



# Bleib fit – mach mit!



Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

## Am Ball bleiben mit Technik, Koordination und Kondition, alleine zu Hause, wie geht das?

**Ganz einfach:** Du trainierst jeden Tag ein wenig, und bleibst so fit, bis es draußen mit dem Training weitergeht.

**Mit wem?** Allein, mit deinen Geschwistern oder deinen Eltern.

**Nicht** mit deinen Freunden vom Fußball. Das ist momentan nicht möglich.

**Such Dir einen Starttag raus, z.B. Montag.**

**Und wechsele die Trainingsinhalte ab. So erreichst du einen optimalen Trainingseffekt.**

- Trainiere am Montag Technik und Koordination.
- Training am Dienstag Kondition und Ausdauer.
- Trainiere am Mittwoch Technik und Koordination.
- Training am Donnerstag Kondition und Ausdauer.
- Trainiere am Freitag Technik und Koordination.
- Training am Samstag Kondition und Ausdauer.
- Sonntag legst du eine Pause ein.

**Trainiere regelmäßig**, z.B. jeden Tag um 16 Uhr. Oder wann es Dir reinpasst. Plane dein Training fest in deinen Tages- und Wochenrhythmus ein. Wenn Du ein **Torwart** bist, dann steht bei Dir anstelle von Technik das **Torwart-training** von Kapitel 5 auf dem Programm. Die Aufwärm- und Koordinationsübungen kannst du ebenfalls ausführen.

## 1. Aufwärm-Übungen

### 1.1. Hampelmann (ab U7)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich gerade hin. Deine Arme zeigen in die Luft, die Handflächen liegen aneinander. Deine Beine stehen eng geschlossen beieinander. Du bewegst nun gleichzeitig Arme und Beine auseinander und wieder zusammen. Wiederhole dies 20 Mal.

**Video:** [01.1\\_hampelmann](#)

### 1.2. Seilspringen (ab U9)

**Material:** Springseil

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 2 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Stell dich gerade hin. Nimm das Springseil fest in beide Hände. Das Seil liegt zu Beginn hinter dir. Du schwingst es mit Schwung über deinen Kopf und springst beidbeinig darüber. Wiederhole dies 20x. Und: Lande immer auf den Fußballen.

**Video:** [01.2.1\\_seilspringen-vorwaerts\\_beidbeinig](#)

**Durchgang 2:** Wie Durchgang 1, allerdings springst du mit beiden Beinen nacheinander darüber. Wiederhole dies 20x.

**Video:** [01.2.2\\_seilspringen-vorwaerts\\_nacheinander](#)

**Durchgang 3:** Wie Durchgang 1, nur rückwärts. Das Seil liegt zu Beginn vor dir.

**Video:** [01.2.3\\_seilspringen-rueckwaerts\\_beidbeinig](#)

**Durchgang 4:** Wie Durchgang 2, nur rückwärts. Das Seil liegt zu Beginn vor dir.

**Video:** [01.2.4\\_seilspringen-rueckwaerts\\_nacheinander](#)

**Tipp:** Beim Springseil auf richtige Länge achten! Wenn Du das Seil an beiden Griffen festhältst, die Arme dabei gerade sind und parallel mit dem Boden verlaufen, sollte das Seil den Boden gerade noch berühren.

**Video:** [01.2.5\\_seilspringen-richtige-laenge](#)



# Bleib fit – mach mit!



Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

## 1.3. Frosch-Sprünge (ab U9)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 6 x 6 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Laufe los. Strecke beide Arme nach vorne. Geh in die Hocke, und spring aus der Hocke so hoch wie du kannst. Strecke beim Springen beide Arme nach oben. Das Ganze wiederholst Du 10 Mal.

**Video:** [01.3\\_frosch-spruenge](#)

## 1.4. Doppelbeinsprung (ab U9)

**Material:** eine lebende Person (Eltern, Geschwister), oder ein ca. 40-50 cm hohes Hindernis. Bei U9-Spielern bitte flacher hinlegen oder niedrigeres Hindernis nehmen. Hindernis sollte nicht hart sein. Kann z.B. eine aufgerollte ISO-Matte sein.

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 6 x 6 Metern durchführbar)

**Aufbau:** Die Person kniet sich hin, legt die Arme nach vorne ab und streckt den Rücken gerade („Bank“).

**Durchgang:** Laufe los, drücke dich mit beiden Beinen nach unten ab und zieh' die Beine gleichzeitig nach oben. Lande gleichzeitig auf beiden Beinen. Drehe dich um die eigene Achse und mach das Ganze rückwärts. Wiederhole es 5x hin und 5x zurück.

**Video:** [01.4\\_doppelbeinsprung](#)

## 1.5. Waden dehnen (ab U11)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich hin, ein Fuß vorne, einer hinten, Abstand ca. 50-70 cm, so als wolltest du gehen. Lege deine Hände auf das vordere Knie. Drücke den hinteren Fuß durch, so fest, dass du eine Dehnwirkung spürst. Du kannst die Dehnwirkung verstärken, indem du den Oberkörper leicht absenkst. Halte diese Position für ca. 10 Sekunden. Lockere den Fuß. Tausche die Beine, und wiederhole das Ganze mit dem anderen Fuß.

**Video:** [01.5\\_waden-dehnen](#)

## 1.6. Oberschenkel dehnen (ab U11)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich hin. Suche dir am Boden einen Punkt, der sich nicht bewegt. Fixiere diesen Punkt mit deinen Augen. Klappe den linken Fuß hinter deinem Körper nach oben, fasse mit der linken Hand an den Spann und ziehe den Fuß bis an den Po. Halte diese Position für ca. 10 Sekunden. Du kannst die Dehnwirkung verstärken, indem du den Oberkörper aufrichtest. Lass den Fuß sinken, lockere ihn und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

**Video:** [01.6\\_oberschenkel-dehnen](#)

## 1.7. Adduktoren dehnen (ab U11)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Setze dich hin und lege die Beine ab. Ziehe die Fußspitzen an den Körper heran, so dass die Fußsohlen eng aneinanderliegen. Schiebe das Becken nach vorne. Du kannst die Dehnwirkung verstärken, indem du die Fußsohlen noch näher heranziehst, oder mit den Ellenbogen die Knie samt Oberschenkel leicht nach unten drückst.



