



**Kleine Fußballübungseinheiten
gegen Corona-Langeweile**



Hallo ihr Lieben!

Erst einmal hoffen wir, dass es euch allen sowie alle anderen Familienmitglieder, Freunden und allen weiteren Bekannten gut geht. In diesem Dokument stellen wir euch kleine Übungseinheiten vor, die ihr ganz entspannt Zuhause durchführen könnt. Eine Einheit extra für die Torhüter wird ganz am Ende vorgestellt. Die Trainingseinheiten sind alle ähnlich aufgebaut. Zuerst werden euch **Aufwärmübungen** vorgeschlagen. Ihr könnt frei auswählen, welche Aufwärmübung ihr durchführt. Weiter geht es dann mit einem **Lauf ABC**. Dies sind einfache Koordinationsübungen. In einem Video werden euch verschiedene Variationen vorgemacht. Hier könnt ihr ebenfalls frei auswählen, welche **fünf Übungen** ihr **mindestens** macht. Danach werden euch verschiedene **Kraftübungen** zur Auswahl gestellt. Die Kraftübungen sind dafür da, euren Körper zu stärken. Hier solltet ihr **mindestens eine Übung** durchführen. Anschließend wird **mit dem Ball** gearbeitet. Die drei Übungseinheiten enthalten verschiedene Übungsschwerpunkte mit dem Ball. Die Übungen und der Ablauf der Einheiten dienen euch nur als Orientierung. Ihr könnt die Übungen auch frei kombinieren oder eigene Übungen mit in die Einheiten einbauen. Alle Übungen werden in den Videos vorgemacht und genau erklärt. Für alle Übungen benötigt ihr ein bisschen Platz. Ein langer Flur, der Garten, euer Zimmer oder eine ruhige Straße in der Umgebung können in den nächsten Wochen unseren geliebten Fußballplatz ersetzen. Wenn ihr keine Hütchen habt, nutzt einfach andere Gegenstände. Seid kreativ und macht das Beste aus den Umständen! Denkt daran, während dem Training genug zu trinken und macht ausreichend Pausen zwischen den Übungen. Das ist super wichtig! Gleichzeitig tut es uns jetzt schon leid, wenn die lieben Kleinen im Haus mit dem Ball spielen oder einen Ball stärker gegen eine Wand donnern und dadurch unangenehme Geräusche entstehen. Tut uns wirklich sehr leid!

Bleibt weiterhin gesund und fit! Habt Spaß! Und wascht euch schön ordentlich die Hände!

Euer Trainerteam

Übungseinheit 1

Schwerpunkt: Ballgefühl, Ballkontrolle, Geschwindigkeit

Aufwärmen

- 10 Minuten laufen
oder
- 10 Minuten Fahrrad fahren
oder
- 5 Minuten Seilspringen

Lauf ABC/Koordination

Video:

- LAUF ABC - ÜBUNGEN + Einordnung – Laufspecial
(<https://www.youtube.com/watch?v=PnAH4NQWIEk>)

Kraftübungen

Unterarmstütz (Planking)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>

Umfang: 3 x 30 Sekunden

Pausen: 30 Sekunden

Krabbeln (Ja hier steht wirklich Krabbeln. Ihr werdet aber schnell merken, dass das nicht das entspannte Krabbeln ist, das ihr kennt)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WxA9vg7AmxU>

Umfang: 3 x 30 Sekunden (wählt hier die Variante, wo ihr nach vorne und nach hinten krabbelt)

Pausen: 30 Sekunden

Burpee

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk>

Umfang: 3 x 5 Burpees

Pausen: 30 Sekunden

Übungen mit dem Ball

Der nette Herr in dem folgenden Video zeigt euch ein paar coole Übungen mit dem Trainingsschwerpunkt Ballgefühl, Ballkontrolle und Geschwindigkeit. Die Übungen könnt ihr so, wie sie in der Reihenfolge gezeigt werden, durchführen. Habt ihr keine Hütchen Zuhause könnt ihr ohne Probleme andere kleine Gegenstände (ein paar alte Socken) nehmen. Denkt an ausreichend Pausen zwischen den Übungen. Lasst euch auf jeden Fall Zeit. Falls ihr merkt, dass euch die Übungen zu schwer sind, lasst sie lieber weg und konzentriert euch dafür auf einfachere Übungen. Macht diese dann lieber länger, bis ihr sie gut beherrscht.

