

Deine Fußball-Übungen für die Sommerferien

30 Übungen, die du ganz allein machen kannst – im Garten, auf dem Hof oder im Park.

Teil 1/3

1 Ball hochhalten

Wie oft schaffst du es, den Ball in der Luft zu halten, ohne dass er den Boden berührt? Erst mit den Füßen, dann mit Oberschenkel und Kopf.

2 Dribbling-Parcours

Bau dir aus Schuhen oder Flaschen einen Slalom und flitze mit dem Ball hindurch, ohne etwas umzuschubsen.

3 Passen gegen die Wand

Die Wand ist dein bester Trainingspartner. Schieß den Ball dagegen und stoppe ihn sauber.

4 Torschuss aufs Ziel

Bau dir aus zwei Schuhen ein Minitor und ziel so genau du kannst – triffst du auch die Ecken?

5 Beide Füße trainieren

Dein schwächerer Fuß braucht auch mal Übung. Fähr den Ball eine Runde lang nur mit ihm.

6 Tricks & Finten

Übersteiger oder Sohlenrolle – so trickst du Gegner aus. Schau dir einen Move an und übe ihn jeden Tag ein bisschen.

7 Kopf, Brust, Oberschenkel

Wirf dir den Ball hoch und nimm ihn sanft mit Brust, Kopf oder Oberschenkel an, ohne dass er wegspringt.

8 Sprint mit Ball

Flitz mit dem Ball am Fuß so schnell du kannst von einem Punkt zum anderen. Schaffst du einen neuen Rekord?

9 Passgenauigkeit

Stell zwei Flaschen als Minitor auf und probier den Ball genau hindurchzupassen. Wie oft klappt's bei 10 Versuchen?

10 Bordstein-Rebound

Schieß den Ball gegen eine Kante oder Stufe und nimm den zurückspringenden Ball ganz ruhig wieder an.

Deine Fußball-Übungen für die Sommerferien

Weiter geht's: Übungen 11–20.

Teil 2/3

11

Ein-Bein-Balance

Stell dich auf ein Bein, wirf dir den Ball leicht hoch und fang ihn wieder, ohne umzukippen. Wie oft schaffst du es?

12

Freeze-Dribbling

Dribble frei umher. Wenn du laut "Stopp!" rufst, muss der Ball sofort unter deiner Sohle einfrieren.

13

Elfmeter-Serie

Schieß 5 Elfmeter hintereinander und such dir jedes Mal eine andere Ecke aus.

14

Die Uhr-Übung

Stell dir rund um dein Tor Punkte wie auf einer Uhr vor und schieß von jeder Position einmal aufs Tor.

15

Spiegel-Check

Übe deine Bewegungen vor einem Fenster oder Spiegel.

16

Rückwärts-Dribbling

Führ den Ball rückwärts, ohne dass er wegrollt. Dreh dich am Ende einer Strecke um und dribble vorwärts zurück.

17

Sohlen-Achterbahn

Roll den Ball nur mit der Sohle in einer Acht um zwei Gegenstände herum. Ganz schön knifflig für deine Füße!

18

Dreh-Übung

Steh mit dem Rücken zum Tor, wirf dir den Ball hoch, nimm ihn an, dreh dich blitzschnell um und schieß aufs Tor.

19

Doppelpass mit der Ecke

Schieß den Ball in eine Hausecke, wo zwei Wände aufeinandertreffen. Er kommt aus einem unerwarteten Winkel zurück – nimm ihn ruhig an.

20

Einwurf-Ziel

Übe den Einwurf: Ball mit beiden Händen von hinten über den Kopf werfen und ein Ziel an der Wand treffen. Achte darauf, dass beide Füße am Boden bleiben.

Deine Fußball-Übungen für die Sommerferien

Und zum Schluss: Übungen 21–30. **Teil 3/3**

21

Zonen-Torschuss

Male Zonen in dein Minitor – die Ecken bringen mehr Punkte als die Mitte. Schaffst du bei 10 Schüssen einen neuen Punkterekord?

22

Ballkontrolle im Kreis

Stell einen Gegenstand als Mittelpunkt hin und führ den Ball ganz eng im Kreis darum – einmal im, einmal gegen den Uhrzeigersinn.

