

FUCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

FUßBALL

4 BIS 6 JAHRE // NAME:

DU BRAUCHST:

- Fußball oder Mini-Fußball
- 9 Gegenstände (z. B. Flaschen, Bücher, Lego-Steine, Spielzeugautos, etc.)



STUFE 1: KÖNNER/IN

Dribbling-Variationen

- 1 Baue mit vier Gegenständen ein Viereck auf, dessen Seitenlängen vier Schritte betragen und stelle darin fünf Gegenstände auf.
- 2 Versuche, innerhalb des Vierecks, den Ball auf verschiedene Arten zu führen (Innenseite, Außenseite, Sohle usw.)

→ Versuche dabei keinen Gegenstand zu berühren.

Kimberley: Ich:



Geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

Gegenstand-Dribbling

- 1 Stelle Deine neun Gegenstände auf. Alle Gegenstände müssen mindestens zwei Schritte Abstand zueinander haben.
- 2 Dribble mit dem Ball am Fuß zu den Gegenständen. Dribble einmal ganz um den Gegenstand, bevor Du zum nächsten dribbeln darfst.

→ Wie viele verschiedene Gegenstände kannst Du in 30 Sekunden umdribbeln?

Kimberley: Ich:



4 Gegenstände geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER/IN

Pass-Tore

- 1 Baue mit zwei Gegenständen ein sechs Fußlängen breites Tor auf.
- 2 Stelle einen weiteren Gegenstand fünf Schritte vom Tor entfernt mittig auf.
- 3 Passe durch das Tor. Benutze dabei abwechselnd Deinen rechten und Deinen linken Fuß.

→ Wie oft schaffst Du es in sechs Versuchen, den Ball durch das Tor zu passen?

Kimberley: Ich:



4 geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Doppelpass

- 1 Suche Dir eine Wand, eine umgekippte Bank oder einen anderen breiten Gegenstand, gegen den Du passen kannst.
- 2 Bilde, einen großen Schritt von der Wand entfernt, mit zwei Gegenständen eine unsichtbare Pass-Linie.
- 3 Passe den Ball abwechselnd mit Deinem rechten und Deinem linken Fuß gegen die Wand.
- 4 Nach jedem Pass muss der Ball erst die unsichtbare Linie überquert haben, bevor Du wieder gegen die Wand passen darfst.

→ Wie viele Pässe schaffst Du in 30 Sekunden?

Kimberley: Ich:



7 geschafft? Dann weiter zu Stufe 5



STUFE 5: STAR

Doppelpass mit Dribbling

- 1 Behalte den Aufbau aus Stufe 4 bei.
- 2 Stelle einen weiteren Gegenstand fünf Schritte von der Wand entfernt auf.
- 3 Passe den Ball abwechselnd mit Deinem rechten und Deinem linken Fuß gegen die Wand.
- 4 Nach jedem Pass muss der Ball die unsichtbare Linie überquert haben, bevor Du mit dem Ball den Gegenstand hinter Dir umdribbeln darfst.

→ Wie viele Pässe schaffst Du in 30 Sekunden?

Kimberley: Ich:



3 geschafft? Du bist ein Star wie Kimberley Ezekwem und bereit für Klasse 1 und 2!

MACH MIT!



Hi, ich bin Kimberley Ezekwem und spiele für die U23 des SC Freiburg in der 3. Liga. Mehr Infos und mein Video gibt es hier: www.scfreiburg.com/node/76372 Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Dein Kimberley.

