

## Übungen für Zuhause

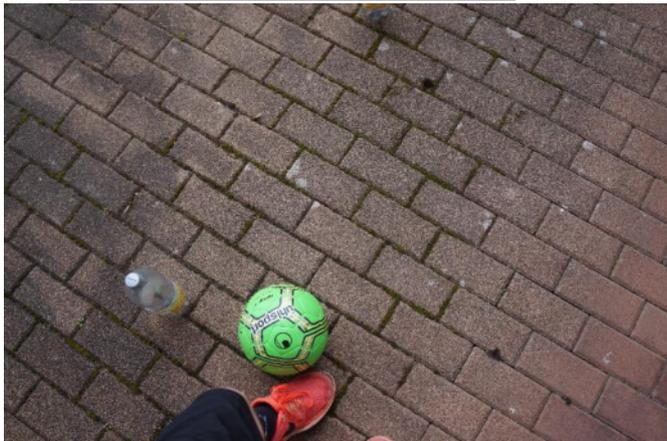
### 1. Um Gegenstände dribbeln:

Ihr nehmt euch so viele Gegenstände wie Ihr möchtet und stellt diese in einem Abstand hintereinander auf, sodass ihr zwischen den Gegenständen durchlaufen könnt. Als Gegenstand könnt ihr leere Plastikflaschen, Steine, Kerzen, Jacken, T-Shirt, Pullover etc. benutzen. Nun startet ihr an dem ersten Gegenstand und dribbelt mit dem Ball einmal komplett durch alle Gegenstände. Vergesst nicht beide Füße zu benutzen.

Dies ist möglich mit der Innenseite unseres Fuß:



Oder mit der Außenseite des Fuß:



### 2. Den Ball unterschiedlich führen:

In dieser Übung könnt ihr euch vor dem Haus/ auf der Straße oder der Terrasse frei bewegen. Dabei nehmt ihr immer den Ball mit und könnt dabei verschiedene Ausführungen ausprobieren. Auch hier ist es wichtig alles mit dem linken und dem rechten Fuß auszuprobieren. Vielleicht entdeckt ihr ja auch noch andere Möglichkeiten den Ball zu führen.

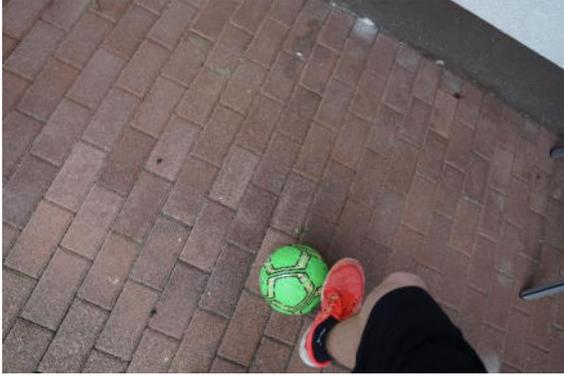
Ball mit der Innenseite führen:



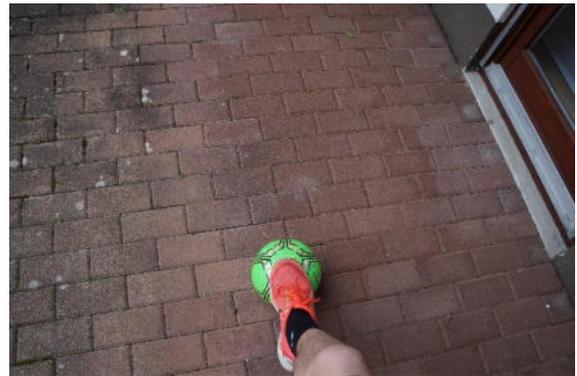
Ball mit dem Spann führen:



