

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

FUßBALL

3. UND 4. KLASSE // NAME: _____



NAME: _____



STUFE 1: KÖNNER

Ball-Aufzug

- 1 Lege den Ball etwa einen Schritt vor Dir auf den Boden und berühre ihn mit der Sohle.
- 2 Ziehe den Ball mit der Sohle zu Dir und lass den Ball 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, pro Seite: Ich, pro Seite:

14 ○ ○ ○

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



STUFE 2: TALENT

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 ○ ○ ○

8x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

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 ○ ○ ○

5x Sekunden geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Around the world

- 1 Balanciere den Ball auf Deinem Fuß.
- 2 Spiele den Ball leicht nach oben und lasse ihn einmal aufspringen.
- 3 Umrunde mit Deinem Fuß den schwebenden Ball, indem Du eine Bewegung von innen über den Ball nach außen machst.
- 4 Jongliere direkt weiter.
- 5 Probiere es mit beiden Füßen.

→ Wie oft schaffst Du den „Around the World-Trick“ in 30 Sekunden?

Hasret: Ich:

8 ○ ○ ○

1x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!

STUFE 5: STAR

Brasilianische Runde

- 1 Jongliere den Ball mit verschiedenen Körperteilen in dieser Reihenfolge: rechter Fuß, rechter Oberschenkel, Kopf, linker Oberschenkel, linker Fuß, und wieder von vorne.

→ Wie oft schaffst Du die „brasilianische Runde“ in 30 Sekunden?

Hasret: Ich:

5 ○ ○ ○

1x geschafft? Du bist ein Star wie Hasret Kayıkcı!

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.

