

Hallo zusammen,

nachdem wir uns schon lange nicht mehr zur Fußball AG treffen konnten, habe ich für euch ein paar Übungen für zu Hause ausgesucht. Bitte redet vorher mit euren Eltern, wo ihr in eurer Wohnung einen Platz habt, diese zu durchzuführen, ohne dass etwas in der Nähe ist, das kaputt gehen kann. Für die Übungen könnt ihr entweder einen ganz normalen Fußball, einen kleineren Ball oder einen Softball benutzen.

Ihr könnt jede Übung ca. 30 bis 60 Sekunden machen, dann eine kurze Pause von 30 bis 60 Sekunden und davon drei Durchgänge. Wer am Anfang nicht gleich drei Durchgänge schafft, was nicht schlimm ist, macht so viele wie er kann und versucht sich zu steigern.

Für die erste Übung stellt ihr euch hinter den Ball und tippt diesen abwechselnd mit der rechten und linken Fußsohle an. Ihr seid dabei immer auf einer Stelle. Damit ihr ein Gefühl für die Übung bekommt könnt ihr langsam starten und dann versuchen, schneller zu werden.

Bei der zweiten Übung liegt der Ball zwischen euren Beinen. Auch hier steht ihr auf der Stelle und spielt euch den Ball, zwischen euren Füßen, immer hin und her. Also immer einen Kontakt mit dem linken und dem rechten Fuß.

Für die dritte Übung zieht ihr den Ball mit eurer rechten Fußsohle vor euch auf die linke Seite. Anschließend mit der linken Fußsohle wieder vor euch auf die rechte Seite. Fangt etwas langsamer an und versucht dann immer schneller zu werden.

Bei der vierten Übung ist es wichtig, dass ihr vorher mit euren Eltern besprecht ob ihr das in der Wohnung machen dürft. Ihr braucht ein bisschen Platz um euch herum und nichts in eurer Nähe, das kaputt gehen kann. Hier geht es nämlich um das Ballhochhalten, bzw. Jonglieren. Dabei könnt ihr versuchen den Ball, mit einem Kontakt, so oft wie möglich in der Luft zu halten. Wenn das am Anfang nicht gleich klappt könnt ihr den Ball einmal auf dem Boden aufkommen lassen und ihn dann erst wieder berühren.

Die nächste Übung ist der Slalomlauf. Hier könnt ihr zum Beispiel Flaschen als „Slalomstange“ nehmen. Je nachdem wie viel Platz ihr habt, könnt ihr drei bis sechs „Slalomstangen“, etwas versetzt, hintereinander aufstellen. Jetzt nehmt ihr euch den Ball und führt ihn eng an eurem Fuß durch eure Hindernisse und wieder zurück, bis ihr wieder am Startpunkt seid. Nach ein paar Runden könnt ihr die Übung schwerer machen, indem ihr entweder nur mit eurem „schwächeren“ Fuß den Ball führt, ihr eure Füße abwechselt oder nur mit der Fußsohle den Ball führt.

Nach den Übungen mit Ball gibt es auch noch Übungen ohne Ball. Für eine davon geht ihr in die Hocke und springt dann nach oben in die Luft. Stellt euch dann wieder hin, geht wieder in die Hocke und springt wieder nach oben.

Eine andere Möglichkeit ist es, dass ihr euch mit dem Bauch auf den Boden legt, dann in die Hocke springt und dann in die Luft hüpf. Wenn ihr in die Luft springt streckt ihr eure Hände über den Kopf.

Wenn ihr möchtet könnt ihr, **gemeinsam mit euren Eltern**, nach Fußballübungen für zu Hause im Internet suchen. Von einigen Fußballprofis gibt es schon Videos, die speziell für Kinder sind.

Ich wünsche euch viel Spaß bei den Übungen.

Liebe Grüße Nico