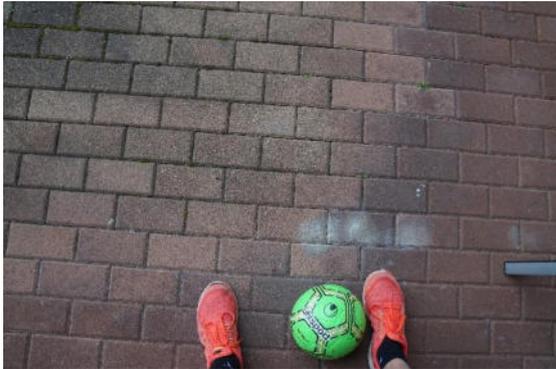
Ball mit der Sohle mitnehmen:



Ball mit der Sohle rückwärts mitnehmen:



Ball zwischen beiden Füßen dribbeln:



### 3. Jonglieren:

Jetzt versuchen wir den Ball so lange es geht mit den Füßen in der Luft zu halten. Ihr lässt den Ball aus den Händen fallen und bevor er auf den Boden fällt, spielt ihr den Ball mit dem Fuß wieder in die Luft. Dies wiederholt ihr ganz oft. Wenn der Ball mal auf den Ball fliegt ist dies nicht schlimm denn ihr könnt dann trotzdem weiterspielen und ihn wieder nach oben schießen. Ganz gut könnt ihr dies auch mit einem Luftballon üben, denn dieser fliegt nicht so schnell auf den Boden.

### 4. Dribbeln und Torschuss:

Ihr stellt wie in der ersten Übung einige Gegenstände auf, durch die ihr dribbelt. Am Ende des letzten Hütchens lässt ihr ein bisschen Abstand und baut aus zwei weiteren Gegenständen ein Tor auf. Nun dribbelt ihr wie in der ersten Übung durch die Gegenstände und nach dem letzten Gegenstand schießt ihr auf das Tor. Mal schauen wer alles jubeln kann!

### 5. Farben Dribbeln:

Sucht eure 4 Lieblingsfarben heraus. So legt ihr z.B. ein kleines rotes Papier an einen Gegenstand und ein blaues an einen andere und so weiter. Die Gegenstände könnt ihr soweit auseinanderstellen wie ihr wollt. Nun braucht ihr Papa/ Mama oder jemand anderen der euch immer wieder eine Farbe nennt. So sagt Papa rot und ihr dribbelt mit dem Ball von Papa bis zum Gegenstand der rot darstellt und dann wieder bis zu Papa zurück. Wenn Mama dann gelb sagt laufen wir zu gelb und wieder zurück. Auch hier könnt ihr wieder mit der Innenseite, Spann, Außenriss, seitlich mit der Sohle oder anderen Möglichkeiten den Ball führen.

## 6. Partner passen:

Auch bei dieser Übung brauchen wir einen Partner. Nun steht ihr etwas auseinander und spielt den Ball immer wieder hin und her. Achtet dabei, dass ihr den Ball stoppt und dann wieder spielt. Außerdem auch hier wieder beide Füße benutzen.

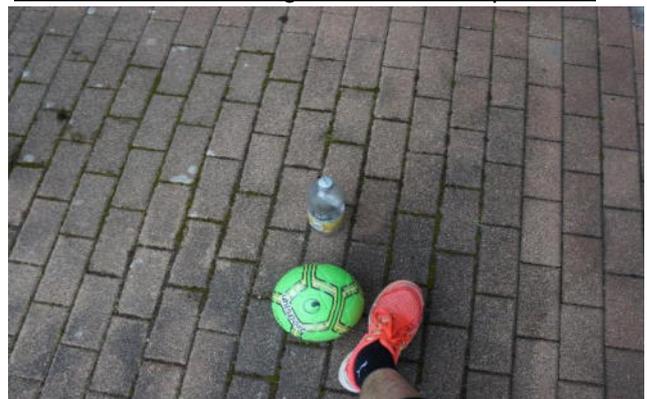
## 7. Passen und um Hütchen dribbeln:

Diese Übung ist gleich wie die Übung zuvor nun stoppen wir nun den Ball und nehmen in dann um einen Gegenstand mit um dann mit dem linken Fuß zu passen. So passt dein Partner z.B. auf deinen rechten Fuß mit dem du stoppst. Dann spielst du mit dem rechten Fuß den Ball am Gegenstand vorbei und dann mit dem linken Fuß zurück zu deinem Partner.

