

WIR – GEGEN DEN LOCKDOWN:

FÜR ALLE FUßBALLERINNEN BIS 11 JAHRE

WIR WOLLEN MIT DIESER AKTION EIN GROSSES VIDEO ERSTELLEN, BEI DER WIR GEMEINSAM – DIE GLEICHE ÜBUNG ZUSAMMENSCHNEIDEN, DAFÜR IST ES WICHTIG – BEIM FILMEN (AN JEDEM TAG NEU) LASST DEN BALL IN DAS BILD SPRINGEN UND SCHIESST IHN NACH DER ÜBUNG WIEDER AUS DEM BILD – SO SIEHT ES AUCH WIE ALLE GEMEINSAM.

JONGLIEREN:

AUS DER HAND – 08.01.2021

Wirf den Ball in die Luft, spiel ihn mindestens einmal mit dem Fuß wieder hoch und fange ihn. Steigere dich schrittweise und spiele den Ball mit immer mehr Kontakten. Nutze dabei auch den Kopf und die Oberschenkel.

HAND-FUSS-HAND-JONGLIERE 09.01.2021

Wirf einen Ball kurz an und jongliere ihn. Spiele den Ball aus dem Jonglieren dann über den Kopf hoch. Strecke dabei die Fußspitze nach vorne, so dass du den Ball gerade nach oben spielst. Fange den Ball wieder auf. Versuche, die Anzahl der Kontakte immer weiter zu erhöhen, ehe du den Ball wieder hochspielst

10.01.2021 – Frei – und schau mal ob Papa oder Mama das auch können

FINTEN

TRICK-KAPPEN 11.01.2021

Kappe den Ball im Dribbling verschiedenartig und ändere so schnell deine Dribbelrichtung. Kappe zunächst mehrmals nacheinander mit der Innenseite des gleichen Fußes. Kappe dann mehrmals mit der Außenseite. Hole zum Kappen immer deutlich aus und wechsle die Dribbelrichtung mit nur einem Ballkontakt. Lege den Ball beim Kappen weiter vor, um mehr Tempo aufzunehmen.

ÜBERSTEIGER-TRICKS 12.01.2021

Spiele einen Gegner mit verschiedenen Übersteiger-Varianten immer wieder aus. Führe beim Standard-Übersteiger einen Fuß von innen nach außen über den Ball und dribble mit der Außenseite des anderen Fußes weg. Als Variante dribble nach dem Übersteiger mit der Innenseite des gleichen Fußes weg. Oder ziehe den Ball mit der Sohle vor dem Körper nach innen, führe den gleichen Fuß von innen nach außen über den rollenden Ball und dribble mit der Außenseite des anderen Fußes weg. Ziehe den Ball aber auch vor dem Körper mit der Sohle nach innen, führe den anderen Fuß von außen nach innen über den rollenden Ball und dribble mit der Außenseite dieses Fußes weg.

DRIBBLING:

DRIBBEL-STARTS 13.01.2021

Starte aus verschiedenen Positionen ins Dribbling. Lege den Ball zunächst vor Dich und stehe aus dem Sitz ohne Einsatz der Arme auf. Mache als nächstes eine Vorwärtsrolle und nimm den Ball nach der Rolle ins Dribbling mit. Zuletzt klemme den Ball zwischen den Füßen ein, mache eine Vorwärtsrolle und dribble „aus“ der Rolle direkt los.

RHYTHMUS-DRIBBELN 14.01.2021

Führe den Ball mit der Innenseite, der Außenseite und der Sohle eines Fußes. Ziehe den Ball dann mit der Fußsohle vor dem Körper zum anderen Fuß. Dribble dort mit dem anderen Fuß und im gleichen Rhythmus weiter.

BALL VERARBEITEN

BALL-KONTROLLE 15.01.2021

Wie sicher beherrscht Du den Ball? Zuerst wirfst Du den Ball in die Luft und nimmst den fallenden Ball flach ins Dribbling nach vorne an und mit. Nutze dafür den Spann oder die Sohle. Danach spielst Du den Ball volley aus der Hand und nimmst den fallenden Ball wieder flach nach vorne an und mit. Zuletzt spielst Du den Ball aus dem Jonglieren hoch, ehe Du ihn erneut flach ins Dribbling an- und mitnimmst. Versuche bei der Ballmitnahme stets, so wenige Ballkontakte wie möglich zu machen.

SOHLEN-STOPPER 16.01.2021

Halte einen Ball auf Hüfthöhe in der Hand und lasse ihn fallen. Ziehe die Fußspitze eines Fußes zum Schienbein hin an und halte die Fußsohle über den Ball, sobald der Ball auf dem Boden aufspringt. Nimm den Ball so mit der Fußsohle vorwärts ins Dribbling an und mit.

17.01.2021 – na können deine Eltern auch alles?

PASSÜBUNGEN

1-2-3-PASSEN – 18.01.2021

Passe zunächst einmal mit beiden Füßen gegen die Wand. Danach spielst Du zweimal je Fuß abwechselnd gegen die Wand und abschließend dreimal nacheinander mit beiden Füßen. Wiederhole es mehrfach und finde nach und nach Deinen Passrhythmus.

WECHSEL-PASSEN – 19.01.2021

Passe abwechselnd mit einem Fußball und einem Miniball gegen die Wand. Zunächst spielst Du zweimal mit dem Fußball. Dann stoppst Du den Ball und spielst zwei Pässe mit dem Miniball. Wenn Du den Miniball gestoppt hast, spielst du wieder zwei Pässe mit dem Fußball usw. Den Fußball positionierst Du rechts, um mit dem rechten Fuß zu spielen und den Miniball links, um mit dem linken Fuß zu spielen.