

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

FUßBALL

4 BIS 6 JAHRE // NAME:



STUFE 1: KÖNNER

Trampolin

- 1 Halte den Ball vor Deinen Körper.
- 2 Lass den Ball aus der Luft **einmal** auf Deinem Oberschenkel aufspringen.
- 3 Fange den Ball wieder.
- 4 Probiere es abwechselnd mit dem linken und dem rechten Oberschenkel.

→ *Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball auf Deinem Oberschenkel aufspringen zu lassen und wieder zu fangen?*

Hasret, pro Seite: Ich, pro Seite:

3x pro Seite geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

Trampolin-Sprünge

- 1 Halte den Ball vor Deinen Körper.
- 2 Lass den Ball aus der Luft **zweimal** auf Deinem Oberschenkel aufspringen.
- 3 Fange den Ball wieder.
- 4 Probiere es abwechselnd mit dem linken und dem rechten Oberschenkel.

→ *Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball zweimal auf Deinem Oberschenkel aufspringen zu lassen und wieder zu fangen?*

Hasret, pro Seite: Ich, pro Seite:

2x pro Seite geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

Hüpfball

- 1 Halte den Ball vor Deinen Körper.
- 2 Lass den Ball fallen und einmal auf dem Boden aufkommen.
- 3 Spiele den Ball mit Deinem Fuß nach oben.
- 4 Fange den Ball wieder.
- 5 Probiere es abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß.

→ *Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den hüpfenden Ball mit Deinem Fuß nach oben zu spielen und wieder zu fangen?*

Hasret, pro Seite: Ich, pro Seite:

2x pro Seite geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Ball-Kontakte

- 1 Wirf den Ball in die Luft.
- 2 Berühre den Ball in der Luft mit einem Körperteil (Fuß: Innenseite, Spann oder Hacke / Oberschenkel, Schulter, Brust, Kopf, ...) und spiele ihn direkt zurück in Deine Hände.
- 3 Wiederhole den Ablauf mit anderen Körperteilen.

→ *Wie viele Ballkontakte mit verschiedenen Körperteilen schaffst Du in 30 Sekunden?*

Hasret: Ich:

3x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!



STUFE 5: STAR

Ball-Jongleur

- 1 Halte den Ball vor Deinen Körper.
- 2 Lass den Ball fallen und spiele ihn aus der Luft mit Deinem Fuß nach oben.
- 3 Fange den Ball wieder.
- 4 Probiere es abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß.

→ *Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball nach oben zu spielen und wieder zu fangen?*

Hasret, pro Seite: Ich, pro Seite:

2x pro Seite geschafft? Du bist ein Star wie Hasret Kayıkçı und bereit für Klasse 1 und 2!

MACH MIT!



Hi, ich bin Hasret Kayıkçı und spiele für den SC Freiburg in der Frauen-Bundesliga. Mehr Infos und mein Video gibt es hier: www.scfreiburg.com/node/76372 Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Deine Hasret Kayıkçı.

