



Fußball - Challenge für Zuhause

Name:

Aufgabe	Erledigt am...	Autogramm des Spielers
Das Passspiel verbessern! (am besten pro Fuß mindestens 3x10 Wiederholungen)		
Stelle dich ca. 2-3m von der Wand entfernt mit deinem Ball am Fuß. Spiele...		
... mit der rechten Innenseite einen Pass an die Wand und stoppe den Ball mit dem gleichen Fuß.		
... mit der linken Innenseite einen Pass an die Wand und stoppe den Ball mit dem gleichen Fuß.		
... mit der rechten Innenseite einen Pass und stoppe den Ball mit dem linken Fuß.		
... mit der linken Innenseite einen Pass und stoppe den Ball mit dem rechten Fuß.		
... den Ball mit der rechten Innenseite, nehme ihn mit dem linken Fuß an und verlagere den Ball auf deinen rechten Fuß (eine Bewegung)		
... den Ball der linken Innenseite, nehme ihn mit dem rechten Fuß an und verlagere den Ball auf deinen linken Fuß (eine Bewegung)		
... den Ball nur direkt mit der rechten Innenseite		
... den Ball nur direkt mit der rechten Innenseite. Stoppe dabei die Uhr! Wie viel Pässe schaffst du in 30sec./ 1min?		
... den Ball nur direkt mit der linken Innenseite.		
... den Ball nur direkt mit der linken Innenseite. Stoppe dabei die Uhr! Wie viel Pässe schaffst du in 30 sec./1min?		
... spiele den Ball nun abwechselnd mit der rechten dann mit der linken Innenseite direkt.		
... spiele den Ball nun abwechselnd mit der rechten dann mit der linken Innenseite direkt. Stoppe dabei die Uhr! Wie viel Pässe schaffst du dabei in 30sec./1min?		
Wenn du genug geübt hast. Lass dich dabei 1 Minute filmen, wie du abwechselnd (links/rechts) den Ball direkt zurückpasst. Stelle das Video anschließend in die Gruppe und schreibe dazu wie viele Pässe dir gelungen sind. Vorsicht: Wir zählen nach 😊!		
... den Ball und drehe dich einmal im Kreis, sodass du den Ball direkt wieder zurückspielen kannst.		



... den Ball einmal mit beiden Füßen gegen die Wand. Danach spielst Du zweimal je Fuß abwechselnd gegen die Wand und abschließend dreimal nacheinander mit beiden Füßen.		
... den Ball dreimal gegen die Wand. Laufe nach dem letzten Pass auf den Ball zu und lasse ihn durch deine gegrätschten Beine rollen. Drehe dich dann zum Ball, überlaufe ihn und spiele sofort wieder drei Pässe gegen die Wand.		
... den Ball gegen die Wand so wie du möchtest. Entwickelt dabei einen eigenen Rhythmus (3x recht, 1x links etc.)		
... mehrere gerade Pässe gegen die Wand. Nach drei bis vier gespielten Pässen drehe dich seitlich und hole den anrollenden Ball mit der Fußaußen- oder -innenseite so hoch, dass du den Ball auffangen kannst.		
... den Ball aus ungefähr 10 Metern Entfernung an die Wand. Achte dabei auf ein druckvolles und flaches Passspiel. Nimm den zurückprallenden Ball an und spiele ihn mit dem zweiten Kontakt wieder gegen die Wand. Versuche dabei möglichst beide Füße einzusetzen.		
Variiere deine Übungen nun mit einem anderen (kleineren Ball) und mach die Aufgaben nochmals.		
Erfinde ein eigenes Passspiel (z.B. Fußballgolf mit einem eigenen Parcours). Filme deinen Parcours und schicke ihn deinen Mitspielern.		
Technisch stark werden wie Serge Gnabry! <i>(jede Seite mindestens 3x 10 Wiederholungen)</i>		
<i>Vielleicht hilft dir jetzt ja dein Bruder oder deine Eltern. Wenn nicht keine Sorge, die Übungen kannst du auch alleine mit einem Ball und einer Wand durchführen. Lass dir den Ball zuwerfen und spiele...</i>		
... den Ball mit der rechten Innenseite direkt zurück.		
... den Ball mit der linken Innenseite direkt zurück.		
... den Ball mit dem rechten Spann zurück.		
... den Ball mit dem linken Spann zurück.		
Nimm den Ball mit deinem rechten Oberschenkel an und spiele ihn mit dem rechten Spann zurück.		
Nimm den Ball mit deinem linken Oberschenkel an und spiele ihn mit dem linken Spann zurück.		
Nimm den Ball mit dem rechten Oberschenkel an und spiele ihn mit dem linken Spann zurück		
Nimm den Ball mit dem linken Oberschenkel an und spiele ihn mit dem rechten Spann zurück.		