Video:

- Trainingseinheit zum Nachmachen - Basic Technik und Dribbling Übungen
([https://www.youtube.com/watch?v= TgRPCALAYY](https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAYY))

Übungseinheit 2

Schwerpunkt: Passen und Ballmitnahme

Aufwärmen

- 10 Minuten laufen
oder
- 10 Minuten Fahrrad fahren
oder
- 5 Minuten Seilspringen

Lauf ABC/Koordination

Video:

- LAUF ABC - ÜBUNGEN + Einordnung – Laufspecial
(<https://www.youtube.com/watch?v=PnAH4NQWIEk>)

Kraftübungen

Unterarmstütz (Planking)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>

Umfang: 3 x 30 Sekunden

Pausen: 30 Sekunden

Krabbeln (Ja hier steht wirklich Krabbeln. Ihr werdet aber schnell merken, dass das nicht das entspannte krabbeln ist, dass ihr kennt)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WxA9vg7AmxU>

Umfang: 3 x 30 Sekunden (wählt hier die Variante, wo ihr nach vorne und nach hinten krabbelt)

Pausen: 30 Sekunden

Burpee

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk>

Umfang: 3 x 5 Burpees

Pausen: 30 Sekunden

Übungen mit dem Ball

Passspiel:

Dieser nette Herr zeigt euch Übungen, um euer Passspiel zu trainieren.

Die Reihenfolge der Übungen könnt ihr genauso nachmachen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=4NyiDr4sK6U>

Ballmitnahme:

In diesem Video werden euch Techniken gezeigt, um einen Ball nach einem

Pass schön mitzunehmen. In dem Video werden die Übungen mit zwei

Personen durchgeführt. Ihr könnt natürlich eure Eltern oder Geschwister

fragen, ob sie Zeit und Lust haben, mit euch gemeinsam ein bisschen zu

trainieren. Sollte das nicht möglich sein, könnt ihr euch auch einfach wieder

eine Wand oder ähnliches suchen und die Übung entsprechend durchführen.

Es kann sein, dass ihr die Übung dann etwas umbauen müsst. Seid kreativ!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UMBcGjAyR2c>

Übungseinheit 3

Schwerpunkt: Fußballtricks (Skillmoves) und Hochhalten

Aufwärmen

- 10 Minuten laufen
oder
- 10 Minuten Fahrrad fahren
oder
- 5 Minuten Seilspringen

Lauf ABC/Koordination

Video:

- LAUF ABC - ÜBUNGEN + Einordnung – Laufspectal
(<https://www.youtube.com/watch?v=PnAH4NQWIEk>)

Kraftübungen

Unterarmstütz (Planking)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>

Umfang: 3 x 30 Sekunden

Pausen: 30 Sekunden

Krabbeln (Ja hier steht wirklich Krabbeln. Ihr werdet aber schnell merken, dass das nicht das entspannte krabbeln ist, dass ihr kennt)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WxA9vg7AmxU>

Umfang: 3 x 30 Sekunden (wählt hier die Variante, wo ihr nach vorne und nach hinten krabbelt)

Pausen: 30 Sekunden

Burpee

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk>

Umfang: 3 x 5 Burpees

Pausen: 30 Sekunden

Übungen mit dem Ball

Fußballtricks (Skillmoves)

Schaut euch diese coolen Tricks an, um die Verteidigung alt aussehen zu lassen! Versucht sie zu verstehen und dann nachzumachen. Fangt mit den leichten Tricks an.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=qHxLbAJThO8>

Hochhalten

In dem Video wird euch gezeigt, wie man das Hochhalten lernt. Könnt ihr einen Ball bereits hochhalten, übt weiter und nutzt verschiedene Körperteile, um den Ball zu jonglieren.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=JDaNk8YIOmM>

Übungseinheit für die Torhüter

Aufwärmen

- 10 Minuten laufen
oder
- 10 Minuten Fahrrad fahren
oder
- 5 Minuten Seilspringen

Lauf ABC/Koordination

Video:

- LAUF ABC - ÜBUNGEN + Einordnung – Laufspecial
(<https://www.youtube.com/watch?v=PnAH4NQWIEk>)

Kraftübungen

Unterarmstütz (Planking)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=QYgETgeovE0>

Umfang: 3 x 30 Sekunden

Pausen: 30 Sekunden

Krabbeln (Ja hier steht wirklich Krabbeln. Ihr werdet aber schnell merken, dass das nicht das entspannte krabbeln ist, dass ihr kennt)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=WxA9vg7AmxU>

Umfang: 3 x 30 Sekunden (wählt hier die Variante, wo ihr nach vorne und nach hinten krabbelt)

Pausen: 30 Sekunden

Burpee

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk>

Umfang: 3 x 5 Burpees

Pausen: 30 Sekunden

Übungen mit dem Ball

In dem folgenden Video werden super Übungen gezeigt, die ihr alleine durchführen könnt. Vor allem die Übung, wo der nette Herr gegen die Wand schießt und den Ball aufnimmt ist super! Macht die Übung mit allem möglichen Techniken nach, die wir im Training kennengelernt haben!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=MH7z5vrINfA>