



VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=3kSMulx0Hi4>



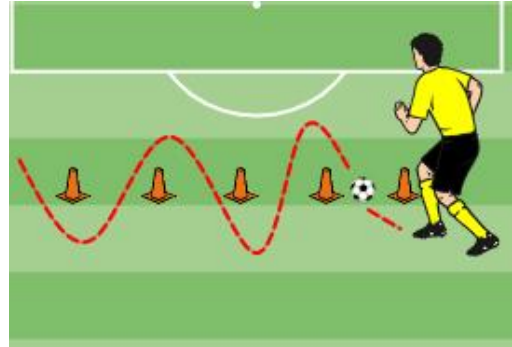
05.04. – 11.04.2020

ÜBUNG 1

SLALOMDRIBBLER

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=XPIZ1LI16ZI>



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Baue mit 5 Gegenständen eine kleine Slalomstrecke auf. Laufe zuerst mit dem Ball am rechten Fuß die Strecke hin, zurück läufst du mit dem linken Fuß. Mache die Übung 4 Runden lang.

Wenn du es gut kannst, stoppe deine Zeit und versuche dich in der Woche zu verbessern. Deine schnellsten Zeiten kannst du rechts eintragen.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Aufbau wie oben. Wechsle nun aber nach jedem Gegenstand den Fuß. Also rechts, links, rechts, links, rechts. Mache die Übung 4 Runden lang.

Wenn du es gut kannst, stoppe deine Zeit und versuche dich in der Woche zu verbessern. Deine schnellsten Zeiten kannst du rechts eintragen.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Aufbau wie oben. Ziehe den Ball aber mit der rechten bzw. linken Fußsohle an den Gegenständen vorbei auf die andere Seite.

Mache die Übung 4 Runden lang. Trage deine Bestzeiten rechts ein.

Das ist für dich alles zu einfach? Dann nutze einen Miniball oder Tennisball.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

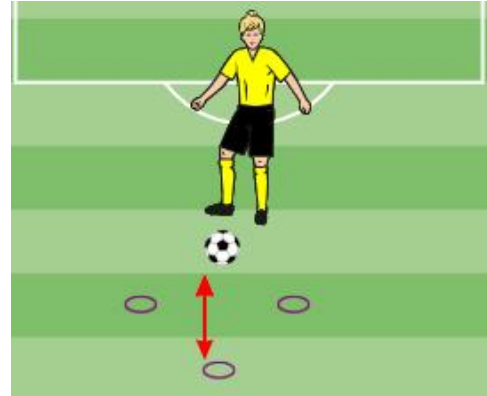
Datum: _____ Zeit (Minuten): _____

05.04. – 11.04.2020

ÜBUNG 2 SOHLENZIEHER

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=0XWQsmKMaMo>



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Suche dir drei flache Gegenstände und baue ein kleines Dreieck auf. Schieße den Ball leicht mit der Innenseite des rechten Fußes nach vorne, stoppe den Ball vor der Dreieckspitze mit der rechten Fußsohle und ziehe den Ball wieder zu dir zurück.

Wiederholung: 2 x 15 pro Fuß

Nach einem Durchgang bitte immer den Fuß wechseln!

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Schieße nun den Ball leicht mit der Innenseite des rechten Fußes schräg nach vorne. Stoppe den Ball mit der linken Fußsohle und ziehe den Ball wieder zu dir zurück. Direkt im Anschluss spielst du den Ball mit der Innenseite des linken Fußes, stoppst den Ball mit der rechten Fußsohle und ziehst ihn wieder zurück.

Mache 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen und versuche in jedem Durchgang schneller zu werden.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Ablauf wie oben, **ABER** jetzt spielst du den Ball nach dem zurückziehen kurz seitlich auf den anderen Fuß, lässt nach vorne klatschen und spielst dann erst quer. [Schaue dir unbedingt das Video dazu an!](#)

Fange langsam mit der Übung an und versuche dann immer schneller zu werden.

Das ist für dich alles zu einfach? Dann nutze einen Miniball oder Tennisball.

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

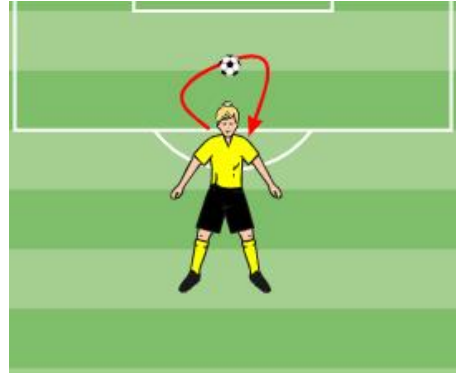


05.04. – 11.04.2020

ÜBUNG 3 KOORDINATION

Video:

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



SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Nimm den Ball vor dir in beide Hände. Wirf ihn hoch und klatsche 1x in die Hände, bevor du ihn wieder fängst. Beim zweiten Mal hochwerfen versuchst du 2x zu klatschen, beim dritten Mal 3x und so weiter.

Der Ball darf nicht auf den Boden fallen!

Wie oft schaffst du es in die Hände zu klatschen, bevor du den Ball fangen musst?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Klatscher: _____

Datum: _____ Klatscher: _____

Datum: _____ Klatscher: _____

SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Nimm den Ball vor dir in beide Hände. Wirf ihn hoch, ziehe das linke Knie hoch und klatsche mit den Händen 1x unter dem angewinkelten Bein. Wiederhole das mit dem rechten Bein. Danach 2x in die Hände klatschen und so weiter.

