

# FÜCHSLE CHALLENGE

MACH'S WIE DIE PROFIS!

# FUßBALL

3. UND 4. KLASSE // NAME:



## STUFE 1: KÖNNER

### 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.

→ Schaffst Du es 30 Sekunden ohne, dass der Ball Deinen Fuß verlässt?

Jeong: Ich:

14

6x geschafft? Dann weiter zu Stufe 2!



## STUFE 2: TALENT

### 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:

25

10x geschafft? Dann weiter zu Stufe 3!



## STUFE 3: KÜNSTLER

### Überspringer

- 1 Stelle Dich auf einem Bein neben den Ball, springe über den Ball und lande auf dem gleichen Bein.

→ Wie viele Sprünge schaffst Du in 30 Sekunden über den Ball?

Jeong: Ich, linker Fuß:

48

Ich, rechter Fuß:

15x geschafft? Dann weiter zu Stufe 4!



## STUFE 4: PROFI

### Übersteiger

- 1 Dribble los.
- 2 Mache mit dem linken Fuß eine kreisförmige Bewegung von innen über den Ball nach außen.
- 3 Verlagere Dein Körpergewicht auf Deinen linken Fuß.
- 4 Nimm den Ball mit der rechten Außenseite explosiv in die neue Richtung mit.

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

Jeong: Ich:

23

10x geschafft? Dann weiter zu Stufe 5!

## STUFE 5: STAR

### Zidane-Drehung

- 1 Dribble los.
- 2 Steige aus dem Dribbling mit dem rechten Fuß auf den Ball und mache dabei eine halbe Drehung.
- 3 Ziehe den Ball mit der linken Sohle und einer halben Drehung in Deine ursprüngliche Bewegungsrichtung zurück.
- 4 Setze Dein Dribbling fort.

→ Wie viele Zidane-Tricks schaffst Du in 30 Sekunden?

Jeong: Ich:

18

5x geschafft? Du bist ein Star wie Jeong!

MACH MIT!



Mehr Infos und mein Video gibt es hier:  
[www.scfreiburg.com/node/76372](http://www.scfreiburg.com/node/76372)  
 Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß! Dein Wooyeong Jeong

