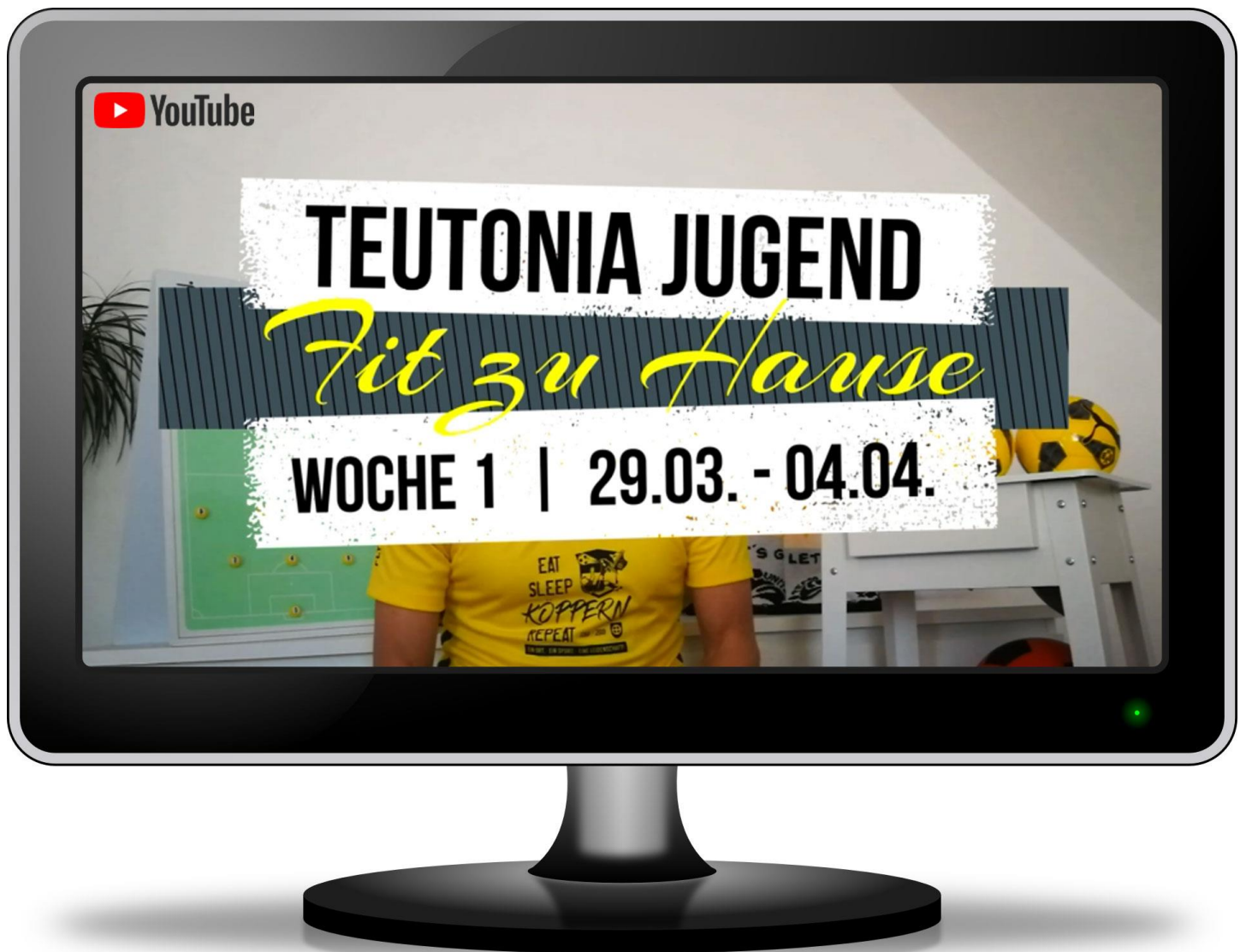


TEUTONIA

**JUGEND**

*Fit zu Hause*



VIDEO: [https://www.youtube.com/watch?v=J7ukhouFI\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=J7ukhouFI_Q)



# TEUTONIA JUGEND



#teutonenfitzuhause

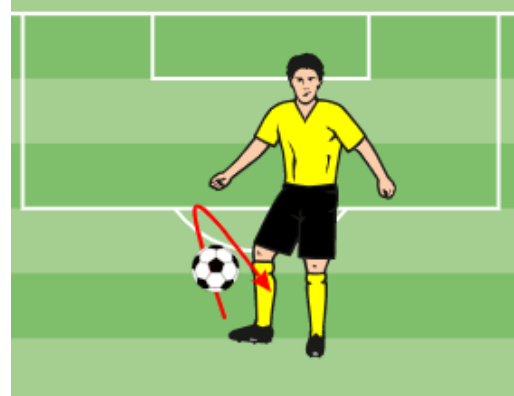


29.03. – 04.04.2020

## ÜBUNG 1 JONGLIEREN

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=8lrSQ0hXAY>



### SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Wirf den Ball mit den Händen hoch, lass ihn einmal auf dem Boden aufkommen und versuche ihn dann mit dem Fuß wieder zurück in die Hand zu spielen.