Wie oft hintereinander schaffst du es, ohne das der Ball auf den Boden fällt?

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Deine Hände umschließen den Ball hinter deinem Rücken. Versuche den Ball jetzt von hinten nach vorne über deinen Kopf zu werfen, einmal in die Hände zu klatschen und den Ball wieder zu fangen.

Wie oft hintereinander schaffst du es, ohne das der Ball auf den Boden fällt?

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

REKORDTAGEBUCH



Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____

Datum: _____ Wiederholungen: _____



05.04. – 11.04.2020

FUSSBALLQUIZ

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



WIE WIRD DIE GELB-ROTE KARTE GERNE NOCH GENANNT?

- a) Farbenkarte
- b) Spielsperrenkarte
- c) Ampelkarte
- d) Zweifoulkarte

Deine Lösung

WIE HEISSEN DIE „DINGER“ UNTER DEN FUSSBALLSCHUHEN AN DER SOHLE?

- a) Zapfen
- b) Nägel
- c) Stifte
- d) Nocken

Deine Lösung

WIE NENNT MAN ES, WENN SICH EIN SPIELER FALLEN LÄSST, UM EIN FOUL VORZUTÄUSCHEN?

- a) Meise
- b) Schwalbe
- c) Adler
- d) Pinguin

Deine Lösung

WIE LANGE DAUERT IN DER REGEL DIE HALBZEITPAUSE BEI DEN PROFIS?

- a) 10 Minuten
- b) 15 Minuten
- c) 20 Minuten
- d) 30 Minuten

Deine Lösung

WIE NENNT MAN DEN UNPARTEIISCHEN BEIM FUSSBALL?

- a) Pfeifenmann
- b) Regelhüter
- c) Schiedsrichter
- d) Spielleiter

Deine Lösung

WIE NENNT MAN DIE MANNSCHAFT, DIE NACH DER HINRUNDE ERSTER IST?

- a) Herbstmeister
- b) Zwischenmeister
- c) Fastmeister
- d) So-gut-wie-Meister

Deine Lösung

WAS IST KEIN BEGRIFF AUS DEM FUSSBALL?

- a) Freistoß
- b) Libero
- c) Touchdown
- d) Manndecker

Deine Lösung

WIE VIELE SPIELTAGE HAT EINE SAISON IN DER 1. BUNDESLIGA?

- a) 12
- b) 18
- c) 24
- d) 34

Deine Lösung

WELCHER VERBAND VERANSTALTET DIE CHAMPIONS LEAGUE?

- a) FIFA
- b) UEFA
- c) DFB
- d) HFV

Deine Lösung

IN WELCHER STADT IST DER FC SCHALKE 04 ZU HAUSE?

- a) Grottenkirchen
- b) Glückaufkirchen
- c) Grubenkirchen
- d) Gelsenkirchen

Deine Lösung

IN WELCHEM LAND FAND 2006 DIE FUSSBALL-WM STATT?

- a) Japan
- b) Deutschland
- c) Russland
- d) Kanada

Deine Lösung

WELCHER EHEMALIGE NATIONALSPIELER WUCHS IN CHEMNITZ AUF? MICHAEL.....

- a) ... Wendler
- b) ... Rummenigge
- c) ... Ballack
- d) ... Bubl 

Deine Lösung

WIE HEISST DIE TAKTIK, WENN EIN TEAM STÄNDIG ANGREIFT UND AUFS TOR STÜRMT?

- a) Defensivspiel
- b) Kick-und-Weg-Spiel
- c) Offensivspiel
- d) Impressivspiel

Deine Lösung

WER WIRD IM DEUTSCHEN FUSSBALL „KAISER“ GENANNT?

- a) Franz Beckenbauer
- b) Lothar Matthäus
- c) Oliver Kahn
- d) Joachim Löw

Deine Lösung

SEIT WANN GIBT ES DIE FRAUEN-BUNDESLIGA?

- a) 1947
- b) 1981
- c) 1990
- d) 2009

Deine Lösung

WIE BEZEICHNET MAN DIE FANS DES ITALIENISCHEN NATIONALTEAMS?

- a) Furiosi
- b) Bravissimi
- c) Azzuri
- d) Tifosi

Deine Lösung



05.04. – 11.04.2020 / FAMILIENCHALLENGE

FUSSBALLYOGA

Video:

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



Beweglichkeit ist für Fußballer*innen total wichtig. Das haben in den letzten Jahren auch die Profis erkannt und verstärkt Yoga-Einheiten in das Training eingebaut. Auch die deutsche Nationalmannschaft hat das fest im Plan.

Wir haben uns gedacht, was die Profis können, das können wir auch. Und so steht in dieser Woche ein bisschen Fußballyoga für euch auf dem Programm.

Da wir da nicht so fit sind, werden wir hier von einer Fachfrau unterstützt. **Susanne von „Yogananta“** war sofort bereit, eine kleine Yogaviertelstunde für uns auszuarbeiten und ins Netz zu stellen. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei ihr bedanken!

Eure Aufgabe in dieser Woche

Macht alleine oder mit der ganzen Familie in dieser Woche die Übungen im Video.

Natürlich könnt ihr dabei auch wieder was gewinnen. Schickt uns ein Foto oder Video von eurer Yoga-Sitzung an teutonenfitzuhause@team-united.de.

Einsendeschluss ist **Samstag, der 11.04.2020, 12 Uhr!**

Aus allen Einsendungen ziehen wir die Gewinner*innen.

(Die Videos und Fotos werden von uns direkt nach der Ziehung wieder gelöscht!)



www.yogananta.de