



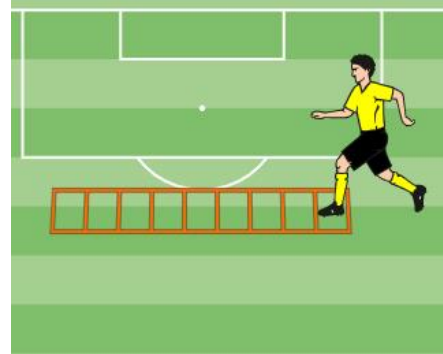
VIDEO: <https://youtu.be/EIKuc2v5Q04>



26.04. – 02.05.2020

# ÜBUNG 1 KOORDINATION

Video:  
<https://youtu.be/ajYE92YgleM>



## SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Baue dir eine kleine Koordinationsleiter (bspw. aus Schals & Strümpfen). Deine Aufgaben an der Leiter:

- 1) Mit einem Kontakt durch die Leiter
- 2) Mit 2 Kontakten durch
- 3) 2 Kontakte seitlich

Schaue dir dazu das Video an: <https://youtu.be/ajYE92YgleM>

Wiederhole jeweils einen Teil 10x, bevor du zum nächsten gehst.

## REKORDTAGEBUCH



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

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

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

## SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Deine Aufgaben an der Leiter:

- 1) Ein Kontakt, rein und raus
- 2) 2 Kontakte innen, 1 Kontakt außen
- 3) 2 Kontakte, vorwärts rein und rückwärts raus

Schaue dir dazu das Video an:  
<https://youtu.be/ajYE92YgleM?t=68>

Wiederhole jeweils einen Teil 15x, bevor du zum nächsten gehst.

## REKORDTAGEBUCH



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

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

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

## SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Deine Aufgaben an der Leiter:

- 1) 2 Kontakte, vorwärts/rückwärts, rein und raus
- 2) 2 Kontakte, innen und außen
- 3) 2 Kontakte, zwei Felder vor, eins zurück

Schaue dir dazu das Video an:  
<https://youtu.be/ajYE92YgleM?t=147>

Wiederhole jeweils einen Teil 20x, bevor du zum nächsten gehst.

## REKORDTAGEBUCH



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

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

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

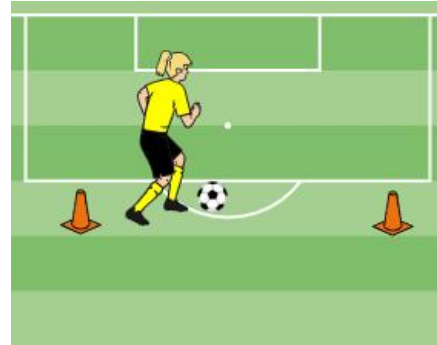


26.04. – 02.05.2020

## ÜBUNG 2 FINTEN

Video:

<https://youtu.be/5PkXaNDkFPg>



### SCHWIERIGKEIT = EINFACH

#### Abkappen mit der Innenseite

Bewege dich zwischen zwei Gegenständen hin und her. Dabei kappst du jeweils vor einem Gegenstand den Ball mit der Innenseite, läufst zum anderen Gegenstand und kappst den Ball mit dem anderen Fuß.

Übe ein wenig und dann versuche in 60 Sekunden so oft wie möglich den Ball zu kappen. Wie viele Wiederholungen schaffst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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

### SCHWIERIGKEIT = MITTEL

#### Abkappen mit der Sohle

Bewege dich zwischen zwei Gegenständen hin und her. Dabei kappst du jeweils vor einem Gegenstand den Ball mit der Sohle, läufst zum anderen Gegenstand und kappst den Ball mit der Sohle des anderen Fußes.

Übe ein wenig und dann versuche in 60 Sekunden so oft wie möglich den Ball zu kappen. Wie viele Wiederholungen schaffst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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

### SCHWIERIGKEIT = SCHWER

#### Abkappen hinter dem Standbein

Bewege dich zwischen zwei Gegenständen hin und her. Dabei kappst du jeweils vor einem Gegenstand den Ball mit der Innenseite eines Fußes hinter dem Standbein weg, läufst zum anderen Gegenstand und kappst den Ball mit der Innenseite des anderen Fußes.

Übe ein wenig und dann versuche in 60 Sekunden so oft wie möglich den Ball zu kappen. Wie viele Wiederholungen schaffst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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



26.04. – 02.05.2020

## ÜBUNG 3 „SOCKENSCHUSS“

Video:  
<https://youtu.be/rD43uDq0snQ>



### SCHWIERIGKEIT = EINFACH

Stelle einen Eimer ca. 1 Meter vor dir auf. Forme aus **Papier** einen Ball, lege dir den Papierball auf den Spann eines Fußes, winkle das Bein an und versuche nun den Papierball in den Eimer zu schnicken.

Mache die Übung 5x mit rechts und 5x mit links. Wie viele Treffer erzielst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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

### SCHWIERIGKEIT = MITTEL

Stelle einen Eimer ca. 1 Meter vor dir auf. Forme eine **Socke** zum Ball, lege dir die Socke auf den Spann eines Fußes, winkle das Bein an und versuche nun die Socke in den Eimer zu schnicken.

Mache die Übung 5x mit rechts und 5x mit links. Wie viele Treffer erzielst du?

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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

### SCHWIERIGKEIT = SCHWER

Stelle einen Eimer ca. 1 Meter vor dir auf. Lege dir einen **Tennisball** auf den Spann eines Fußes, winkle das Bein an und versuche nun den Tennisball in den Eimer zu schnicken.

Mache die Übung 5x mit rechts und 5x mit links. Wie viele Treffer erzielst du?