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

Halte in dieser Position 10 Sekunden. Lockere deine Muskeln und wiederhole die Übung.

Video: [01.7\\_adduktoren-dehnen](#)

### 1.8. Situps – Bauch- und Rückenmuskulatur (ab U11)

**Material:** eine lebende Person (Eltern, Geschwister), oder ein ca. 30 cm hohes Hindernis. Hindernis sollte nicht hart sein. Kann z.B. eine aufgerollte ISO-Matte sein.

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 2 x 2 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen

**Aufbau:** Die Person kniet sich hin, legt die Arme nach vorne ab und streckt den Rücken gerade („Bank“). Die Person senkt den Rücken noch etwas ab.

**Durchgang:** Lege dich so auf den Rücken, dass deine Beine auf dem Rücken der Person liegen und auf der anderen Seite leicht überragen. Schiebe dein Becken so nahe an die andere Person heran, dass deine Knie fast senkrecht stehen. Nimm die Hände seitlich an den Kopf (oder hinter den Kopf), und hebe deinen Oberkörper an – erst zum linken Knie, absetzen, zur Mitte, absetzen, zum rechten Knie, absetzen. Wiederhole diesen Vorgang 5 Mal.

**Tipp:** Übung langsam ausführen!

Video: [01.8\\_situps](#)

### 1.9. Oberarm und Schultern dehnen (ab U9)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich gerade hin. Klappe den linken Arm ein, so dass der Ellenbogen nach vorne zeigt. Drehe den eingeklappten Arm nach oben, bis er neben dem Kopf ist. Lege die rechte Hand oben auf den Ellenbogen des linken Armes und drücke den eingeklappten linken Arm nach hinten, bis der Muskel angespannt ist. Halte in dieser Position 10 Sekunden. Schüttle den Arm aus und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

Video: [01.9\\_oberarm-schultern-dehnen](#)

### 1.10. Kraftübungen (ab U11)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Leg dich auf den **Bauch**. Deine Arme formen ein Dreieck unter deinem Körper. Stemm' dich hoch, so dass dein Körpergewicht auf den Armen und den Zehenspitzen ruht. Dein Rücken ist gerade. Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.

Video: [01.10.1\\_kraftuebung\\_bauchlage](#)

**Durchgang 2:** Leg dich auf den **Rücken**. Stemme deinen Körper über deine Arme seitlich hoch. Die Handflächen liegen am Boden, deine Arme sind gestreckt. Dein Körpergewicht liegt auf den Handflächen und auf den Fersen. Dein Rücken ist gerade. Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.

Video: [01.10.2\\_kraftuebung\\_rueckenlage](#)

**Durchgang 3:** Leg dich auf die **rechte Seite**, beide Beine aufeinander. Lege deinen rechten Arm seitlich ab, so dass er geradewegs vom Körper weg zeigt. Stemme deinen Körper über deinen rechten Arm hoch, und lege deinen linken Arm auf den linken Oberschenkel. Dein Körpergewicht liegt auf dem rechten Arm und auf dem rechten Fuß (Außenseite). Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.

Video: [01.10.3\\_kraftuebung\\_rechte-seite](#)



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

**Durchgang 4:** Leg dich auf die **linke Seite**, beide Beine aufeinander. Lege deinen linken Arm seitlich ab, so dass er geradewegs vom Körper weg zeigt. Stemme deinen Körper über deinen linken Arm hoch, und lege deinen rechten Arm auf den rechten Oberschenkel. Dein Körpergewicht liegt auf dem linken Arm und auf dem linken Fuß (Außenseite). Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.

**Video:** [01.10.4\\_kraftuebung\\_linke-seite](#)

### 1.11. Rumpfdrehen (ab U7)

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich hin, die Beine hüftbreit auseinander. Verschränke die Arme vor der Brust und drehe deinen Oberkörper nach rechts und nach links. Drehe 10x nach rechts und 10x nach links. Achte darauf, dass du dabei gerade stehst.

**Video:** [01.11\\_rumpfdrehen](#)

### 1.12. Radfahr-Übung (ab U9)

**Material:** keines, idealerweise Rasenfläche, Isomatte oder Teppich als Untergrund

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Lege dich auf den Rücken. Hebe die Beine an, knicke die Knie ab und trete in der Luft. Zuerst 30 Sekunden lang vorwärts.

**Durchgang 2:** Trete 30 Sekunden lang rückwärts.

**Durchgang 3:** Trete 10 Sekunden lang schnell vorwärts und 10 Sekunden lang schnell rückwärts, das Ganze 3 Mal im Wechsel.

**Video:** [01.12\\_radfahr-uebung](#)

## 2. Koordination

### 2.1. Fußballer-Koordination (Basisübungen) (ab U9)

**Material:** 9 volle Plastik-Getränkeflaschen (mit Wasser gefüllt), alternativ Holzscheite, oder mit Kreide Striche auf den Boden malen

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 3 x 6 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen (sonst rollen die Flaschen ständig weg)

**Aufbau:** Anordnung der Flaschen im gleichen Abstand von 40-50 cm (z.B. auf dem Rasen oder Teppich)

**Video:** [02.1.1\\_koordination-aufbau](#)

**Grundsatz:** Durchlaufen des Spielers durch den Parcours, Umdrehen und Zurücklaufen an die Ausgangsposition. Empfohlen werden 3 Läufe hin und zurück pro Durchgang.

