

WIR – GEGEN DEN LOCKDOWN: 2. Teil – Fußball Challenge

**FÜR ALLE FUßBALLER und FUßBALLERINNEN
AB 10 JAHRE – schickt uns jeden Tag ein Video – wir
verlosen tolle Preise – die Gewinner werden
benachrichtigt**

JONGLIEREN:

KREATIV-JONGLIEREN 26.02.2021

Jongliere einen Ball. Baue ins Jonglieren immer wieder Ballkontakte mit dem Oberschenkel, der Fußspitze, der Innenseite oder der Schulter ein. Nach jedem „kreativen“ Ballkontakt jongliere wieder sicher mit dem Spann und „beruhige“ so den Ball.

(Wie oft schafft ihr es nacheinander?)

UM DIE WELT 27.02.2021

Der Ball ist die Weltkugel und du reist mit deinem Fuß mehrmals um die Welt. Halte den Ball auf dem Spann eines Fußes im Gleichgewicht. Lupfe den Ball dann kurz an und führe deinen Fuß von innen nach außen um den Ball. Fange den Ball wieder mit dem Fuß auf. Bei der nächsten „Weltreise“ führe deinen Fuß von außen nach innen um den Ball. Zuletzt lupfe den Ball wieder kurz an und führe dein anderes Bein von innen nach außen um den Ball. Jede „Weltreise“ kannst du neu starten, indem du dir den Ball wieder neu auf den Spann legst.

(Wie oft klappt es?)

28.02.2021

– Frei – und schaue mal ob Papa oder Mama das auch können

FINTEN

3-FACHER ELASTICO 01.03.2021

Spiele den Gegner mit einem dreifachen Elastico schwindelig. Führe den Ball auf den Gegner zu und spiele den Ball aus dem Fußgelenk nacheinander blitzschnell mit der Innen-, Außen- und wieder mit der Innenseite. Behalte dabei mit dem Fuß stets Kontakt zum Ball. Bist du schnell genug, wird der Gegner dem Ball mit seinen Augen kaum folgen können und du wirst am verwirrten Gegner vorbeistarten können

SOHLEN-INNEN-HAKEN 02.03.2021

Stell dir vor, du dribbelst auf einen Gegenspieler zu. Kurz bevor du ihn erreichst, verlangsamt du jedoch dein Dribbeltempo. Wenn der Gegner dann zum Ball gehen will, ziehst du den Ball mit der Fußsohle aus dessen Reichweite hinter dein Standbein zurück. Spiele den Ball danach mit der Innenseite des gleichen Fußes hinter dem Standbein weiter zur Seite. Durch den Schritt zum Ball ist der Gegner kurzzeitig unbeweglich, sodass du mit der Außenseite des anderen Fußes an ihm vorbeidribbeln kannst.

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. Zeig mir ein Video – der Übung.

DRIBBLING

DRIBBEL-TÄUSCHEN 03.03.2021

Du bist schnell auf den Beinen und der Ball 'klebt' an deinem Fuß? Dann bist du beim Dribbel-Täuschen der König und schaffst es damit, deine Gegner spielend auszutricksen:

- Mache im Dribbling eine Körpertäuschung mit einem Ausfallschritt zur Seite.
 - Spiele den Ball dann einmal mit der Außenseite des anderen Fußes zur Gegenseite und mache nach diesem einen Kontakt sofort wieder eine Körpertäuschung.
 - Wiederhole die Körpertäuschung mehrmals nach jedem Ballkontakt.
- Führst du diese Finte sicher und in schnellem Tempo aus, wird es für deine Gegenspieler schwer, überhaupt an den Ball zu kommen.

BALL VERARBEITEN

SOHLEN-TOUCH 04.03.2021

Spiele den Ball mit dem rechten Fuß gegen die Wand. Stoppe den zurückprallenden Ball mit der Sohle des rechten Fußes kurz an. Nimm den Ball dann mit der Außenseite desselben Fußes nach rechts an der Wand vorbei mit. Lege den Ball dabei mit einer deutlichen Bewegung aus dem Unterschenkel vor. Probiere den nächsten Durchgang mit dem linken Fuß zu spielen.



PASSÜBUNGEN

2-BÄLLE-PASSEN 05.03.2021

Passe einen Ball zweimal mit einem Fuß gegen die Wand und stoppe den Ball dann mit der Fußsohle. Umlaufe dann ein Hütchen und spiele anschließend einen zweiten Ball mit dem anderen Fuß ebenfalls zweimal gegen die Wand. Umlaufe nach zwei Pässen so immer wieder das Hütchen und behalte dabei stets beide Bälle im Blick. Wie viel Durchgänge schaffst Du, ohne einen Fehler zu machen?

SCHIESSEN

SPANN-DROP-KICK 06.03.2021

Spielt den Ball abwechselnd mit dem Spann des rechten und linken Fußes als Drop-Kick gegen eine Wand. Lasst den Ball beim Drop-Kick aus der Hand auf den Boden fallen und spielt ihn unmittelbar nach dem Bodenkontakt. Fangt den zurückprallenden Ball wieder auf usw.

Bitte leitet uns die Videos an:

info@bw96.de

Es gibt an jedem Tag tolle Preise für eure eingereichten Videos.

Conni Thau