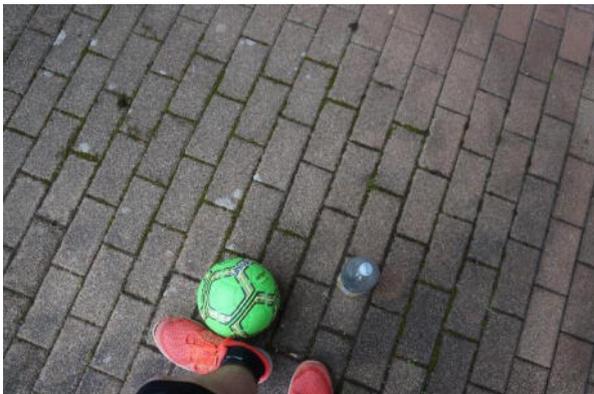
Aktion 1: Ball stoppen:



Aktion 2: Ball am Gegenstand vorbeipassen:



Aktion 3: Ball zurückpassen:



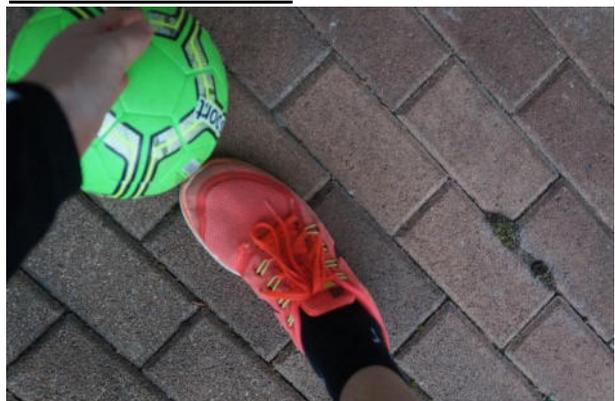
## 8. Ball um die Füße rollen:

Ihr öffnet eure Füße und rollt den Ball wie eine 8 immer um und durch eure Füße. Versucht dabei nicht umzufallen.

Durch die Füße:



An den Füßen vorbei:



### 9. Ball durch die Füße geben:

Könnt ihr die gleiche Übung wie oben auch so, dass der Ball mit den Händen durch die Füße und an den Füßen vorbeigegeben wird ohne, dass der Ball auf den Boden fliegt. Wir sind gespannt wer das kann.

### 10. Ball zuwerfen und zurückspielen:

Bei dieser Übung muss euch wieder jemand helfen. Mama oder Papa stehen euch ein bis zwei Schritt entfernt gegenüber und haben den Ball in der Hand. Diesen Ball werfen Sie euch zu, sodass ihr den Ball in der Luft mit der Innenseite oder dem Spann zurückspielen könnt. Gebt nicht gleich auf, wenn es bei dem ersten Mal nicht funktioniert, sondern versucht es weiter. Auch hier wieder den linken und rechten Fuß trainieren.

Mit der Innenseite zurückspielen:



Mit dem Spann zurückspielen:



### 11. Gegenstände abschießen:

Nun kommt die Lieblingsübung von vielen Fußballern. Ihr stellt eure Gegenstände nebeneinander/ hintereinander auf. Hier dürft ihr kreativ sein aber benutzt Gegenstände die nicht kaputt gehen können. Nun geht ihr einige Schritt von den Gegenständen weg, legt den Ball hin und versucht so viel Gegenstände wie möglich umzuschießen. Wenn ihr alle umgeschossen habt, stellt Sie wieder auf und versucht den Abstand von dem Ihr geschossen habt zu vergrößern. Wir wünschen euch viel Spaß!!!

