

1) Ballsack

Stecke Deinen Ball in den Ballsack und halte diesen so zu, dass der Ball nicht herausfallen kann. Versuche nun, den Ball so oft wie möglich mit dem Fuß hochzuhalten/zu spielen!

2) Zeitungsball

Nimm Dir eine Seite aus der Zeitung heraus und lege diese auf den Boden. Halte Deinen Ball in der Hand, stelle Dich auf die Zeitung und versuche nun so oft wie möglich den Ball hochzuhalten/zu spielen. Du darfst die Zeitung dabei nicht mehr verlassen!

3) Wandspiel

Du stellst Dich mit Deinem Ball vor die Wand (Abstand individuell möglich) und wirfst den Ball dagegen. Versuch nun den Ball mit dem Fuß zurückzuspielen und ihn dann wieder zu fangen. Steigere Dich! Fang den Ball nicht mehr, sondern versuche so oft wie möglich den Ball mit dem Fuß gegen die Wand zu spielen ohne dass er dabei den Boden berührt!

4) Kopfball

Wirf Dir den Ball selbst in die Luft, so dass Du ihn mit dem Kopf spielen kannst. Spiele danach noch mit einem weiteren Körperteil (Oberschenkel, Brust oder Fuß) und fange ihn dann wieder auf. Der Ball darf dabei den Boden nicht berühren!

5) Doppelball

Halte Deinen Ball in der Hand während Du den zweiten Ball mit dem Fuß hochspielst. Versuche, während Du den Ball spielst, den zweiten Ball Deinem Partner zu zuwerfen, um ihn sofort wieder mit der Hand aufzufangen. Der Ball am Fuß darf dabei den Boden nicht berühren!

6) Reaktionsball

Ein Spieler steht mit dem Rücken zum Partner, der den Ball in der Hand hält. Auf ein Signal dreht sich Spieler 1 um und bekommt den Ball zugeworfen. Nun sollte der Ball unter Kontrolle gebracht werden mit mindestens 3 Ballkontakten. Danach wird der Ball dem Gegenüber zurückgespielt (Anfänger mit der Hand, Könnner mit dem Fuß)!

7) Oberschenkelball

Spiele den Ball zuerst aus der Hand auf Deinen Oberschenkel und wieder zurück in die Hand. Das Gleiche erneut jedoch mit 2 Kontakten. Versuche Dich zu steigern, so dass Du es am Ende der Übung schaffst, den Ball mit mindestens 5 Oberschenkelkontakten nacheinander hochzuhalten/zu spielen!

8) Aufnahme des Balles

Üben der Ballaufnahme ohne Handeinsatz. Welche Möglichkeiten gibt es? Ausprobieren und mindestens 5 Ballkontakte im Anschluss schaffen!

9) Streckenjonglieren

Versuche den kurzen Weg zwischen zwei Hütchen (6 – 8 m) mit dem Ball in der Luft so zurückzulegen, dass er nach Möglichkeit nicht den Boden berührt und mit mindestens 5 Kontakten gespielt wird. Schaffst Du es auch wieder direkt zurück?

10) Luftballon

Blase Dir einen Luftballon auf und versuche, diesen mit der Hand hochzuhalten ... das ist nicht schwer. Halte nun sowohl Deinen Luftballon mit der Hand als auch den Fußball mit dem Fuß gleichzeitig hoch ... schaffst Du es mehr als 3-mal?

11) Trickspiel

Halte den Ball so hoch, wie Du es am besten kannst. Versuche dabei, so trickreich wie möglich zu sein. Drehe Dich dabei um die eigene Körperachse, setzt Dich während des Jonglierens hin oder laufe Slalom ...! Lass Deiner Phantasie freien Lauf!

12) Hacky Sack

Versuche, diesen kleinen Ball ebenso gut (oder vielleicht sogar besser) hochzuhalten/zuspielen, wie Deinen Fußball zuvor. Setze möglichst alle Körperteile dabei ein!