**Durchgang 1:** Durchlaufen des Spielers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“), 1 Tipp pro Abstand

**Video:** [02.1.2\\_koordination-ein-tipp](#)

**Durchgang 2:** Durchlaufen des Spielers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“), Doppel-Tipp pro Abstand

**Video:** [02.1.3\\_koordination-doppeltipp](#)

**Durchgang 3:** Durchlaufen des Spielers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“),



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

1 Tipp, 2 Tipps pro Abstand im Wechsel

**Video:** [02.1.4\\_koordination-eins-zwei-wechsel](#)

**Durchgang 4:** Durchlaufen des Spielers (seitwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“). Die Füße bewegen sich dabei über Kreuz.

**Video:** [02.1.5\\_koordination-seitwaerts](#)

**Durchgang 5:** Durchlaufen des Spielers im Sitestep – ein Fuß steigt voraus, der zweite Fuß wird zum ersten Fuß nachgezogen, die Hacken berühren sich dabei leicht

**Video:** [02.1.6\\_koordination-sidesteps](#)

## 2.2. Fußballer-Koordination (Life-Kinetik) (ab U11)

Diese Übungsreihe basiert auf der Übungsreihe 2.1.

**zusätzliches Material:** 4 farbige Hütchen - oder andere farbige Gegenstände, die nicht umfalle: Kleidungsstücke gehen auch, wenn man sie klein zusammenlegt.

**zusätzlicher Aufbau:** jeweils 2 Hütchen paarweise am Start und im Ziel, ca. 30 cm seitlicher Abstand vom Parcours, auf beiden Seiten. Farben: z.B. gelb, rot, grün

**Durchgang 1:** Durchlaufen des Spielers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“), 1 Tipp pro Abstand – Ansage einer Farbe während der Spieler läuft – Spieler berührt das farbige Hütchen

**Video:** [02.1.7\\_koordination-life-kinetik](#)

**Durchgang 2:** Wie 1, nur diesmal Farbandsage in Form von Bundesligavereinen (z.B. FCB = Rot, FCN = rot, Werder Bremen = grün, Dortmund = gelb usw.)

**Durchgang 3:** Wie 2, nur diesmal als Kombinationsaufgabe (z.B. Bayern spielt gegen Dortmund) > Spieler berührt erst das rote und dann das gelbe Hütchen

**Durchgang 4:** Wie 1, allerdings mit Rechenaufgabe (z.B. 6 x 7). Rechenaufgabe wird gestellt wenn erste Flasche überquert wird, Ergebnis ist laut zu rufen bevor die letzte Flasche überquert wird. Die Aufgabenstellung sollte sich an den mathematischen Fähigkeiten des Spielers orientieren.

## 3. Fußball-Technik

### 3.1. Dribbling in abgesteckter Fläche (ab U9)

**Material:** 1 Fußball, 4 farbige Hütchen - oder andere farbige Gegenstände, die nicht umfalle: Kleidungsstücke gehen auch, wenn man sie klein zusammenlegt, plus 8 Taschentuch-Päckchen – oder andere kleine Gegenstände, die nicht wegrollen und an denen man sich nicht verletzen kann.

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 6 x 6 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen

**Aufbau:** Bau Dir aus 4 Hütchen eine Fläche in einer Größe von ca. 8 x 8 Metern. Lege den Ball hinein. Laufe mit dem Ball in der Fläche. Dribble den Ball erst einige Runden im Kreis, dann im Zickzack quer durch die Fläche.

**Durchgang 1:** Dribble den Ball mit beiden Beinen. Dauer ca. 1 Minute.

**Video:** [03.1.1\\_dribbling-beide-beine](#)

**Durchgang 2:** Dribble den Ball nur mit rechts. Dauer ca. 1 Minute.

**Video:** [03.1.2\\_dribbling-rechts](#)

**Durchgang 3:** Dribble den Ball nur mit links. Dauer ca. 1 Minute.

**Video:** [03.1.3\\_dribbling-links](#)

**Durchgang 4:** Tempo-Dribbling mit beiden Beinen zum Abschluss. Dauer ca. 1 Minute.

**Video:** [03.1.4\\_dribbling-tempo](#)

**Aufbau:** Lege die Taschentuch-Päckchen paarweise im Abstand von 50 cm in die bereits bestehende Fläche, und zwar so, dass sie paarweise aber gleichzeitig kreuz und quer in der Fläche angeordnet sind. Es entstehen so vier kleine Tore.

**Durchgang 5:** Dribble mit dem Ball durch die Fläche, und spiele ihn durch ein Tor. Nimm den Ball gleich wieder auf,



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

dribble weiter, spiele den Ball durch das nächste Tor, und so weiter, bis du alle Tore durchspielt hast. Wichtig: Laufe nicht durch die Tore, sondern immer seitlich daran vorbei.

**Video:** [03.1.5\\_dribbling-tore](#)

**Durchgang 6:** Jemand kommt dazu und stoppt die Zeit. Wie viele „Taschentuch-Tore“ kannst du in einer Minute sauber durchspielen?

### 3.2. Jonglieren (ab U9)

**Material:** 1 Fußball

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 3 x 3 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Nimm den Ball in die Hand, lass ihn nach unten fallen und kicke ihn mit dem Spann deines rechten Fußes wieder nach oben. Fange den Ball wieder auf. Wiederhole diesen Vorgang 10 Mal. Wechsle anschließend den Fuß.

**Video:** [03.2.1\\_jonglieren-ein-kick](#)

**Durchgang 2:** Nimm den Ball in die Hand, lass ihn nach unten fallen und kicke ihn mit dem Spann deines rechten Fußes drei Mal wieder nach oben. Fange den Ball nach dem dritten Kick wieder auf. Wiederhole diesen Vorgang 5 Mal. Wechsle anschließend den Fuß.

