

FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

FUßBALL

1. UND 2. KLASSE // NAME:



STUFE 1: KÖNNER

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:

8

5x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



STUFE 2: TALENT

Slalom-Dribbling

- 1 Baue einen Slalom-Parcours aus 4 Gegenständen mit jeweils einem Schritt Abstand auf.
- 2 Führe den Ball abwechselnd mit der rechten und linken Innenseite um die Gegenstände herum.

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

Jeong: Ich:

5

2x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



STUFE 3: KÜNSTLER

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

25x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



STUFE 4: PROFI

Richtungswechsel

- 1 Dribble los.
- 2 Spiele den Ball mit der Innenseite nach hinten, drehe Dich dabei um.
- 3 Dribble schnell mit mindestens 3 Kontakten in die neue Richtung.

→ Wie viele Richtungswechsel schaffst Du in 30 Sekunden?

Jeong: Ich:

14

6x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!

STUFE 5: STAR

Körpertäuschung

- 1 Dribble los.
- 2 Mache einen Ausfallschritt mit Deinem linken Fuß auf die Seite, verlagere Dein Körpergewicht nach links.
- 3 Spiele den Ball mit der Außenseite Deines rechten Fußes nach rechts.

→ Wie viele Körpertäuschungen (abwechselnd mit links und rechts) schaffst Du in 30 Sekunden?

Jeong: Ich, linker Fuß:

25

Ich, rechter Fuß:

7x geschafft? Du bist ein Star wie Jeong und bereit für die Füchsle-Challenge Klasse 3 und 4.

MACH MIT!



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

Viel Spaß! Dein Wooyeong Jeong