23

Tunnel-Schuss

Bau aus Schuhen, Flaschen oder Steinen eine „Straße“. Passe den Ball kontrolliert durch. Verkleinere danach die Abstände, sodass die Straße enger wird.

24

Sohlen-Antippen

Leg den Ball vor dich hin und tipp ihn abwechselnd mit der Fußspitze an – so schnell du kannst. Wie oft schaffst du es in 20 Sekunden?

25

Schritt-für-Schritt-Dribbling

Lauf geradeaus und tipp bei jedem Schritt den Ball einmal an – rechts, links, rechts, links.

26

Jonglier-Kombo

Leg dir eine feste Reihenfolge fest, z. B. Fuß-Fuß-Oberschenkel-Kopf, und versuch sie ohne Fehler zu wiederholen.

27

Ein-Kontakt-Pass

Pass gegen die Wand, aber der zurückkommende Ball darf nur mit einer einzigen Berührung sofort wieder gegen die Wand gespielt werden – nicht stoppen!

28

Dribbeln im Kasten

Markiere ein kleines Feld und dribble darin so viele Ballkontakte wie möglich in 30 Sekunden, ohne dass der Ball rausrollt.

29

Stern-Parcours

Stell 5 Punkte sternförmig um einen Mittelpunkt auf. Dribble von der Mitte zu jedem Punkt und wieder zurück.

30

Wand-Reflextest

Wirf den Ball mit der Hand mal hoch, mal tief gegen die Wand und versuch ihn blitzschnell mit dem Fuß zu kontrollieren.

FERIEN-TRAININGSPLAN

Ferien-Trainingsplan – Woche 1

Für alle, die auch ohne Training am Ball bleiben wollen. Einfach ausdrucken, jede Woche der Ferien neu ausfüllen und Haken setzen.

TAG	JONGLIEREN (REKORD)	ÜBUNGEN HEUTE (NUMMERN)	NEUER TRICK?	GESCHAFFT?
Montag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine 30 Übungen im Überblick

- 1 Ball hochhalten
- 2 Dribbling-Parcours
- 3 Passen gg. Wand
- 4 Torschuss aufs Ziel
- 5 Beide Füße
- 6 Tricks & Finten
- 7 Kopf/Brust/Oberschenkel
- 8 Sprint mit Ball
- 9 Passgenauigkeit
- 10 Bordstein-Rebound
- 11 Ein-Bein-Balance
- 12 Freeze-Dribbling
- 13 Elfmeter-Serie
- 14 Uhr-Übung
- 15 Spiegel-Check
- 16 Rückwärts-Dribbling
- 17 Sohlen-Achterbahn
- 18 Dreh-Übung
- 19 Doppelpass Ecke
- 20 Einwurf-Ziel
- 21 Zonen-Torschuss
- 22 Ballkontrolle Kreis
- 23 Tunnel-Schuss
- 24 Sohlen-Antippen
- 25 Schritt-Dribbling
- 26 Jonglier-Kombo
- 27 Ein-Kontakt-Pass
- 28 Dribbeln im Kasten
- 29 Stern-Parcours
- 30 Wand-Reflextest

• So geht's: Bei „Jonglieren“ die Anzahl der Ballkontakte ohne Bodenberührung eintragen. Bei „Übungen heute“ einfach die Nummer/n von Seite 1-2 eintragen, die du gemacht hast. Am Ende abhaken, ob es geschafft ist!

FERIEN-TRAININGSPLAN

Ferien-Trainingsplan – Woche 2

Für alle, die auch ohne Training am Ball bleiben wollen. Einfach ausdrucken, jede Woche der Ferien neu ausfüllen und Haken setzen.