**Video:** [03.2.2\\_jonglieren-drei-kicks](#)

**Durchgang 3:** Lege den Ball auf den Boden. Ziehe ihn mit der Sohle deines rechten Fußes blitzschnell heran und kicke ihn gleich danach hoch. Fange den Ball anschließend wieder auf. Wiederhole diesen Vorgang 5 Mal. Wechsle anschließend den Fuß.

**Video:** [03.2.3\\_jonglieren-ranziehen-kick](#)

**Durchgang 4:** Lege den Ball auf den Boden. Ziehe ihn mit der Sohle deines rechten Fußes blitzschnell heran und kicke ihn gleich danach hoch. Kicke ihn noch ein paar Mal und fange den Ball nach dem dritten oder vierten Kick wieder auf. Wiederhole diesen Vorgang 5 Mal. Wechsle anschließend den Fuß.

**Video:** [03.2.4\\_jonglieren-ranziehen-drei-kicks](#)

**Durchgang 5:** Du kannst deine Jonglierfähigkeiten weiter steigern. Versuche, den Ball 7x, 10x, 15x bzw. beliebig oft hochzuhalten. Wie oft schaffst du es? Versuche, jeden Tag ein wenig besser zu werden. Erlaubt sind Spann, Innenseite, Außenseite, Knie, Oberschenkel, Brust, Kopf. Arme ab der Schulter abwärts sind verboten, genau wie beim Fußballspiel auch. Versuche beim Jonglieren so locker wie möglich zu bleiben. Kick den Ball nicht zu hoch, und versuche, beim Jonglieren auf der Stelle zu bleiben. Wenn du fertig bist, fange den Ball wieder auf.

**Video:** [03.2.5\\_jonglieren-ranziehen-kicken-oeffter](#)

### Mach mit beim Jonglier-König-Wettbewerb!

**Wie geht das? Ganz einfach:**

1. Übe fleißig Jonglieren!
2. Lass Dich von jemandem aus deiner Familie filmen!
3. Wenn du mit deiner Leistung zufrieden bist, poste dein Video in die WhatsApp-Gruppe deiner Mannschaft!
4. Der Erst-, Zweit- und Drittplatzierte erhält, wenn es wieder mit dem Training draußen losgeht, einen Preis!

### 3.3. Ballpendel (ab U9)

**Material:** 1 Fußball, für Durchgang 2 zweiter Ball und eine weitere Person erforderlich

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 2 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Lass den Ball zwischen den Innenseiten deiner Füße hin- und herpendeln. Lass den Ball 15x nach links und 15x nach rechts pendeln, 30x insgesamt also.

**Video:** [03.3\\_ballpendel](#)



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

**Durchgang 2:** Wie Durchgang 1, mit folgendem Zusatz: Eine weitere Person wirft dir einen Ball zu. Du fängst ihn auf und wirfst ihn zurück, behältst dabei aber deinen Pendelrhythmus bei.

**Tipp:** Versuche beim Pendeln, so gut wie es geht auf der Stelle zu bleiben. Federe deinen Körper locker mit den Fußballen ab. Kontrolliere den Ball so, dass er nicht nach vorne bzw. nach hinten rausspringt. Wenn du sicher genug bist, versuche, deinen Blick aufzurichten, also nicht mehr auf den Ball zu schauen.

### 3.4. Abkappen (ab U9)

**Material:** 1 Fußball, 2 Toilettenrollen

**Aufbau:** Stelle die Toilettenrollen im Abstand von 6 Metern auf den Rasen.

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 3 x 3 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen

**Durchgang 1:** Starte an der hinteren Toilettenrolle links. Dribble den Ball mit dem rechten Fuß entlang einer geraden Linie bis knapp hinter die vordere Toilettenrolle. Kappe dann den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes ab, so dass du auf die andere Seite kommst, und dribble den Ball mit dem rechten Fuß zum Ausgangspunkt zurück. Stoppe den Ball. Wiederhole die Übung 3x und wechsele dann den Fuß. Wiederhole die Übung erneut 3x.

**Tipp:** Achte auf eine gerade Körperhaltung. Laufe auf den Fußballen. Versuche, immer weniger auf den Ball zu schauen.

**Video:** [03.4.1\\_abkappen-innen](#)

**Durchgang 2:** Starte an der hinteren Toilettenrolle rechts. Dribble den Ball mit dem rechten Fuß entlang einer geraden Linie bis knapp hinter die vordere Toilettenrolle. Kappe dann den Ball mit der Außenseite des linken Fußes ab, so dass du auf die andere Seite kommst, und dribble den Ball mit dem linken Fuß zum Ausgangspunkt zurück. Stoppe den Ball. Wiederhole die Übung 3x und wechsele dann den Fuß. Wiederhole die Übung erneut 3x.

**Tipp:** Bei der vorderen Toilettenrolle ist der Fußwechsel angesagt. Beim Abkappen wechselst du den Fuß, und dribbelst mit dem anderen Fuß zurück.

**Video:** [03.4.2\\_abkappen-aussen](#)

### 3.5. Passen (ab U9)

**Material:** 1 Fußball, 1 Spielpartner

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 8 x 3 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Stell dich mit deinem Spielpartner gegenüber im Abstand von ca. 6 Metern auf. Spiele den Ball mit dem rechten Fuß zu deinem Partner. Er nimmt den Ball mit seinem linken Fuß an, legt ihn sich vor und spielt ihn dir wieder mit seinem rechten Fuß zurück. Du nimmst den Ball mit links an, legst ihn dir für rechts vor und spielst ihn dann wieder mit rechts. Das Ganze wiederholt ihr, so dass jeder von euch 10x vom anderen angespielt wurde.