Nimm den Ball mit der Brust an und spiele ihn mit dem rechten Fuß zurück		
Nimm den Ball mit der Brust an und spiele ihn mit dem linken Fuß zurück		
... den Ball direkt mit dem Kopf zurück		
Kontrolliere den Ball und sichere ihn		
Wirf einen Einwurf gegen die Wand		
Variiere die Übungen mit einem kleineren Ball (Tennisball, Handball...)		
Jonglieren wie Cristiano Ronaldo!		
Wirf den Ball in die Luft, spiel ihn mindestens einmal mit dem Fuß wieder hoch und fange ihn. Steigere dich schrittweise und spiele den Ball mit immer mehr Kontakten. Nutze dabei auch den Kopf und die Oberschenkel.		
Nimm den Ball mit dem Fuß vom Boden auf und jongliere...		
... 5x mit deinem starken Fuß.		
... 5x mit deinem schwachen Fuß.		
Erhöhe die Wiederholungen auf 10x.		
... abwechselnd (links/rechts) 10x.		
... so oft du kannst. Was ist dein persönlicher Rekord? Kannst du ihn knacken?		
... im Sitzen.		
... mit den Oberschenkeln.		
... mit dem Kopf.		
... mit allen Körperteilen außer deinen Armen und Händen.		
... so oft du kannst mit allen Körperteilen, außer deinen Händen und Armen!		
... den Ball und nutzt zwischendurch immer wieder auch die Fußspitze. Achte darauf, dass du den Ball möglichst in der Mitte von unten triffst.		
... den Ball. Spiele ihn zwischendurch immer wieder mit der Fußaußenseite. Beuge dafür deinen Oberkörper leicht zur Seite.		
... den Ball wie eine Treppe von oben nach unten und von unten nach oben. Fuß - Oberschenkel - Kopf - Oberschenkel - Fuß.		
Schaffst du einen „round the world“ während dem Jonglieren?		
Kannst du während dem Jonglieren laufen?		
Kannst du während dem Jonglieren auf eine Kiste/Treppenstufe steigen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt?		
Beim 1-2-3-Jonglieren spielst du mit wechselnden Ballkontakten. Jongliere mit dem Fuß zunächst nur einmal und fange den Ball. Dann spiele zweimal und		

fange den Ball erneut. Letztlich jongliere mit drei Kontakten, bevor du den Ball wieder fängst. (mit beiden Füßen)		
1-2-3-JONGLIEREN II Jongliere einmal mit dem Kopf, zweimal mit den Füßen und dreimal mit dem Oberschenkel. Mache nach jedem Jonglieren pro Körperteil immer eine kurze Pause, indem Du den Ball kurz fängst. Jonglierst Du sicher, verdopple die Ballkontakte pro Körperteil.		
Wer schafft es, die meisten Varianten in sein Jonglieren einzubauen? Filme dich dabei und schicke es deinen Mitspielern/Trainern.		
Kräftig werden wie Niklas Süle!		
Ein Fußballer braucht einen gesunden Körper. Mache (wenn möglich 10min am Tag) ...		
... 10x Liegestütz		
... 15x Situps		
... 20sec Brücke halten		
... 20sec Hampelmann		
Lege dich auf den Bauch. Hebe deine Arme und Beine vom Boden ab und halte das für 20sec		
... Langlaufen mit Arm (danach Wechsel)		
Tricksen wie Lionel Messi		
Wer kann...		
... einen Übersteiger mit rechts?		
... einen Übersteiger mit links?		
... einen doppelten Übersteiger?		
... einen Wischer nach rechts?		
... einen Wischer nach links?		
... mit dem Ball abkappen?		
... einen „turn-around“ nach rechts?		
... einen „turn-around“ nach links?		
... einen „turn-around“ zur Seite?		
... ein Hindernis aufbauen und dieses umdribbeln/ austricksen.		
... einen Dribbelparcour aufbauen und durchdribbeln. (links/rechts und mit verschiedenen Bällen)		
... einen eigenen Trick erfinden sich dabei filmen lassen und den Trick im Anschluss erklären? Schicke das Video deinen Mitspielern/Trainern und versuche die Tricks deiner Mitspieler selber nachzumachen 😊! Tipp unter den 2 Links findet ihr lauter Tricks! - https://www.dfb.de/spieler/bis-u-11-spiele-rin/ballschuleballzauber/ballakrobatik/		



- https://www.dfb.de/spieler/bis-u-11-spiele-rin/ballschuleballzauber/profi-tricks/		
Jubeln wie die Profis!		
Jeder Fußballspieler hat seinen eigenen Lieblingsjubel! Erfinde deinen eigenen Torjubel. Gerne darfst du dich dabei filmen lassen und es deinen Mitspielern schicken. Wenn du möchtest darfst du das Video zuvor noch bearbeiten und mit deiner eigenen Tor-Hymne untermauern!		
Zum Taktikfuchs alla Toni Kroos werden!		
Jeder sucht für seine Position ein Video und schreibt in 5 Stichwörtern das Besondere daran auf.		