

wir bleiben Zuhause

Fußball Übungen für Zuhause:

- Im Stand den Ball zwischen den Beinen hin und her dribbeln
- Pylonen, Getränkeflaschen etc. in regelmäßigen Abständen auf den Boden stellen und mit dem Ball am Fuß im Slalom durchdribbeln
- Jonglieren in verschiedenen Variationen; starker Fuß, beidfüßig, Kopf – Knie – Fuß
- Ball liegt vor den Füßen und wird dann mit der Sohle und Innenseite hinter dem Standbein durchgespielt. Anschließend das ganze mit dem anderen Fuß.
- Prallball; den Ball mit jeweils einem Kontakt gegen die Wand oder Mauer spielen, beidfüßig
- Tabata Workout
- Torschusstechnik; falls kein Tor vorhanden, kann man auch ein Luftballon nehmen.
- Fintieren; Abkappen, Zidane, Ronaldo – Chop, Übersteiger, Schere...

Mein persönlicher Tipp: schaut euch einen der größten Fußballer aller Zeiten auf YouTube an; **RONALDINHO**

Ich wünsche euch viel Spaß mit den Übungen, auf ein gutes Gelingen.

Bleibt Zuhause und Gesund!!!



Wolfgang Lind