**Video:** [03.5\\_passen](#)

**Durchgang 2:** Wie Durchgang 1, nur anders herum: mit rechts annehmen und mit links passen.

**Durchgang 3:** Erhöht euren Abstand auf 8, danach auf 10 Meter. Achtet mit zunehmendem Abstand auf eine der Entfernung angepasste Pass-Schärfe.

### 3.6. Prallen (ab U9)

**Material:** 1 Fußball, 1 Wand oder 1 Spielpartner (oder 1 ausgeklappte, seitlich hingelegte Bierbank)

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 8 x 3 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Stelle dich im Abstand von ca. 6 Metern vor eine Wand, oder benutze eine seitlich gedrehte Bierbank als Wand. (Falls du gegen eine Wand kickst, sollte diese keine Fenster haben. Achte darauf, dass der Ball nicht dreckig ist, damit die Wand ihre derzeitige Farbe behält.) Falls du weder das eine noch das andere hast, nutze ein Elternteil oder einen Bruder/Schwester als Spielpartner. Kicke den Ball an die Wand, nimm ihn an wenn er zurückkommt und spiel ihn dann wieder zurück. Benutze beide Füße zur Ballannahme, je nachdem wie der Ball zurückspringt. Kicke den Ball insgesamt 20x.



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

**Video:** [03.6.1\\_prallen-beide](#)

**Durchgang 2:** Wie Durchgang 1. Versuche, den Ball nur mit dem rechten Fuß anzunehmen und zu spielen. Wiederhole den Vorgang 20x.

**Video:** [03.6.2\\_prallen-rechts](#)

**Durchgang 3:** Wie Durchgang 1. Versuche, den Ball nur mit dem linken Fuß anzunehmen und zu spielen. Wiederhole den Vorgang 20x.

**Video:** [03.6.3\\_prallen-links](#)

**Durchgang 4:** Spiele den Ball an die Wand, mit etwas weniger Druck diesmal, drehe dich um 360 Grad, nimm dann den Ball wieder an und spiele ihn erneut an die Wand. Wiederhole den Vorgang 10x.

**Video:** [03.6.4\\_prallen-mit-drehen](#)

### 3.7. Sohlentrick (ab U9)

**Material:** 1 Fußball, 1 Wand oder ein gerades, ballhohes Hindernis (z.B. flach liegende Bierbank)

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 5 x 3 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Du stehst mit dem Ball am Fuß in ca. 2 Metern Entfernung vor einem Hindernis. Kicke den Ball mit dem rechten Fuß dagegen. Der Ball springt zu dir zurück. Du stoppst ihn mit der Sohle des rechten Fußes kurz an, spielst ihn dann schnell nach rechts in den freien Raum und setzt zum schnellen Dribbling an. Nach ein paar Metern stoppst du und wiederholst das Ganze. Wiederhole den Sohlentrick 10x mit rechts und danach 10x mit links.

**Video:** [03.7\\_sohlentrick](#)

**Durchgang 2:** Wie Durchgang 1, allerdings mit Anschlussaktion, z.B. Torschuss (Garagentor, Wurfstor, zwei Flaschen als Tormarkierung, was du gerade da hast).

### 3.8. Einfacher Übersteiger (ab U11)

**Material:** 1 Fußball, 3 Klorollen

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 8 x 3 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen

**Aufbau:** Stelle dir 3 Klorollen im Abstand von 8 Metern von deiner Startposition auf. Die Klorollen sollten im Dreieck stehen. Die Basis des Dreiecks (Seite c) ist 2 Meter breit, die Seiten des Dreiecks (a und b) sind ca. 1,5 m Meter breit. Die Spitze des Dreiecks zeigt von Dir weg.

**Durchgang 1:** Übe den Übersteiger zunächst im Stand an deiner Startposition. Stelle dazu deinen linken Fuß seitlich neben den Ball. Steige mit dem rechten Fuß über den Ball. Verlagere dein Körpergewicht auf den rechten Fuß und spiele den Ball anschließend mit dem linken Fuß. Übe die Technik 10x mit links und danach 10x mit rechts.

**Video:** [03.8.1\\_uebersteiger-einfach-demo](#)

**Durchgang 2:** Dribble auf das Dreieck zu, und visiere dabei die Spitze des Dreiecks an – sie stellt deinen Spielgegner dar. Auf Höhe der beiden seitlich stehenden Klorollen vollziehst du die Übersteiger-Bewegung und dribbelst anschließend durch eine der beiden offenen Seiten a oder b. Wiederhole den Übersteiger 10x mit links und danach 10x mit rechts.

**Video:** [03.8.2\\_uebersteiger-einfach-spiel](#)

**Tip:** Damit du deinen Gegner optimal täuschen kannst, muss deine Körpertäuschung echt sein. Dies gelingt Dir am Besten, wenn Du das Gewicht dabei von einem Bein auf das andere verlagerst.

### 3.9. Doppelter Übersteiger (ab U11)

**Material:** wie einfacher Übersteiger

**Fläche:** wie einfacher Übersteiger

**Aufbau:** wie einfacher Übersteiger



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

**Durchgang 1:** Übe den doppelten Übersteiger zunächst im Stand an deiner Startposition. Stelle dazu deinen linken Fuß seitlich neben den Ball. Steige mit dem rechten Fuß über den Ball. Verlagere dein Körpergewicht auf den rechten Fuß, danach wieder auf den linken Fuß und spiele den Ball anschließend mit dem rechten Fuß. Übe die Technik 10x mit links und danach 10x mit rechts.

**Video:** [03.9.1\\_uebersteiger-doppelt-demo](#)

**Durchgang 2:** Dribble auf das Dreieck zu, und visiere dabei die Spitze des Dreiecks an – sie stellt deinen Spielgegner dar. Auf Höhe der beiden seitlich stehenden Klorollen vollziehst du die doppelte Übersteiger-Bewegung und dribbelst anschließend durch die offene Seite b. Wiederhole den doppelten Übersteiger 10x mit links und danach 10x mit rechts (Dribbling durch die offene Seite a).

**Video:** [03.9.2\\_uebersteiger-doppelt-spiel](#)

**Tipp:** Damit du deinen Gegner optimal täuschen kannst, muss deine Körpertäuschung echt sein. Dies gelingt Dir am Besten, wenn Du das Gewicht dabei tatsächlich von einem Bein auf das andere verlagerst. Das muss blitzschnell gehen, weil du ja zweimal übersteigst. Langsam und sauber beginnen und dann immer schneller und sicherer werden!

### 3.10. Rainbow (ab U13)

**Material:** 1 Fußball

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 10 x 3 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen

**Durchgang:** Dribble den Ball mit dem rechten Fuß an. Stelle dein linkes Standbein neben den Ball führenden rechten Fuß. Ziehe den Ball mit dem rechten Fuß nach hinten und kicke ihn mit der Hacke deines linken Fußes über deinen Kopf, so dass der Ball nach vorne in deinen Lauf fällt, und du ihn gleich annehmen und damit weiterlaufen kannst.

**Tipp:** Stoppe den Film immer wieder zwischendurch, dann siehst du, wie die komplexe Rainbow-Bewegung in einzelne Bewegungen zerfällt.

- Übe im Stand das nach-hinten-ziehen des Balles.
- Übe danach das nach-oben-kicken.
- Verfeinere das nach-oben-kicken so, dass der Ball eine gebogene Kurve bekommt und vor dir wieder aufkommt.
- Probiere das Ganze aus dem Laufen heraus.
- Üben, üben und nochmals üben!

**Video:** [03.10\\_rainbow](#)

### 3.11. Zidane (ab U13)

**Material:** 1 Fußball

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 10 x 3 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen

**Durchgang 1:** Dribble den Ball mit dem rechten Fuß. Drehe dich blitzschnell links herum. Ziehe den Ball mit der Sohle deines linken Fußes ein kleines Stück in der Laufrichtung von vorhin. Vollende deine Drehung und nimm den Ball mit deinem rechten Fuß wieder auf.

**Video:** [03.11\\_zidane](#)

**Durchgang 2:** Wie Durchgang 1, allerdings spielst du den Ball nach Vollendung der Drehung mit dem linken Fuß weiter.

### 3.12. Weitere Übungsempfehlungen (ab U7 aufwärts)

**Tipp:** Auf der Webseite des DFB (Deutscher Fußballbund) findest du eine ganze Reihe weiterer Übungsempfehlungen für zu Hause.

**Link:** [https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/?no\\_cache=1](https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1)



# Bleib fit – mach mit!



Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

## 4. Kondition und Ausdauer

### 4.1. Klassisches Lauftraining mit Intervallen (ab U7)

**Material:** Lafschuhe (oder geeignete Turnschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Trinkflasche

**Fläche:** Gehsteige im Ort, besser noch: Wiesen- und Waldwege außerhalb der Ortschaften.

**Ablauf:**

**1. Warmlaufen:** Laufe dich erst ein paar Minuten warm. Beim Warmlaufen beginnst du erst langsam und steigert dich allmählich zu einem für dich angenehmen, passenden Lauftempo.

**2. Intervalle:** Sobald deine Muskeln erwärmt sind, läufst du Intervalle. Beim Intervalltraining wechseln schnelle Sprints mit Laufen im normalen Lauftempo ab.

**Video:** [04.1\\_laufen-intervalle](#)

**3. Lockeres Auslaufen** (Lauftempo herunterfahren) mit **Dehnübungen** (siehe Kapitel 1, 1.5 – 1.9). Bei U7 und U9 nur lockeres Auslaufen.

**Empfohlene Zeiten:**

Altersgruppe	Warmlaufen	Intervalle	Auslaufen (mit Dehnen)	Dauer gesamt
U7	1 min	3 Sprints a 50 Meter dazwischen 1 min Pause	1 min	10 min
U9	2 min	4 Sprints a 75 Meter dazwischen 1-2 min Pause	1 min	12 min
U11	3 min	5 Sprints a 100 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5 min	15 min
U13	3 min	5 Sprints a 150 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5 min	20 min
U15	5 min	5 Sprints a 200 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5-6 min	25 min
U17/U19/Erw.	5 min	5 Sprints a 250 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5-7 min	30 min

**Tipps:** Wenn du merkst, dass du schneller und besser wirst, kannst du dich nach 2,3 Wochen auch steigern, z.B. 150 Meter anstelle von 100 Meter, 1 min Pause statt 2 min, usw. Trainiere immer so, dass du dich gut fühlst. Trinke vor dem Training und nach dem Training ausreichend Wasser, und zieh dich nach dem Training warm an, damit du nicht auskühlst. Mach Dir zudem klar, wie weit z.B. zwei Straßenlaternen oder zwei Katzenaugen am Straßenrand auseinander stehen, um deine 50, 75, ... 250 Meter beim Intervalltraining richtig einschätzen zu können. Am Besten vorher mal per „Schrittmaß“ abgehen, dann weißt Du Bescheid.

