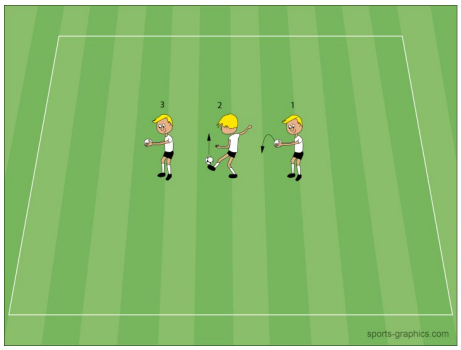
VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at
https://www.kinderfussball.vfvapps.at

JONGLIEREN



Altersgrupp(en)

Bambini
U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12

Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit Tricks und Finten

Trainingsform

Übungsform

Organisation:

Feldgröße	**3 x 3 Meter**
Material	**Verschiedene Bälle**
Anzahl Spieler	**1**
Dauer	**15 Minuten**

Ablauf:

1. Einfach:
Den Ball in beiden Händen halten. Wirf den Ball hoch und versuche abwechselnd mit dem linken und rechten Vollspann den Ball wieder zurück in die Hand zu spielen (Ziel = Brusthöhe).
Hochwerfen – rechter Fuß (Vollspann) – fangen – hochwerfen – linker Fuß (Vollspann) - fangen
Wie oft schaffst Du das?

2. Mittel:
Den Ball in beiden Händen halten. Wirf den Ball hoch und versuche 1 x mit dem linken und rechten Fuß zu jonglieren und dann wieder zurück in die Hand spielen!
Hochwerfen – rechter Fuß – linker Fuß – fangen
Wie oft schaffst Du das?

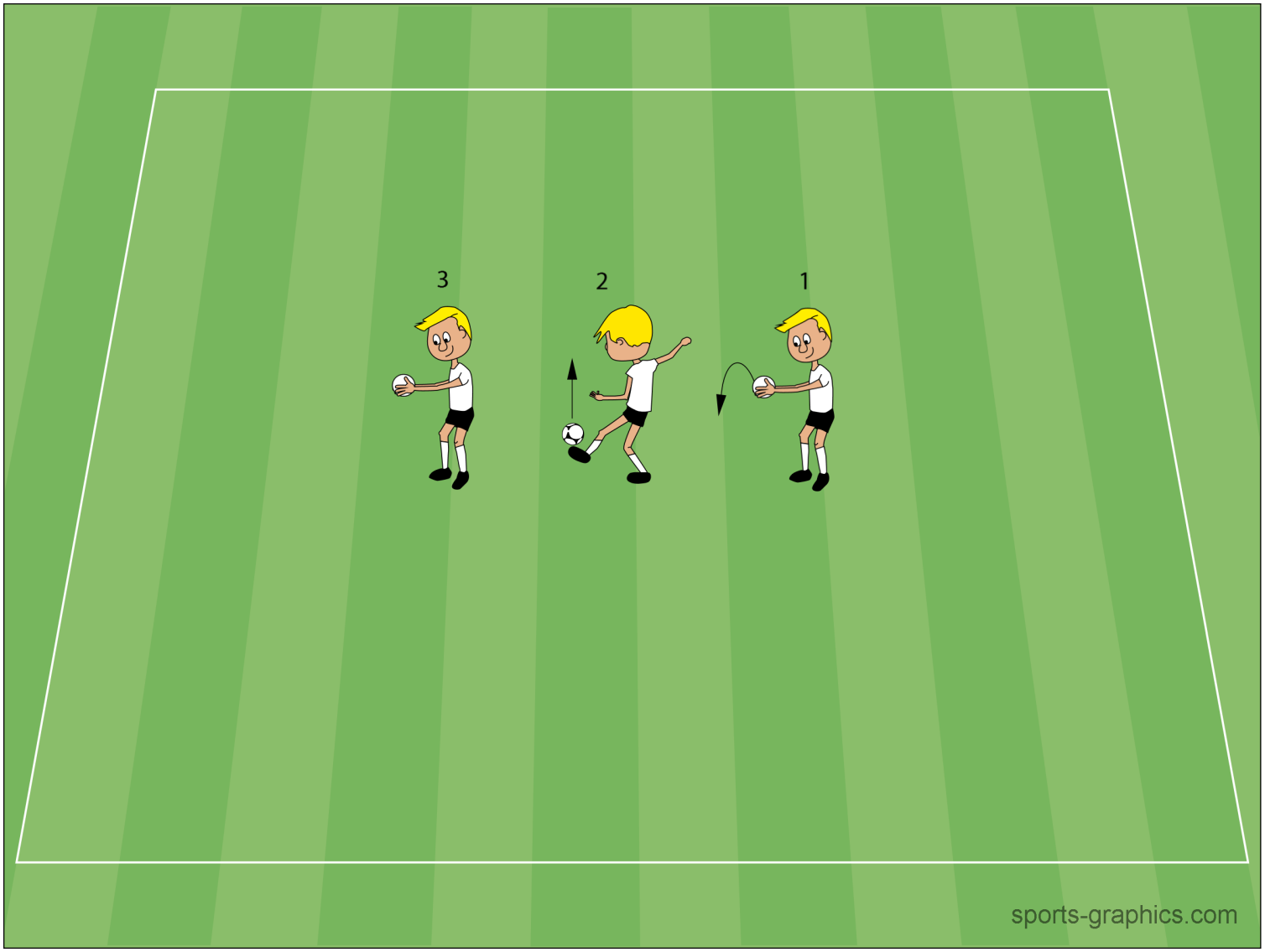
3. Schwer:
Versuche den Ball so oft wie möglich abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß zu jonglieren.
Berührst Du den Ball mit dem linken Fuß 2x, zählt es nicht und man muss von vorne anfangen!
Wie oft schaffst Du das?

Varianten:

- Mit verschiedenen Bällen
- Den Ball zuerst auf den Boden aufspringen lassen
- Den Ball mit dem Fuß hochgabeln
- Mit der Wand jonglieren
- Mit allen Körperteilen üben (Knie, Schienbein, Schulter, Kopf)

Coachingtipps:

- Achte auf saubere Ausführung
- Konzentration
- Beidfüßig



JONGLIEREN