



VIDEO: <https://youtu.be/KGfSdhNtrQE>

# OSTERGEWINNSPIEL

Zu gewinnen gibt es tolle Trainingstrikots.



Du möchtest so ein Trikot gewinnen? Dann finde heraus, welcher Club dieses Trikot trägt und aus welchem Land er kommt.

Die Lösung kannst du uns entweder per WhatsApp schicken (0177 3025161) oder via E-Mail an [teutonenfitzuhause@team-united.de](mailto:teutonenfitzuhause@team-united.de)

Bitte vergiss nicht, uns deinen Namen und deine Wunschgröße (140, 152, 164 oder 176) zu nennen.

Unter allen richtigen Einsendungen, die wir bis **Ostermontag um 18 Uhr** bekommen, werden die Trikots verlost!

Viel Glück!



12.04. – 18.04.2020

# ÜBUNG 1 PENDELBALL

Video:  
<https://youtu.be/uCScAcgVGiQ>



## SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Baue dir ein etwa 2 x 2 Meter großes Viereck auf.

Nimm den Ball zwischen die Füße und lasse ihn im Stehen mit einem Kontakt immer zwischen dem rechten und linken Fuß pendeln. Wiederholung: 3 x 30 Sekunden.

Wenn du es gut kannst, versuche dich dabei im Viereck zu bewegen. Wiederholung: 3 x 30 Sekunden.

## REKORDTAGEBUCH



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

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

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

## SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Nimm den Ball zwischen die Füße und lasse ihn im Stehen mit einem Kontakt zwischen dem rechten und linken Fuß 3x pendeln. Stoppe ihn dann mit der Sohle und beginne direkt von vorne. Wiederholung: 3 x 30 Sekunden.

Je besser du wirst, desto schneller solltest du die Übung absolvieren!

## REKORDTAGEBUCH



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

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

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

## SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Nimm den Ball zwischen die Füße und lasse ihn im Stehen mit einem Kontakt zwischen dem rechten und linken Fuß pendeln. Mache einen Übersteiger über den Ball nach vorne, nimm den Ball anschließend mit der Sohle zur anderen Seite mit und beginne von vorne.

Wiederholung: 2 x 30 Sek. | 2 x 45 Sek. | 1 x 60 Sek.

## REKORDTAGEBUCH



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

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

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

12.04. – 18.04.2020

## ÜBUNG 2 SLALOMDRIBBLER II

Video:  
<https://youtu.be/rVUu6j7X1r4>



### SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Baue in einem großen Zimmer, im Hof oder Garten mit verschiedenen Gegenständen einen kleinen Parcours so ähnlich wie oben im Bild auf. Beim 1. Slalom führst du den Ball mit den Füßen durch. Am Linienhindernis legst du den Ball ab, hüpfst mit den Beinen abwechselnd seitlich über die Linie bis zum Ende und holst dir wieder den Ball. Beim 2. Slalom ziehst du den Ball rückwärts mit der Sohle durch. Zum Schluss versuchst du mit viel Gefühl in den Kreis zu schießen. Bleibt der Ball im Kreis liegen, bekommst du einen Punkt. Mache den Parcours 10 Runden. Wie viele Punkte erreichst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Punkte: \_\_\_\_\_

### SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Der Parcours bleibt gleich. Beim 1. Slalom führst du den Ball mit den Füßen, ziehst den Ball aber mit der Sohle durch die Lücken. Am Linienhindernis legst du den Ball ab, hüpfst mit beiden Beinen seitlich darüber und holst dir wieder den Ball. Beim 2. Slalom spielst du den Ball mit einem Kontakt zwischen deinen Füßen hin und her. Zum Schluss versuchst du mit viel Gefühl in den Kreis zu schießen. Bleibt der Ball im Kreis liegen, bekommst du einen Punkt. Mache den Parcours 10 Runden. Wie viele Punkte erreichst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Punkte: \_\_\_\_\_

### SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Der Parcours bleibt gleich. Beim 1. Slalom führst du den Ball nur mit dem schwachen Fuß. An der Linie spielst du den Ball vorbei und hüpfst mit einem Bein seitlich darüber. Beim 2. Slalom jonglierst du den Ball komplett durch. Zum Schluss versuchst du mit viel Gefühl in den Kreis zu schießen. Bleibt der Ball im Kreis liegen, bekommst du einen Punkt. Mache den Parcours 10 Runden. Wie viele Punkte erreichst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Punkte: \_\_\_\_\_



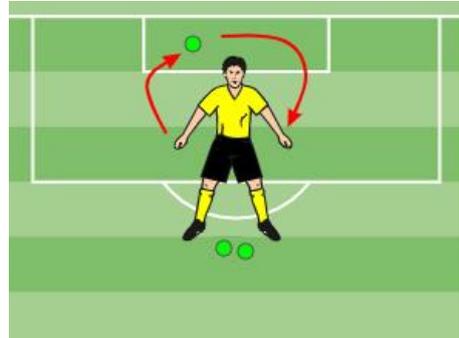
12.04. – 18.04.2020

## ÜBUNG 3 KOORDINATION

(Hand-Auge)

Video:

<https://youtu.be/rIRkONfeLtg>



### SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Nimm einen Jonglierball, Tennisball oder eine Socke, die du zu einem Ball gewickelt hast. Wirf deinen Ball nun auf Augenhöhe in einem leichten Bogen rüber zur anderen Hand. Hast du ihn gefangen, wirf ihn wieder zurück.

Wie oft schaffst du es, von der einen in die andere Hand zu werfen, ohne das der Ball auf den Boden fällt?

### REKORDTAGEBUCH



Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholung: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholung: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Wiederholung: \_\_\_\_\_

### SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Nimm zwei Bälle (Jonglierball, Tennisball, Socke) in die Hände. Wirf einen Ball hoch und sobald er etwa auf Augenhöhe ist, wirfst du den anderen Ball auch hoch. Versuche nun beide Bälle mit der jeweils anderen Hand zu fangen.

Wie oft schaffst du es, von der einen in die andere Hand zu werfen, ohne das ein Ball auf den Boden fällt?

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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

### SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Nimm 3 Bälle (Jonglierball, Tennisball, Socke). 2 sind in der einen Hand, einer in der anderen. Beginne mit der Hand, in der 2 Bälle sind und wirf einen hoch. Ist dieser etwa auf Augenhöhe, wirfst du den Ball aus der anderen Hand hoch. Jetzt musst du den ersten Ball wieder fangen und gleichzeitig den dritten Ball hochwerfen. Puhhh, schwere Aufgabe. Aber bleib' dran, du packst das!

Wie oft schaffst du es, die Bälle zu jonglieren, ohne das ein Ball auf den Boden fällt?

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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



12.04. – 18.04.2020

# FUSSBALLQUIZ

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



WIE NENNT MAN EIN SPIEL OHNE ZUSCHAUER?

- a) Gespensterspiel
- b) Leerspiel
- c) Geisterspiel
- d) Dunkelspiel

Deine Lösung

WIE HEISST DER RUNDE RAUM IN DER MITTE DES FUSSBALLFELDES?

- a) Startkreis
- b) Anpiffkreis
- c) Feldkreis
- d) Mittelkreis

Deine Lösung

WAS FOLGT NACH EINEM ERZIELTEN TOR?

- a) Anstoß
- b) Eckstoß
- c) Abstoß
- d) Freistoß

Deine Lösung

WEN BEZEICHNET MAN IM FUSSBALL OFT ALS „12. MANN“?

- a) Den Schiedsrichter
- b) Die Fans
- c) Den Bruder des Trainers
- d) Die Balljungen

Deine Lösung

WIE HEISST DAS STADION DES FC BARCELONA?

- a) Bernabeú
- b) Berbiera
- c) Campo Nuevo
- d) Camp Nou

Deine Lösung

WIE WIRD DAS TEAM VON REAL MADRID MANCHMAL GENANNT?

- a) Die Königlichen
- b) Die Kaiserlichen
- c) Die Fußballprinzen
- d) Die Schnicker

Deine Lösung

WELCHER VEREIN IST DEUTSCHER REKORDMEISTER?

- a) Hamburger SV
- b) Borussia Mönchengladbach
- c) Bayern München
- d) Eintracht Frankfurt

Deine Lösung

IN WELCHEM LAND FINDET 2022 DIE FUSSBALL-WM STATT?

