

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

FUßBALL

1. UND 2. KLASSE // NAME:



STUFE 1: KÖNNER

Ball-Kontakte

- 1 Wurf 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:

24 ○ ○ ○ ○

6x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

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:

15 ○ ○ ○ ○

5x pro Seite geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

Ball-Aufzug

- 1 Lege den Ball einen Schritt vor Dir auf den Boden und berühre ihn mit der Sohle.
- 2 Ziehe den Ball mit der Sohle zu Dir und lass ihn auf Deinen Fuß rollen.
- 3 Wenn der Ball Deine Zehen erreicht hat: Luf den Ball in die Luft.
- 4 Fange den Ball.
- 5 Probiere es abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden den Ball vom Boden zu lupfen und zu fangen?

Hasret: Ich:

14 ○ ○ ○ ○

8x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Ball hochhalten

- 1 Jongliere den Ball mit verschiedenen Körperteilen (zum Beispiel: Oberschenkel, Fuß, Schulter oder Kopf).

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball zu jonglieren - ohne dass er den Boden berührt.

Hasret: Ich:

47 ○ ○ ○ ○

6x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!



STUFE 5: STAR

Balance

- 1 Lege den Ball einen Schritt vor Dir auf den Boden und berühre ihn mit der Sohle.
- 2 Ziehe den Ball mit der Sohle zu Dir und lass ihn auf Deinen Fuß rollen.
- 3 Ziehe Deinen Fuß nach oben sobald der Ball auf Deinen Zehen ist.
- 4 Balanciere den Ball auf Deinem Fuß.
- 5 Probiere es mit Deinem linken und Deinem rechten Fuß.

→ Wie viele Sekunden kannst Du den Ball auf Deinem Fuß balancieren?

Hasret, links: Ich, links:

23 ○ ○ ○ ○

Hasret, rechts: Ich, rechts:

16 ○ ○ ○ ○

3 Sekunden pro Seite geschafft? Du bist ein Star wie Hasret Kayıkcı und bereit für Klasse 3 und 4!

MACH MIT!



Hi, ich bin Hasret Kayıkcı 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 Kayıkcı.

