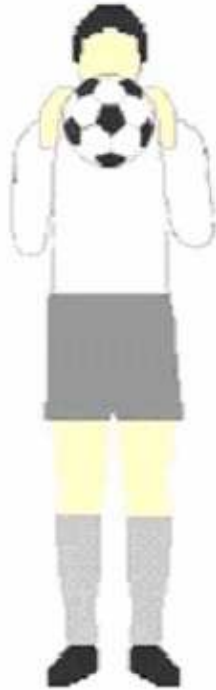


## Station 1 zum Jonglieren (Fußball)

### 1 x Oberschenkel



### Übungsablauf

1 x Oberschenkel!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den vorderen Teil (kurz vor dem Knie) des Oberschenkels. Der Ball prallt vom Oberschenkel senkrecht wieder auf Kopfhöhe in die Hände. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!

### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

Der Oberschenkel trifft den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 2 zum Jonglieren (Fußball)

### 2 x Oberschenkel



### Übungsablauf

2 x Oberschenkel!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den vorderen Teil (kurz vor dem Knie) des Oberschenkels. Der Ball prallt vom Oberschenkel senkrecht nach oben, dann wieder auf den Oberschenkel und von dort auf Kopfhöhe in die Hände. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!

### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

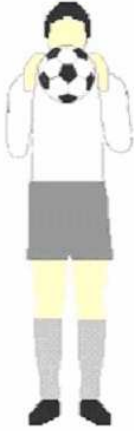
Präzise Ausführung.

Der Oberschenkel trifft den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren



## Station 3 zum Jonglieren (Fußball) 2 x Oberschenkel mit Ballwechsel



### Übungsablauf

2 x Oberschenkel mit Beinwechsel!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den vorderen Teil (kurz vor dem Knie) des Oberschenkels. Der Ball prallt vom Oberschenkel leicht seitlich nach oben, dann auf den Oberschenkel des anderen Beines und von dort senkrecht auf Kopfhöhe in die Hände. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!



### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

Der Oberschenkel trifft den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 4 zum Jonglieren (Fußball)

1 x Oberschenkel und 1 x Kopf



### **Übungsablauf**

1 x Oberschenkel und 1 x Kopf!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den vorderen Teil (kurz vor dem Knie) des Oberschenkels. Der Ball prallt vom Oberschenkel leicht seitlich nach oben auf den Kopf, wird dann kurz geköpft und fällt in die Hände zurück. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!



### **Variationen**

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

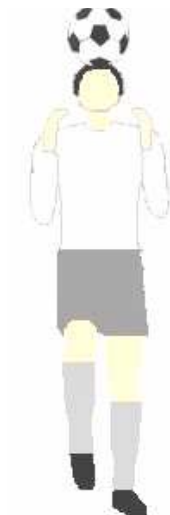
### **Fußballtrainer Tipps**

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

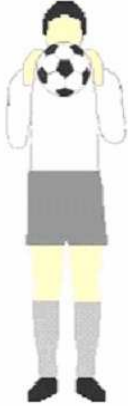
Der Oberschenkel und der Kopf treffen den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 5 zum Jonglieren (Fußball)

1 x Oberschenkel, 1 x Kopf, 1 x Oberschenkel



### Übungsablauf

1 x Oberschenkel, 1 x Kopf, 1 x Oberschenkel!  
Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den vorderen Teil (kurz vor dem Knie) des Oberschenkels. Der Ball prallt vom Oberschenkel leicht seitlich nach oben auf den Kopf, wird dann kurz geköpft und fällt wieder auf den Oberschenkel. Von dort prallt der Ball in die Hände. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!



### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

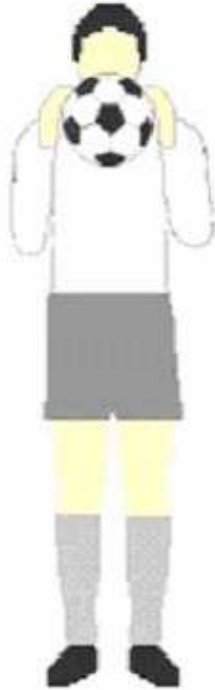
Der Oberschenkel und der Kopf treffen den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 6 zum Jonglieren (Fußball)

### 1 x Fuß



### Übungsablauf

1 x Fuß, dies ist um einiges schwerer als mit dem Oberschenkel. Der Weg zu den Händen ist weiter, wenn der Oberkörper aufrecht bleibt!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den Fuß. Dann prallt der Ball vom Fuß senkrecht nach oben. Wir fangen den Ball in Kopfhöhe mit den Händen. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!

### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

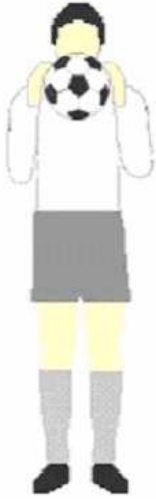
Der Fuß trifft den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 7 zum Jonglieren (Fußball)

1 x Oberschenkel, 1 x Fuß



### Übungsablauf

1 x Oberschenkel und 1 x Fuß, es wird langsam schwerer!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den vorderen Teil (kurz vor dem Knie) des Oberschenkels. Der Ball prallt vom Oberschenkel auf den Fuß. Von dort spielen wir den Ball senkrecht in die Hände auf Kopfhöhe zurück. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!



### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

Der Oberschenkel und der Fuß treffen den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 8 zum Jonglieren (Fußball)

Wir drehen um, jetzt 1 x Fuß, 1 x Oberschenkel



### Übungsablauf

Wir drehen um, jetzt 1 x Fuß und 1 x Oberschenkel!  
Halte den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den Fuß.  
Danach Ball prallt der Ball halbhoch auf den vorderen Teil (kurz vor dem Knie) des Oberschenkels. Von dort spielen wir den Ball senkrecht in die Hände auf Kopfhöhe zurück. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!



### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

Der Fuß und der Oberschenkel treffen den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!





## Station 9 zum Jonglieren (Fußball)

### 2 x Fuß



### Übungsablauf

2 x Fuß!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den Fuß. Danach prallt der Ball leicht nach oben und wird nochmal mit dem Fuß gespielt. Anschließend spielen wir den Ball senkrecht in die Hände auf Kopfhöhe zurück. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!

### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

Der Fuß trifft den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 10 zum Jonglieren (Fußball)

### 2 x Fuß mit Beinwechsel



### Übungsablauf

2 x Fuß mit Beinwechsel!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den Fuß. Danach Ball prallt leicht schräg nach oben und wird dann mit dem anderen Fuß gespielt. Anschließend spielen wir den Ball senkrecht in die Hände auf Kopfhöhe zurück. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!

### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

Der Fuß trifft den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



## Station 10 zum Jonglieren (Fußball)

### 3 x Fuß mit Beinwechsel



### Übungsablauf

3 x Fuß mit Beinwechsel!

Wir halten den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen. Der Ball wird losgelassen und fällt genau auf den Fuß. Danach Ball prallt leicht schräg nach oben und wird dann mit dem anderen Fuß gespielt. Dies wiederholen wir als Dreierkombi. Anschließend spielen wir den Ball senkrecht in die Hände auf Kopfhöhe zurück. Der Körper bleibt ruhig und wird kaum bewegt!



### Variationen

Wer schafft 10 Versuche ohne Fehler und mit genauer Ausführung?

### Fußballtrainer Tipps

Keine Panik, ruhige Ausführung.

Präzise Ausführung.

Der Fuß trifft den Ball zum besten Zeitpunkt (Timing), damit der Ball senkrecht prallt.

Immer beidbeinig trainieren!



