

FUCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

FUßBALL

1. UND 2. KLASSE // NAME:

DU BRAUCHST:

- Fußball oder Mini-Fußball
- 8 Gegenstände in mindestens vier verschiedenen Farben: 2 rote, 2 gelbe, 2 grüne und 2 blaue Gegenstände (z. B. Flaschen, Spielzeugautos, Lego-Steine, Bücher etc.)



STUFE 1: KÖNNER/IN

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:

25 ○ ○ ○

10 geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

Doppelpass mit Dribbling

- 1 Behalte den Aufbau aus Stufe 1 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:

7 ○ ○ ○ ○

5 geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER/IN

Ziel-Passen

- 1 Suche Dir sechs Gegenstände (zwei rote, zwei blaue und zwei grüne) um baue damit drei Tore (fünf Fußlängen breit) im Abstand von einem Schritt zueinander in einer Linie auf. Baue zuerst das grüne, dann das rote und am Ende das blaue Tor auf.
- 2 Stelle einen weiteren Gegenstand fünf Schritte von der Linie entfernt auf.
- 3 Passe den Ball von diesem Gegenstand aus abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß durch die Tore.
 - Rotes Tor: Ein Treffer gibt drei Punkte.
 - Blaues und grünes Tor: Ein Treffer gibt einen Punkt.

→ Wie viele Punkte schaffst Du mit sechs Pässen?

Kimberley: Ich:

12 ○ ○ ○ ○

9 Punkte geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Pass-Pendellauf

- 1 Baue mit zwei Gegenständen ein sieben Fußlängen breites Tor auf.
- 2 Stelle auf beiden Seiten des Tores jeweils drei Schritte mittig von der Torlinie entfernt - einen weiteren Gegenstand auf.
- 3 Stelle Dich an einem Gegenstand auf und spiele den Ball so durch das Tor zum Gegenstand, damit Du die andere Seite laufen kannst, um den Ball dort anzunehmen, bevor er beim anderen Gegenstand ankommt.

→ Wie oft schaffst Du es, in 30 Sekunden den Ball durch das Tor zu spielen?

Kimberley: Ich:

9 ○ ○ ○ ○

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!



STUFE 5: STAR

Fußball-Darts - Passen

- 1 Baue mit Deinen acht Gegenständen zwei Vierecke auf. Im großen Viereck sind alle Gegenstände zwei Schritte voneinander entfernt. Das kleine Viereck liegt im Großen, mit einer Seitenlänge von je einem Schritt.
- 2 Stelle Dich drei Schritte vom großen Viereck entfernt an einem Gegenstand, auf. Spiele den Ball aus Deiner Hand in die Vierecke. Spiele den Ball abwechselnd mit Deinem rechten und Deinem linken Fuß. Springt der Ball zuerst im großen Viereck auf, erhältst Du einen Punkt. Springt er zuerst im kleinen Viereck auf, bekommst du drei Punkte.

→ Wie viele Punkte erspielst Du Dir in sechs Versuchen?

Kimberley: Ich:

13 ○ ○ ○ ○

8 Punkte geschafft? Du bist ein Star wie Kimberly Ezekwem und bereit für Klasse 3 und 4!

MACH MIT!



Hi, ich bin Kimberly 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 Kimberly.

