Der Stürmer hat einen besseren Blick auf den gegnerischen Stürmer
- Wechseln unterscheidet Basic zu Fortgeschrittene
- Wie kann ich meinen Partner motivieren?
- Ab wann übernehme ich das Spiel?
- Welche versteckten Zeichen gibt es?
- Analyse der Niederlagen

6. INDIVIDUELLES TRAINING

- 30min. Einzel oder Doppel gegen Ludwig Rieger mit anschließender Analyse

Dauer: 6 Einheiten zu je 2h

Kosten: EUR 72,- (6,-/h)

Anmeldungen unter: ludwig.rieger@chello.at bis 10.3.

Start: 15.3. bzw. 22.3. alle zwei Wochen (abhängig von den Liga Spiele)

Ort: Wien

Uhrzeit: vermutlich zw. 18 – 20 Uhr oder 19 – 21 Uhr

Um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen, werde ich Gruppen zu max. 5 Teilnehmer unterrichten.

Ich freue mich auf euer Kommen

Ludwig Rieger