

# Fussballtechnik

Spieler wie Cristiano Ronaldo berichten davon, dass sie auch abseits des Fußballplatzes immer wieder mit dem Ball geübt haben. Gerade wenn es um Technik geht, kommt es darauf an, dass man sie durch ständiges Training verbessert. Je mehr Ballberührungen desto besser wirst du.

## Ballhandling Pflichtaufgaben (mindestens 3x/Woche)

Notiere deine Tätigkeiten in deinem Trainingstagebuch.

### Aufgabe 1 Warm up

Spiele den Ball einmal von einem zum anderen Fuß. Der Ball wird nur leicht mit der Innenseite hin und her gespielt. Versuche das Tempo langsam zu steigern.

Absolviere die Übung 3x 20 Sekunden.

Schwieriger: Bei der Ausführung vor und zurückbewegen.

### Aufgabe 2 Ballkontrolle

Im untenstehenden Link findest du die Trainingsübung «Ballkontrolle». Absolviere die Varianten 3, 4 und 5. Oben rechts siehst du die Variantenauswahl.

Mache pro Variante mindestens 30 Wiederholungen pro Fuss.

<https://www.soccerdrills.de/trainingsuebungen/ballgefuehl/uebungen/ballkontrolle/22/>

### Aufgabe 3 Flipper

Im untenstehenden Link findest du acht Varianten zur Trainingsübung «Flipper».

Wähle mindestens vier Varianten aus. Oben rechts siehst du die Variantenauswahl.

Mache pro Variante mindestens 30 Wiederholungen pro Fuss.

<https://www.soccerdrills.de/trainingsuebungen/ballgefuehl/uebungen/flipper/65/>

### Aufgabe 4 Ballkünstler

Kreiere dein eigenes Fussball Jongliervideo. Sei kreativ und integriere eigene Ideen.

Beispiele findest du auf den untenstehenden Links.

<https://www.dfb.de/spieler/bis-u-11-spielerin/ballschuleballzauber/jonglier-variation/>

<https://www.dfb.de/spieler/bis-u-11-spielerin/ballschuleballzauber/ballakrobatik/>

Kriterien:

- Videodauer: zwischen 30 Sekunden und 90 Sekunden
- Aufgabe abgeben per whats app an **Flavia Schwarz: 079 370 28 16 bis zum 5. April 2020.**

## **Zusatzaufgaben:**

### **Aufgabe 5: Dribbling**

Übe die Tricks der Profis und schick mir ein Video davon.

Niveau 1

<https://www.dfb.de/spieler/bis-u-11-spielerin/ballschuleballzauber/profi-tricks/>

Niveau 2

<https://www.dfb.de/spieler/u-12-bis-u-15-spielerin/ballschuleballzauber/>

### **Aufgabe 6: Fussballwissen**

Lese die Regeln und nimm am Quiz teil! Viel Erfolg☺

<https://abzsport.jimdofree.com> → Challenge 3