Wechsle immer ab: linker Fuß, rechter Fuß

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

### SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Wirf den Ball mit den Händen hoch, lass ihn einmal auf dem Boden aufkommen und versuche ihn nun zuerst mit einem Fuß hochzuspielen ohne zu fangen, dann spielst du ihn mit dem anderen hoch und fängst den Ball.

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

### SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Versuche den Ball so oft es geht mit deinen Füßen hochzuhalten ohne dass du den Ball fängst!

Das ist für dich alles zu einfach? Dann nutze einen Plastikball, Miniball, Tennisball oder eine Klopapierrolle.

Viel Spaß!

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_



# TEUTONIA JUGEND



#teutonenfitzuhause

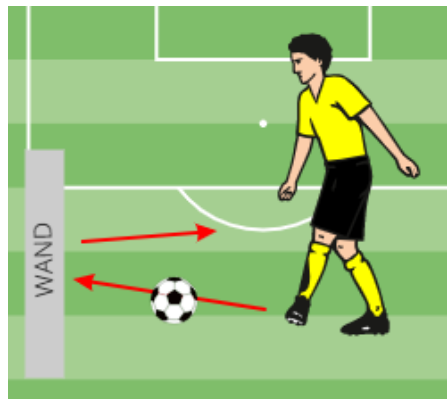


29.03. – 04.04.2020

## ÜBUNG 2 WANDPASSEN

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=PEYbhhWjErk>



### SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Stelle dich 2 Meter vor eine Wand. Spiel den Ball mit der Innenseite an die Wand und versuche ihn wieder mit der Innenseite zu stoppen.

Wechsle immer ab: linker Fuß, rechter Fuß

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

### SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Stelle dich 2 Meter vor eine Wand. Spiel den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes an die Wand und versuche ihn mit der Innenseite des linken Fußes zu stoppen.

Wechsle immer ab: linker Fuß, rechter Fuß

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

### SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Stelle dich 2 Meter vor eine Wand. Spiel den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes an die Wand und versuche direkt mit der Innenseite des linken Fußes wieder zurück zu spielen ohne zu stoppen.

Falls es viel zu einfach ist, benutze einen Tennisball oder einen Tischtennisball.

Viel Spaß!

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholungen: \_\_\_\_\_



# TEUTONIA JUGEND

#teutonenfitzuhause

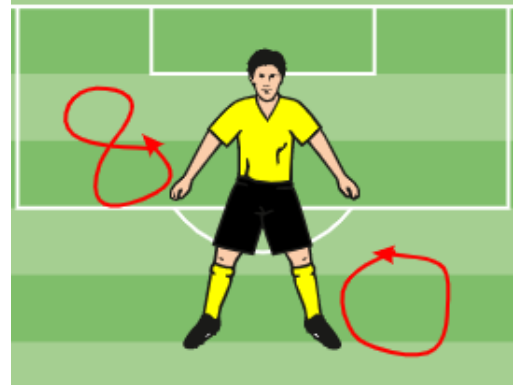


29.03. – 04.04.2020

## ÜBUNG 3 KOORDINATION

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=QVh6-TaceeU>



### SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Stehe gerade und lege eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf den Kopf. Versuche nun mit der Hand auf den Kopf zu klopfen und mit der Hand auf dem Bauch einen Kreis zu zeichnen.

Wenn du die Übung gut kannst, dann wechsle und zeichne den Kreis auf dem Kopf und klopfe auf den Bauch.

### ÜBUNGSTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

### SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Zeichne mit der rechten Hand die Zahl „8“ in der Luft und versuche gleichzeitig mit der linken Hand eine „0“ zu zeichnen.

Geschafft? Dann wechsle jetzt: die „8“ mit links, die „0“ mit rechts.

### ÜBUNGSTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

### SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Zeichne mit der rechten Hand die Zahl „8“ in der Luft und versuche gleichzeitig mit dem linken Fuß eine „0“ zu zeichnen.

Wenn es klappt, dann kannst du es andersrum probieren. Linke Hand die „8“, rechter Fuß die „0“

Viel Spaß!

### ÜBUNGSTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)

Datum: \_\_\_\_\_ Wie lange geübt: \_\_\_\_\_ (Min.)



