

Fußball-AG während CORONA

Ich habe ein paar Übungen und Ideen zusammengestellt, mit denen ihr zu Hause eure fußballerischen Qualitäten weiter verbessern könnt. Also legt die Fernbedienung oder den Controller weg und ab in den Garten, bei dem schönen Wetter.

Die meisten Übungen kennt ihr wahrscheinlich aus dem Fußballtraining oder der Fußball AG, somit bedürfen diese keiner besonderen Erklärung. Die unbekannteren Übungen schaut euch einfach im Netz an.

<https://www.dfb.de/index/>

<https://www.dfb.de/index/>

Oder einfach bei Youtube.de

Warm Up

Lauf ABC

Hierfür stecken wir eine Strecke von ca. 30 Metern ab. Sollte nicht so viel Platz vorhanden sein, geht es auch kürzer. Die Übungen werden dann einfach mit mehr Wiederholungen gemacht.

Folgende Übungen:

- Anfersen (wir bringen beim Laufen die Fersen der Füße an den Po)
- Ausfallschritte
- Hopsa Lauf in die Höhe (Wichtig: Arme mitnehmen)
- Hopsa Lauf in die Weite
- Skipping
- Sprungläufe
- Fußgelenksprünge
- Sidesteps

Die einzelnen Übungen können unterschiedlich kombiniert und erweitert werden. Die Anzahl der Wiederholungen erfolgen je nach Leistungsniveau.

Die Übung wird immer hin und zurück durchgeführt. Nach ca. 10 Sekunden Pause sollte die nächste Übung erfolgen.

Koordinationsübungen

Koordinationsleiter (sollte diese nicht vorhanden sein, könnt ihr euch ähnlich wie beim Hüpfkästchen eine aufmalen)

Bei der Koordinationsleiter könnt ihr die Übungen variieren, indem ihr die Schrittfolgen ändert oder die Laufrichtung.

- immer einen Fuß in ein Feld

- beide Füße in ein Feld
- ein Fuß ins Feld, einer daneben

Balltechnik

Steckt euch ein kleines Feld ab, in dem ihr die Übungen machen wollt

- Jonglieren in verschiedenen Formen
- Ballführung rechts / Ballführung links
- werft oder schießt den Ball hoch und stoppt ihn in den unterschiedlichsten Arten
- Passspiel mit der Wand, hier könnt ihr mal nur mit dem linken Fuß, mal nur mit dem rechten Fuß oder abwechselnd den Ball gegen die Wand spielen

In diesem Themenbereich gibt es so viele Möglichkeiten, schaut euch doch einfach auf der Seite des <https://www.dfb.de/index/> noch ein paar andere Vorschläge an.

Ausdauer

Um euch in diesem Bereich zu verbessern, könnt ihr folgende Übungen machen:

- Ausdauerläufe, sogenanntes Joggen
- Inlineskaten
- Fahrrad fahren
- Steigerungsläufe
- Seilspringen

Kraft / Stabilität

- Liegestütz
- Seitstütz
- Unterarmstütz
- Burpees
- Hampelmann
- Kniehebelauf
- Skatersprünge
- Kniebeuge
- Sit ups
- weitere Übungen findet ihr im Internet

Am besten ihr absolviert die Übungen in einer Art Kraftzirkel und absolviert diese immer 30 Sekunden und macht dann eine Pause von 30 Sekunden. Die Zeiten können aber flexibel gestaltet werden, je nach Leistungsstand.

<https://www.dfb.de/index/>

<https://www.youtube.com/?gl=DE> (Stabilitätsübungen für Fußballer)

Spiel

Solltet ihr keine weitere Person im Haushalt haben, gegen die ihr z.B. 1 gegen 1 spielen könnt, dann versucht doch mal einen Fußballgolf-Parcours aufzubauen und diesen alleine oder mit den im Haushalt lebenden Personen zu absolvieren.

Oder ihr könnt ,ne Runde Fußballbiathlon spielen.

Also dann viel Spaß und seid fleißig. Dann hoffe ich, dass wir uns bald gesund und munter in der Fußball-AG wiedersehen.