### 4.2. Laufen nach der Fahrtspiel-Methode (ab U7)

**Material:** Lafschuhe (oder geeignete Turnschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Trinkflasche

**Fläche:** Gehsteige im Ort, besser noch: Wiesen- und Waldwege außerhalb der Ortschaften.

**Ablauf:** Auch beim Laufspiel spielen Intervalle eine wichtige Rolle. Allerdings werden diese eher zufällig nach den Möglichkeiten unterwegs bestimmt. Du läufst in normalem Tempo eine dir bekannte Runde. Sobald du dich warmgelaufen hast (empfohlene Zeiten siehe unter 4.1.), geht es los: Du suchst dir einen Startpunkt (z.B. einen Baum, Verkehrsschild, einen Kanaldeckel, eine Markierung am Boden...) und startest einen Sprint bis zu einem



# Bleib fit – mach mit!



## Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

ebenfalls frei gewählten Zielpunkt, den du erreichen willst. Du hältst das Tempo bis zu diesem Zielpunkt und wirst dort abrupt langsamer, kehrst also zu deinem normalen Lauftempo zurück. Du erholst dich ein wenig beim lockeren Laufen und suchst dir dann einen neuen Start- und Zielpunkt für den nächsten Sprint. Die Anzahl der Intervalle orientiert sich grob an der Tabelle von 4.1., kann aber auch etwas davon abweichen, je nachdem wie lange deine Sprintabschnitte unterwegs sind.

**Video:** [04.2\\_laufen-fahrtspiel](#)

**Tipp:** Wähle die Intervalle so, dass du dich dabei gut fühlst. Atembeschwerden, Schwindel und ein schmerzhaftes Pochen in der Herzgegend können dir ein Zeichen dafür sein, dass du es langsamer angehen lassen solltest. Trinke vor dem Training und nach dem Training ausreichend Wasser, und zieh dich nach dem Training warm an, damit du nicht auskühlst.

## 5. Torwartübungen

### 5.1. Ballwurf mit Fangen – in Bewegung (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 5 x 5 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang 1:** Wirf den Ball mit dem rechten Arm in die Luft. Laufe ein paar Schritte **vorwärts** und fange den Ball mit beiden Händen sauber wieder auf. Ziehe den Ball beim Fangen mit beiden Händen zur Brust (im Video nicht sauber demonstriert).

**Video:** [05.1.1\\_fangen-vorwaerts-beide](#)

**Durchgang 2:** Wirf den Ball mit dem rechten Arm in die Luft. Laufe ein paar Schritte **rückwärts** und fange den Ball mit beiden Händen sauber wieder auf. Ziehe den Ball beim Fangen mit beiden Händen zur Brust (im Video nicht sauber demonstriert).

**Video:** [05.1.2\\_fangen-rueckwaerts-beide](#)

**Durchgang 3:** Wie Durchgang 1, allerdings mit **rechts** werfen und mit rechts (einhändig) fangen.

**Video:** [05.1.3\\_fangen-vorwaerts-rechts](#)

**Durchgang 4:** Wie Durchgang 1, allerdings mit **links** werfen und mit links (einhändig) fangen.

**Video:** [05.1.4\\_fangen-vorwaerts-links](#)

**Tipp:** Wenn du den Ball fängst, Sorge stets für einen stabilen Stand. Indem du die Knie leicht beugst, gelingt dir dies noch besser.

### 5.2. Ballpendel – in der Luft (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußballschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 2 x 2 Meter (Hof, Garageneinfahrt, Wiese)

**Durchgang:** Strecke beide Arme in die Luft, den Ball hast du in der rechten Hand. Wirf den Ball einhändig von der rechten Hand zur linken Hand und wieder zurück.

**Video:** [05.2\\_ballpendel-luft](#)

**Tipp:** Kicke die Ellenbogen nicht ein, und bleibe in deiner Bewegung stets locker, wie der Pendel einer Standuhr. Fange und sichere den Ball zum Schluss sauber.



# Bleib fit – mach mit!



Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

## 5.3. Prellen – im Kniestand (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 1,5 x 1 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang 1:** Knie dich hin und richte deinen Körper auf. Prelle den Ball **mit beiden Händen gleichzeitig** 10-20 Mal. Fange und sichere anschließend sauber.

**Video:** [05.3.1\\_prellen-kniestand-beide-haende](#)

**Durchgang 2:** Prelle den Ball **mit rechts** 10-20 Mal. Fange und sichere anschließend sauber.

**Video:** [05.3.2\\_prellen-kniestand-rechts](#)

**Durchgang 3:** Prelle den Ball **mit links** 10-20 Mal. Fange und sichere anschließend sauber.

**Video:** [05.3.3\\_prellen-kniestand-links](#)

**Durchgang 4:** Prelle den Ball **mit rechts und links im Wechsel** 10-20 Mal. Fange und sichere anschließend sauber.

**Video:** [05.3.4\\_prellen-kniestand-beide-haende-wechsel](#)

Tipp: Achte auf einen gleichmäßigen Rhythmus beim Prellen des Balles.

## 5.4. Prellen – im Liegen (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 2 x 1 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang 1:** Lege dich mit dem Bauch auf den Boden. Nimm den Ball in die **rechte Hand**. Richte deinen Oberkörper leicht auf, stütze dich mit der linken Hand ab und prelle den Ball. Wiederhole 10-20 Mal.

**Video:** [05.4.1\\_prellen-liegen-rechts](#)

**Durchgang 2:** Nimm den Ball in die **linke Hand**. Richte deinen Oberkörper leicht auf, stütze dich mit der rechten Hand ab und prelle den Ball. Wiederhole 10-20 Mal.

**Video:** [05.4.2\\_prellen-liegen-links](#)

## 5.5. Prellen – im Sitzen (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 1 x 2 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang 1:** Setz dich auf deinen Po und mach die Beine so weit auf, dass du in der Mitte Platz zum Prellen des Balles hast. Lege die linke Hand locker ab, sie wird in die Übung nicht eingreifen. Prelle den Ball mit der **rechten Hand**.

**Video:** [05.5.1\\_prellen-sitzen-rechts](#)

**Durchgang 2:** Lege die rechte Hand locker ab, sie wird in die Übung nicht eingreifen. Prelle den Ball mit der **linken Hand**.