TAG	JONGLIEREN (REKORD)	ÜBUNGEN HEUTE (NUMMERN)	NEUER TRICK?	GESCHAFFT?
Montag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine 30 Übungen im Überblick

- 1 Ball hochhalten
- 2 Dribbling-Parcours
- 3 Passen gg. Wand
- 4 Torschuss aufs Ziel
- 5 Beide Füße
- 6 Tricks & Finten
- 7 Kopf/Brust/Oberschenkel
- 8 Sprint mit Ball
- 9 Passgenauigkeit
- 10 Bordstein-Rebound
- 11 Ein-Bein-Balance
- 12 Freeze-Dribbling
- 13 Elfmeter-Serie
- 14 Uhr-Übung
- 15 Spiegel-Check
- 16 Rückwärts-Dribbling
- 17 Sohlen-Achterbahn
- 18 Dreh-Übung
- 19 Doppelpass Ecke
- 20 Einwurf-Ziel
- 21 Zonen-Torschuss
- 22 Ballkontrolle Kreis
- 23 Tunnel-Schuss
- 24 Sohlen-Antippen
- 25 Schritt-Dribbling
- 26 Jonglier-Kombo
- 27 Ein-Kontakt-Pass
- 28 Dribbeln im Kasten
- 29 Stern-Parcours
- 30 Wand-Reflextest

• So geht's: Bei „Jonglieren“ die Anzahl der Ballkontakte ohne Bodenberührung eintragen. Bei „Übungen heute“ einfach die Nummer/n von Seite 1-2 eintragen, die du gemacht hast. Am Ende abhaken, ob es geschafft ist!

FERIEN-TRAININGSPLAN

Ferien-Trainingsplan – Woche 3

Für alle, die auch ohne Training am Ball bleiben wollen. Einfach ausdrucken, jede Woche der Ferien neu ausfüllen und Haken setzen.

TAG	JONGLIEREN (REKORD)	ÜBUNGEN HEUTE (NUMMERN)	NEUER TRICK?	GESCHAFFT?
Montag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine 30 Übungen im Überblick

- 1 Ball hochhalten
- 2 Dribbling-Parcours
- 3 Passen gg. Wand
- 4 Torschuss aufs Ziel
- 5 Beide Füße
- 6 Tricks & Finten
- 7 Kopf/Brust/Oberschenkel
- 8 Sprint mit Ball
- 9 Passgenauigkeit
- 10 Bordstein-Rebound
- 11 Ein-Bein-Balance
- 12 Freeze-Dribbling
- 13 Elfmeter-Serie
- 14 Uhr-Übung
- 15 Spiegel-Check
- 16 Rückwärts-Dribbling
- 17 Sohlen-Achterbahn
- 18 Dreh-Übung
- 19 Doppelpass Ecke
- 20 Einwurf-Ziel
- 21 Zonen-Torschuss
- 22 Ballkontrolle Kreis
- 23 Tunnel-Schuss
- 24 Sohlen-Antippen
- 25 Schritt-Dribbling
- 26 Jonglier-Kombo
- 27 Ein-Kontakt-Pass
- 28 Dribbeln im Kasten
- 29 Stern-Parcours
- 30 Wand-Reflextest

• So geht's: Bei „Jonglieren“ die Anzahl der Ballkontakte ohne Bodenberührung eintragen. Bei „Übungen heute“ einfach die Nummer/n von Seite 1-2 eintragen, die du gemacht hast. Am Ende abhaken, ob es geschafft ist!

FERIEN-TRAININGSPLAN

Ferien-Trainingsplan – Woche 4

Für alle, die auch ohne Training am Ball bleiben wollen. Einfach ausdrucken, jede Woche der Ferien neu ausfüllen und Haken setzen.

TAG	JONGLIEREN (REKORD)	ÜBUNGEN HEUTE (NUMMERN)	NEUER TRICK?	GESCHAFFT?
Montag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine 30 Übungen im Überblick

- 1 Ball hochhalten
- 2 Dribbling-Parcours
- 3 Passen gg. Wand
- 4 Torschuss aufs Ziel
- 5 Beide Füße
- 6 Tricks & Finten
- 7 Kopf/Brust/Oberschenkel
- 8 Sprint mit Ball
- 9 Passgenauigkeit
- 10 Bordstein-Rebound
- 11 Ein-Bein-Balance
- 12 Freeze-Dribbling
- 13 Elfmeter-Serie
- 14 Uhr-Übung
- 15 Spiegel-Check
- 16 Rückwärts-Dribbling
- 17 Sohlen-Achterbahn
- 18 Dreh-Übung
- 19 Doppelpass Ecke
- 20 Einwurf-Ziel
- 21 Zonen-Torschuss
- 22 Ballkontrolle Kreis
- 23 Tunnel-Schuss
- 24 Sohlen-Antippen
- 25 Schritt-Dribbling
- 26 Jonglier-Kombo
- 27 Ein-Kontakt-Pass
- 28 Dribbeln im Kasten
- 29 Stern-Parcours
- 30 Wand-Reflextest

• So geht's: Bei „Jonglieren“ die Anzahl der Ballkontakte ohne Bodenberührung eintragen. Bei „Übungen heute“ einfach die Nummer/n von Seite 1-2 eintragen, die du gemacht hast. Am Ende abhaken, ob es geschafft ist!

