

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

FUßBALL

4 BIS 6 JAHRE // NAME:



STUFE 1: KÖNNER

Dribbling

- 1 Führe den Ball abwechselnd mit der rechten und der linken Innenseite.
- 2 Mache pro Schritt einen Ballkontakt.

→ Wie viele Richtungswechsel schaffst Du in 30 Sekunden?

Jeong: Ich:

JA ○ ○ ○ ○

Geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

Hindernis-Wald

- 1 Verteile 5 Gegenstände in einem kleinen Feld (4x4 Meter).
- 2 Führe den Ball abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß durch den Hindernis-Wald.

→ Schaffst Du es 30 Sekunden zu dribbeln und dabei weniger als 4x einen Gegenstand zu berühren?

Jeong: Ich:

JA ○ ○ ○ ○

Geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

Voller Körpereinsatz

- 1 Dribble los.
- 2 Stoppe den Ball nach mindestens 3 Ballkontakten mit einem Körperteil Deiner Wahl (Fuß, Knie, Kopf, Nase, ...).
- 3 Dribble weiter.
- 4 Stoppe den Ball nach mindestens 3 Ballkontakten mit einem anderen Körperteil.

→ Mit wie vielen verschiedenen Körperteilen kannst Du den Ball in 30 Sekunden stoppen?

Jeong: Ich:

7 ○ ○ ○ ○

4 geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Slalom-Dribbling

- 1 Baue einen Slalom-Parcours aus 4 Gegenständen mit jeweils zwei Schritten Abstand auf.
- 2 Führe den Ball um die Gegenstände herum.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden durch den Parcours ohne einen Gegenstand zu berühren?

Jeong: Ich:

5 ○ ○ ○ ○

1x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!



STUFE 5: STAR

Ball-Pendel

- 1 Spiele den Ball zwischen Deinen Füßen hin und her und bleibe dabei an Deinem Platz.

→ Wie viele Ballkontakte schaffst du in 30 Sekunden?

Jeong: Ich:

90 ○ ○ ○ ○

10x geschafft? Du bist ein Star wie Jeong und bereit für die Füchsle-Challenge Klasse 1 und 2.

MACH MIT!



Mehr Infos und mein Video gibt es hier:
www.sc Freiburg.com/node/76372
 Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Dein Wooyeong Jeong