- a) Kamerun
- b) Katar
- c) Kanada
- d) Kolumbien

Deine Lösung

**MIT WELCHEM ERGEBNIS BESIEGTE  
DEUTSCHLAND BEI DER WM 2014 BRASILIEN?**

- a) 4:2
- b) 6:0
- c) 7:1
- d) 1:0

Deine Lösung

**WELCHER DEUTSCHE NATIONALSPIELER  
WECHSELTE 2014 VON BAYERN MÜNCHEN ZU  
REAL MADRID?**

- a) Bastian Schweinsteiger
- b) Sami Khedira
- c) Toni Kroos
- d) Mesut Özil

Deine Lösung

**DIE SPIELER WELCHER NATIONALMANNSCHAFT  
WERDEN AUCH „GAUCHOS“ GENANNT?**

- a) Spanien
- b) Mexiko
- c) Brasilien
- d) Argentinien

Deine Lösung

**WELCHER SPIELER IST MIT 602 SPIELEN  
REKORDSPIELER DER BUNDESLIGA?**

- a) Charly Beutel
- b) Charly Tascherl
- c) Charly Körbel
- d) Charly Sackerl

Deine Lösung

**WELCHER BUNDESLIGAVEREIN WAGTE  
2000 DEN SCHRITT AN DIE BÖRSE?**

- a) Borussia Dortmund
- b) Bayern München
- c) RasenBall Leipzig
- d) VfL Wolfsburg

Deine Lösung

**DER TÜRKE HAKAN SÜKÜR ERZIELTE 2002 DAS  
SCHNELLSTE TOR DER WM-GESCHICHTE.  
NACH WIE VIELEN SEKUNDEN FIEL ES?**

- a) 5 Sekunden
- b) 11 Sekunden
- c) 42 Sekunden
- d) 58 Sekunden

Deine Lösung

**WELCHER NIEDERLÄNDER WAR VON 1996  
– 2002 TRAINER BEI SCHALKE 04?**

- a) Huub Stevens
- b) Steve Hubens
- c) Herb Stubens
- d) Stu Huubes

Deine Lösung

**WELCHES TEAM KONNTE BISHER ALS EINZIGES  
SEINEN EM-TITEL VERTEIDIGEN?**

- a) Italien
- b) Frankreich
- c) Deutschland
- d) Spanien

Deine Lösung



12.04. – 18.04.2020 / FAMILIENCHALLENGE

# BALLONVOLLEYBALL

Video:

<https://youtu.be/CHK88IUwNuk>



## MATERIALIEN

1 Luftballon

## AUFBAU

Baut euch ein kleines Feld auf mit einem „Netz“ in der Mitte

## ABLAUF → EINFACH

Ähnlich wie beim Volleyball müsst ihr versuchen, den Luftballon auf den Boden des gegnerischen Feldes zu schlagen. Man hat jeweils 3 Kontakte, bevor der Ball auf die andere Seite geschlagen werden muss.

Einen Punkt gibt es, wenn der Ball den Boden berührt, ins Aus geschlagen wird oder im „Netz“ hängen bleibt. Ein Satz ist zu Ende, wenn ein\*e Spieler\*in 7 Punkte erzielt hat. Wer zuerst 3 Sätze gewonnen hat, ist Sieger der Partie.



## ABLAUF → SCHWER

Wie oben, allerdings darf der Luftballon nicht mit der Hand gespielt werden, sondern nur mit Kopf oder Fuß. Ein Satz ist hier bereits bei 5 Punkten zu Ende!

## Natürlich könnt ihr dabei auch wieder was gewinnen.

Schickt uns ein Foto oder Video von einem Match mit Bruder, Schwester, Mama oder Papa per WhatsApp an 0177 3025161 oder per E-Mail an [teutonenfitzuhause@team-united.de](mailto:teutonenfitzuhause@team-united.de).

## Wir verlosen 3x ein Bayern München Mau-Mau-Spiel.

Einsendeschluss ist **Samstag, der 18.04.2020, 12 Uhr!**

Aus allen Einsendungen ziehen wir die Gewinner\*innen.

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