**Video:** [05.5.2\\_prellen-sitzen-links](#)



# Bleib fit – mach mit!



Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

## 5.6. Prellen – beim Frosch-Sprung (ab U13)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 1,5 x 6 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang:** Halte die Hände samt Ball vor dein Gesicht. Prelle den Ball mit beiden Händen auf den Boden.

Gleichzeitig gehst du in die Hocke und machst wie ein Frosch einen Satz nach vorn. Springe 10-20x hintereinander, oder wie oft du es eben schaffst.

**Video:** [05.6\\_prellen-froschspruenge](#)

## 5.7. Prellen – vom Knien zum Stehen (ab U13)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 1,5 x 1,5 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang:** Prelle den Ball mit beiden Händen im Wechsel. Beginne im Kniestand. Stehe beim Prellen auf, prelle den Ball ein paar Mal und wechsele während des Prellens wieder in den Kniestand. Wiederhole die Übung 5 Mal.

**Video:** [05.7\\_prellen-knien-stehen](#)

## 5.8. Prellen – vorwärts und rückwärts (wie beim Basketball) (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 1,5 x 6 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang 1:** Prelle den Ball 3-4x mit der **rechten Hand**. Bewege dich dabei vorwärts. Prelle den Ball wieder 3x mit der rechten Hand, und bewege dich dabei rückwärts. Sichere zum Schluss sauber!

**Video:** [05.8.1\\_prellen-vorwaerts-rueckwaerts-rechts](#)

**Durchgang 2:** Prelle den Ball 3-4x mit der **linken Hand**. Bewege dich dabei vorwärts. Prelle den Ball wieder 3x mit der linken Hand, und bewege dich dabei rückwärts. Sichere zum Schluss sauber! Wiederhole die Übung 5 Mal.

**Video:** [05.8.2\\_prellen-vorwaerts-rueckwaerts-links](#)

## 5.9. Prellen – mit Drehung (ab U13)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 2 x 2 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang 1:** Prelle den Ball ein paar Mal mit der **rechten Hand**. Drehe dich dann blitzschnell nach links um die eigene Achse. Prelle den Ball anschließend weiter. Sichere zum Schluss sauber! Wiederhole die Übung 5 Mal.

**Video:** [05.9\\_prellen-mit-drehung](#)

**Durchgang 2:** Prelle den Ball ein paar Mal mit der **linken Hand**. Drehe dich dann blitzschnell nach rechts um die eigene Achse. Prelle den Ball anschließend weiter. Sichere zum Schluss sauber! Wiederhole die Übung 5 Mal.



# Bleib fit – mach mit!



Übungen von der U9 bis zu den Erwachsenen – „Fußball daheim“

## 5.10. Prellen – an die Wand (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 2 x 2 Meter (Hof oder Garageneinfahrt mit einer ebenen, harten Wand)

**Durchgang 1:** Lege dich auf den Rücken, und stelle deine Fußsohlen dabei an eine Wand. Deine Beine sind gestreckt. Den Ball hast du fest in beiden Händen. Zu Beginn ist dein Kopf unten, den Ball hältst du auf deiner Brust. Beuge dich vor, wirf den Ball schräg nach oben an die Wand, fange den Ball wieder und lege dich wieder komplett auf den Rücken. Wiederhole diese Übung 10 Mal.

**Video:** [05.10.1\\_situp-wand-prellen](#)

**Durchgang 2:** Du liegst bereits auf dem Rücken, und deine Fußsohlen sind an der Wand. Spreize die Beine leicht und rutsche noch ein Stück nach. Nimm den Ball fest in beide Hände und strecke sie mit dem Ball weit nach hinten, so dass Arm- und Beinmuskeln gespannt sind. Lass den Ball dabei nicht aus. Richte dich anschließend mit dem Ball auf, prelle ihn leicht geradewegs an die Wand, lass ihn kurz aufkommen und nimm ihn wieder fest in beide Hände, bevor du dich wieder mit dem Ball nach hinten streckst. Wiederhole diese Übung 10 Mal.

**Video:** [05.10.2\\_armstreck-wand-prellen](#)

**Tipp:** Beginne mit den Fußsohlen an der Wand. Und steigere langsam die Entfernung zur Wand, z.B. 1 m, 1,50 m, 2 m...

## 5.11. Die beidarmige Acht (ab U11)

**Material:** Turnschuhe (oder Fußball-Hallenschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Getränk

**Fläche:** ca. 2 x 2 Meter (Hof, Garageneinfahrt – in jedem Fall Fläche mit hartem, ebenem Boden)

**Durchgang:** Stell dich gerade hin, spreize die Beine leicht und beuge dich nach vorne. Nimm den Ball in die linke Hand und fädle ihn wie eine Acht durch deine Beine durch. In der Mitte gibt die linke Hand den Ball an die rechte Hand weiter. Wiederhole die Acht 10-20 Mal. Dabei kannst du das Tempo langsam steigern, wenn dir die Übung sicher gelingt.

**Video:** [05.11\\_beidarmige-acht](#)

---

Stand: 14.04.2020

Ausarbeitung:

UFC Ellingen 1992 e.V., Sparte Fußball

Beratung und Übungsideen:

Karl Ulbrich, Norbert Forkel, Max Lautner, Mimo Morana, Michael Fackelmeier.

DJK Fiegenstall: Reinhold Heß (Soccergirls), Edeltraud Balazs (Turnen)

Demonstration:

Jan Ulbrich, Andreas Eibl

Ausarbeitung:

Matthias Schulz

Filmen und Schnitt:

Matthias Schulz

Quelle Torwartübungen:

Carolus Sportverlag, Dr. Gerd Thissen: Torwartschule für Kinder- und Jugendfußballer