FERIEN-TRAININGSPLAN

Ferien-Trainingsplan – Woche 5

Für alle, die auch ohne Training am Ball bleiben wollen. Einfach ausdrucken, jede Woche der Ferien neu ausfüllen und Haken setzen.

TAG	JONGLIEREN (REKORD)	ÜBUNGEN HEUTE (NUMMERN)	NEUER TRICK?	GESCHAFFT?
Montag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine 30 Übungen im Überblick

- 1 Ball hochhalten
- 2 Dribbling-Parcours
- 3 Passen gg. Wand
- 4 Torschuss aufs Ziel
- 5 Beide Füße
- 6 Tricks & Finten
- 7 Kopf/Brust/Oberschenkel
- 8 Sprint mit Ball
- 9 Passgenauigkeit
- 10 Bordstein-Rebound
- 11 Ein-Bein-Balance
- 12 Freeze-Dribbling
- 13 Elfmeter-Serie
- 14 Uhr-Übung
- 15 Spiegel-Check
- 16 Rückwärts-Dribbling
- 17 Sohlen-Achterbahn
- 18 Dreh-Übung
- 19 Doppelpass Ecke
- 20 Einwurf-Ziel
- 21 Zonen-Torschuss
- 22 Ballkontrolle Kreis
- 23 Tunnel-Schuss
- 24 Sohlen-Antippen
- 25 Schritt-Dribbling
- 26 Jonglier-Kombo
- 27 Ein-Kontakt-Pass
- 28 Dribbeln im Kasten
- 29 Stern-Parcours
- 30 Wand-Reflextest

• So geht's: Bei „Jonglieren“ die Anzahl der Ballkontakte ohne Bodenberührung eintragen. Bei „Übungen heute“ einfach die Nummer/n von Seite 1-2 eintragen, die du gemacht hast. Am Ende abhaken, ob es geschafft ist!

FERIEN-TRAININGSPLAN

Ferien-Trainingsplan – Woche 6

Für alle, die auch ohne Training am Ball bleiben wollen. Einfach ausdrucken, jede Woche der Ferien neu ausfüllen und Haken setzen.

TAG	JONGLIEREN (REKORD)	ÜBUNGEN HEUTE (NUMMERN)	NEUER TRICK?	GESCHAFFT?
Montag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine 30 Übungen im Überblick

- 1 Ball hochhalten
- 2 Dribbling-Parcours
- 3 Passen gg. Wand
- 4 Torschuss aufs Ziel
- 5 Beide Füße
- 6 Tricks & Finten
- 7 Kopf/Brust/Oberschenkel
- 8 Sprint mit Ball
- 9 Passgenauigkeit
- 10 Bordstein-Rebound
- 11 Ein-Bein-Balance
- 12 Freeze-Dribbling
- 13 Elfmeter-Serie
- 14 Uhr-Übung
- 15 Spiegel-Check
- 16 Rückwärts-Dribbling
- 17 Sohlen-Achterbahn
- 18 Dreh-Übung
- 19 Doppelpass Ecke
- 20 Einwurf-Ziel
- 21 Zonen-Torschuss
- 22 Ballkontrolle Kreis
- 23 Tunnel-Schuss
- 24 Sohlen-Antippen
- 25 Schritt-Dribbling
- 26 Jonglier-Kombo
- 27 Ein-Kontakt-Pass
- 28 Dribbeln im Kasten
- 29 Stern-Parcours
- 30 Wand-Reflextest

• So geht's: Bei „Jonglieren“ die Anzahl der Ballkontakte ohne Bodenberührung eintragen. Bei „Übungen heute“ einfach die Nummer/n von Seite 1-2 eintragen, die du gemacht hast. Am Ende abhaken, ob es geschafft ist!