# TEUTONIA JUGEND



#teutonenfitzuhause



29.03. – 04.04.2020

## FUSSBALLQUIZ

Einfach drauf los raten. Ganz ohne googeln.  
Die Lösungen gibt es nächste Woche. 😊



*WO WIRD FUTSAL GESPIELT?*

- a) nur im Kindergarten
- b) in der Halle
- c) auf Lehm Boden
- d) nur in Argentinien

Deine Lösung

*WIE NENNT MAN KINDER, DIE DIE PROFIS AUFS FELD BEGLEITEN?*

- a) Abseitskinder
- b) Auslaufkinder
- c) Ansturm Kinder
- d) Auflaufkinder

Deine Lösung

*WAS GIBT ES AUF EINEM FUSSBALLFELD NICHT?*

- a) Mittellinie
- b) Torraum
- c) Seitenschweller
- d) Eckfahnen

Deine Lösung

*WIE NENNT MAN EINEN SEHR HOHEN SIEG?*

- a) Buntersieg
- b) Kantersieg
- c) Galoppsieg
- d) Elefantensieg

Deine Lösung

*UNTER WELCHEM BEGRIFF IST FUSSBALL IN DEN USA BEKANNT?*

- a) Soccer
- b) Football
- c) Playball
- d) Futbol

Deine Lösung

*WIE WIRD DER ZWEITPLATZIERTE EINES FUSSBALLWETTBEWERBS GENANNT?*

- a) Looser
- b) zweiter Sieger
- c) Vize-Meister
- d) Silberteam

Deine Lösung

*WIE NENNT MAN EINEN STRAFSTOSS?*

- a) Freischuss
- b) Anstoß
- c) Elfmeter
- d) Eckball

Deine Lösung

*WIE VIELE ECKFAHNEN MARKIEREN EIN SPIELFELD?*

- a) keine
- b) Zwei
- c) Vier
- d) Sechs

Deine Lösung





TEUTONIA  
**JUGEND**



#teutonenfitzuhause



29.03. – 04.04.

# FUSSBALLQUIZ

Einfach drauf los raten. Ganz ohne googeln.  
Die Lösungen gibt es nächste Woche. 😊



*WIE HEISST DAS SPANISCHE GEGENSTÜCK ZUR 1. FUSSBALL-BUNDESLIGA?*

- a) Premier League
- b) Serie A
- c) Primera Divison
- d) Ligue 1

Deine Lösung

*WELCHER VEREIN WURDE NOCH NIE CHAMPIONS LEAGUE SIEGER?*

- a) VfB Stuttgart
- b) Bayern München
- c) Hamburger SV
- d) Borussia Dortmund

Deine Lösung

*WIE HEISST DIE TROPHÄE, DIE AN EUROPAS FUSSBALLER DES JAHRES GEHT?*

- a) Goldener Schuh
- b) Goldenes Tor
- c) Goldener Ball
- d) Goldenes Händchen

Deine Lösung

*SEIT WANN WIRD IM FRAUENFUSSBALL CHAMPIONS LEAGUE GESPIELT?*

- a) Saison 1982/83
- b) Saison 2010/11
- c) Saison 1995/96
- d) Saison 2001/02

Deine Lösung

*WELCHES LAND WUDE 2004 ÜBERRASCHEND EUROPAMEISTER?*

- a) Island
- b) Griechenland
- c) Luxemburg
- d) Portugal

Deine Lösung

*WIE WIRD DAS WM-HALBFINALE 1970 DEUTSCHLAND vs ITALIEN BEZEICHNET?*

- a) Grotten-Kick
- b) Jahrzehnt-Spiel
- c) Langeweile-Spiel
- d) Jahrhundert-Spiel

Deine Lösung

*WELCHEN BUNDESLIGASPIELER NANNT MAN „BOMBER DER NATION“?*

- a) Uli Hoeneß
- b) Jürgen Klinsmann
- c) Gerd Müller
- d) Franz Beckenbauer

Deine Lösung

*WELCHER VEREIN HAT NOCH NIE IN DER 1. BUNDESLIGA GESPIELT?*

- a) FC Hansa Rostock
- b) FC Erzgebirge Aue
- c) FC Energie Cottbus
- d) FC St. Pauli

Deine Lösung



29.03. – 04.04.2020 / FAMILIENCHALLENGE

## FUSSBALLMEMORY

Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=UaYZxqP\\_81c](https://www.youtube.com/watch?v=UaYZxqP_81c)



### MATERIALIEN

Zielschussmemory könnt ihr zu zweit oder mit der ganzen Familie spielen. Ihr braucht dazu:

- Memorykarten
- einen Ball (oder verschiedene Bälle)
- eine Kiste (großer Eimer o.ä.)

### AUFBAU

Markiert einen Startpunkt, an dem die Spieler\*innen mit Ball stehen. Stellt die Kiste mindestens 2 Meter vom Startpunkt entfernt auf. Mischt die Memorykarten gut durch und legt sie zwischen Startpunkt und Kiste.

### ABLAUF → EINFACH

Mit dem Ball in der Hand muss der erste Mitspieler versuchen, den Ball gezielt in die Kiste zu werfen. Gelingt das und der Ball bleibt in der Kiste liegen, darf er zwei Memorykarten umdrehen. Wird beim Wurf das Ziel verfehlt, ist der nächste dran. Findet man beim Aufdecken ein Pärchen, darf man es behalten. Werden zwei verschiedene Karten aufgedeckt, muss man diese wieder rum drehen und liegen lassen. Wer am Ende die meisten Pärchen aufgedeckt hat, gewinnt.

### ABLAUF → SCHWER

Wie oben, allerdings muss jetzt der Ball aus der Hand mit viel Gefühl in die Kiste „geschossen“ werden!



----- WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPASS -----