



Kick@home:

Jonglier-Aufgaben zum fußballerischen Eigentraining

Damit die Langeweile an den Osterfeiertagen zuhause nicht zu groß wird, haben die FVM-Verbandssportlehrer kleine fußballerische Challenges zusammengestellt, die deine Technik verbessern können (regelmäßiges Training vorausgesetzt!). Viel Spaß beim Ausprobieren!

Verbessere deinen Highscore...

- Rechter oder linker Fuß
- Beide Füße im Wechsel
- Nur mit dem Kopf
- *Kleiner Kreis*: re. Fuß, re. + li. Oberschenkel, li. Fuß
- *8*: re. Fuß, li. Oberschenkel, re. Oberschenkel, li. Fuß
- *Großer Kreis*: re. Fuß, re. Oberschenkel, Kopf, li. Oberschenkel, li. Fuß (Erschwert: Schultern miteinbeziehen)
- Mit dem Fuß jeden Kontakt mindestens bis Kopfhöhe spielen (möglichst ohne Drall)
- Pro Ballkontakt im Wechsel vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen
- Wurfjonglieren: Einen Ball jonglieren und gleichzeitig einen Tennisball in unregelmäßigen Abständen hochwerfen und wieder fangen.
- Wandjonglieren: z.B. Fuß, Oberschenkel, Kopf und dann volley gegen die Wand – anschl. weiterjonglieren
- Wandjonglieren mit dem Kopf: 1x hochköpfen, dann gegen die Wand köpfen, 2x hochköpfen und gegen die Wand köpfen usw.
- Ball auf dem Kopf balancieren (längste Zeit)
- Einen kleinen Parcours (z.B. eine „8“) jonglierend zurücklegen (Anzahl Runden)

Schaffst du es (z.B. im Garten),

- ...den Ball aus dem Jonglieren hochzuspielen, dich hinzusetzen, aufzustehen und den Ball zu fangen (oder weiter zu jonglieren)?
- ...den Ball aus dem Jonglieren hochzuspielen, eine Rolle vorwärts zu machen, aufzustehen und den Ball zu fangen (oder weiter zu jonglieren)?
- ...den Ball aus dem Jonglieren hochzuspielen, mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne zu machen, den Ball auf den Oberschenkel tippen zu lassen und dann weiter zu jonglieren?

Sei zudem gerne selbst kreativ und probiere Freestyle-Tricks oder wähle ein besonderes Ziel und spiel den Ball hinein (Trickshot)! Schick uns gerne deine Videos an internet@fvm.de oder verlinke uns in den soziale Medien, dann teilen wir dein Video.

#wirbleibenzuhause