

Übungen für Zuhause:

Technik Übungen:

1. Hohe Kontrolle:

Jongliere den Ball auf Brusthöhe, nach ca. 5 Kontakten schießt du ihn deutlich über Kopfhöhe und versuchst ihn dann kontrolliert wieder aufzunehmen und weiter zu jonglieren.

2. Bälle Passen:

Passe den Ball mit dem einen Fuß gegen eine Wand und stoppe ihn und lege ihn um einen Gegenstand herum, sodass du mit dem anderen Fuß gegen die Wand spielen musst. (Du kannst ihn auch direkt mit dem ersten Kontakt um das Hütchen herumlegen.)

3. Spann-Drop-Kick:

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 und beginne wieder von vorne.

4. 2 Bälle Passen:

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.

5. Durchhaltevermögen:

Nimm einen Ball und versuche diesen vom Boden aus hochzunehmen und diesen dann so lange wie möglich oben zu halten. Wie viele oder wie lange schaffst du?

6. Dribbeln:

Suche dir 10 Gegenstände aus (z.B Flaschen) und stelle sie mit Abstand in eine Reihe. Laufe mit dem Ball Slalom und denke daran beide Füße zu benutzen. Du kannst auch die Innenseite sowie Außenseite mit in das Slalom einbauen.



7. Trick 1:

Ziehen den Ball mit der rechten Sohle nach hinten und danach hinter deinen linken Fuß, so dass dein Ball links neben deinem linken Fuß liegt. Mach nun dasselbe mit dem linken Fuß, also erst zurück und danach hinter deinen rechten Fuß, dass der Ball rechts neben deinem rechten Fuß liegt. Wiederhole diesen Trick mehrfach

8. 1-2-3 Passen:

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 diesen Vorgang mehrfach

9. Tennisballübung I:

Stell dich hinter einen Stuhl und lege einen Tennisball auf die rechte Seite, führe nun mit deiner rechten Sohle ein Stück nach vorne und dann wieder zurück in die Mitte des Stuhls, wechsele nun auf den linken Fuß und führe von der Mitte aus, den Tennisball erst nach links und dann wieder ein Stück nach vorne. Führe den Ball wieder zur Mitte des Stuhls und wechsele wieder auf den rechten Fuß. Auch hier wiederholst du den Vorgang mehrfach

10. Tennisballübung II:

Stell dich hinter einen Stuhl und legen einen Tennisball auf die rechte Seite. Spiele nun den Tennisball zwischen dem vorderen und hinteren Stuhlbein von der rechten Seite des Stuhls auf die linke Seite und wieder zurück. Versuche dies so oft wie möglich zu wiederholen.

11. Dribbeln Täuschen:

- 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.

12. Wechsel-Passen:

Passe abwechselnd mit einem Fußball und einem Miniball (es kann auch Tennisball benutzt werden) 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.

13. Übersteiger:

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.

14. Sohlen-Stopper:

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.

15. Wand spielen:

Schieße mit einem Ball 5-mal gegen eine Wand, abwechselnd rechts, links dann eine 360 °C Drehung das ganze mehrmals wiederholen.



Übungen zu Kraft/ Ausdauer:

1. Seilspringen:

Versuche so viele Wiederholungen wie möglich in einer halben Minute zu erreichen.

2. Burpees:

Mache einen Streck sprung laufe dann mit den Händen in die Liegestützposition, mach eine Liegestütze und laufe mit den Händen wieder zurück. Stell dich dann wieder hin. Wiederhole 20-mal.



3. Gegen die Zeit:

Sprinte so schnell, wie du kannst (ohne Ball) innerhalb 30 Sekunden. Dann versuche mit dem Ball zu springen. Die Zeit bleibt gleich und schau wie viele Meter du ohne Ball und wie viele du mit dem Ball zurückgelegt hast.

4. Liegestützen:

Mach so viele Liegestützen wie du schaffst und versuche dabei den Ball auf deinem Rücken zu Balancieren.



5. Laufeinheit:

Gehe Joggen für eine bestimmte Zeit und vergleiche beim nächsten Mal die Zeit und die Meter bzw. mit Mannschaftskameraden wie viele diese gelaufen sind.

6. Sit ups:

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und Winkle deine Beine an. Klemme deinen Ball zwischen die Knie, versuche nun den Ball mit deinem Kopf zu berühren und dann wieder ablegen (Prinzip ähnlich wie bei Sit-Ups). Wiederhole 20-mal.



7. Ball durch die Beine geben:

Stelle dich auf ein Bein, strecke das andere waagrecht von dir. Reiche den Ball von deiner einen Hand unter deinem Bein durch zur anderen und über das Bein dann wieder zurück in die andere.

Es ist auch möglich das Bein anzuwinkeln wenn es ausgestreckt zu schwer ist. Wiederhole mehrmals.



8. Kerze mit Ball:

Lege dich auf den Rücken und Strecke deine Arme und Füße aus, halte den Ball in den Händen. Führe den Ball mit den Händen zu den Füßen, Arme und Beine bleiben dabei gestreckt. Wiederhole 20-mal.