Noch schwerer wird es übrigens mit einem **Tischtennisball!**

### REKORDTAGEBUCH



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

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

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



26.04. – 02.05.2020

# FUSSBALLQUIZ

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



WIE HEISST DAS MASKOTTCHEN VON BORUSSIA DORTMUND?

- a) Maja
- b) Willy
- c) Thekla
- d) Emma

Deine Lösung

DIE FRANKFUERTER EINTRACHT SPIELTE FRÜHER IM.....?

- a) Baumstadion
- b) Waldstadion
- c) Parkstadion
- d) Olympiastadion

Deine Lösung

WAS PASSIERT, WENN DER BALL GEGEN DIE ECKFAHNE PRALLT UND INS FELD ZURÜCKSPRINGT?

- a) Es wird weiter gespielt
- b) Es gibt Eckball
- c) Es gibt Einwurf
- d) Torwart bekommt den Ball

Deine Lösung

WELCHES LAND GILT ALS „MUTTERLAND“ DES FUSSBALLS?

- a) Deutschland
- b) Brasilien
- c) England
- d) Italien

Deine Lösung

WIE NENNT MAN EINEN SPIELER, DER HART, ABER NICHT UNFAIR SPIELT?

- a) Wadenbeißer
- b) Keulengriller
- c) Knieknicker
- d) Fußzwickler

Deine Lösung

WANN WIRD EINE ABSEITSSTELLUNG GEPFIFFEN?

- a) Nur, wenn ein Tor fällt
- b) Immer
- c) Niemals
- d) Wenn der Spieler aktiv wird

Deine Lösung

WIE LAUTET DER SPITZNAME DER BRASILIANISCHEN NATIONALELF?

- a) Squadra Azzura
- b) Les Bleus
- c) Seleccion
- d) Bravehearts

Deine Lösung

WELCHER EHEMALIGE NATIONALSTÜRMER WURDE 2004 MANAGER DER DEUTSCHEN NATIONALMANNSCHAFT?

- a) Franz Beckenbauer
- b) Oliver Bierhoff
- c) Kevin Kuranyi
- d) Jürgen Klinsmann

Deine Lösung

**WIE VIELE ZUSCHAUER GEHEN INS STADION CAMP NOU DES FC BARCELONA?**

- a) fast 100.000
- b) etwa 80.000
- c) ca. 125.000
- d) genau 76.435

Deine Lösung

**WER SCHOSS BEI DER WM 2014 SEIN 16. WMTOR UND WURDE WM-REKORDTORSCHÜTZE?**

- a) Miroslav Klose
- b) Mario Gomez
- c) Thomas Müller
- d) Philipp Lahm

Deine Lösung

**ZUM WIE VIELTEN MAL WÄRE DIE FUSSBALL-EM IN DIESEM JAHR AUSGETRAGEN WORDEN?**

- a) zum 5. Mal
- b) zum 16. Mal
- c) zum 33. Mal
- d) zum 45. Mal

Deine Lösung

**WIE OFT WURDE ARGENTINEN BISHER WELTMEISTER?**

- a) 1 Mal
- b) 2 Mal
- c) 3 Mal
- d) Noch nie

Deine Lösung

**WELCHER VEREIN GEHÖRT NICHT ZU DEN GRÜNDUNGSMITGLIEDERN DER BUNDESLIGA?**

- a) Borussia Dortmund
- b) Bayern München
- c) Schalke 04
- d) Hertha BSC

Deine Lösung

**WELCHE BRASIALINISCHE FUSSBALLERIN WURDE VON 2006 – 2010 FÜNF MAL WELTFUSSBALLERIN DES JAHRES?**

- a) Marta
- b) Sonja
- c) Nina
- d) Carolina

Deine Lösung

**BEI WELCHEM VEREIN SPIELTE SVEN ULLREICH, BEVOR ER ZU DEN BAYERN GING?**

- a) VfB Stuttgart
- b) SC Freiburg
- c) Hertha BSC Berlin
- d) VfL Wolfsburg

Deine Lösung

**WIE VIELE TORE SCHOSS GERD MÜLLER IN 427 BUNDESLIGASPIELEN?**

- a) 732
- b) 365
- c) 21
- d) 114

Deine Lösung



26.04. – 02.05.2020 / FAMILIENCHALLENGE

## BALLANCECHAMPION

Video:

<https://youtu.be/CjMqsmDvQkw>



### MATERIALIEN

2 Küchenhandtücher oder ähnliches

### AUFBAU

Du brauchst nur einen Startpunkt und etwas weiter weg ein Ziel, das du erreichen musst.

### ABLAUF → MITTEL

Falte die Handtücher mindestens 3x, so dass du zwei gleich große Flächen erhältst. Ziel der Übung ist es, so schnell wie möglich ans Ziel zu kommen, ohne dass du mit den Füßen den Boden berührst. Du darfst immer nur auf den Handtüchern stehen (nicht gehen oder rutschen!) und musst dir deinen Weg mit der Hand immer wieder neu legen.

Wenn du „Ballancechampion“ alleine spielst, kannst du versuchen, deine gestoppte Zeit in jeder Runde zu verbessern. Spielst du es mit anderen, gewinnt der- oder diejenige mit der schnellsten Zeit im Ziel.

### ABLAUF → SCHWER

Wie oben, allerdings faltest du die Handtücher noch kleiner. Damit verringert sich deine Trittlfläche und du musst noch stärker das Gleichgewicht halten.

### Natürlich könnt ihr bei der Challenge wieder was gewinnen.

Schickt uns ein Foto oder Video davon, wie ihr beim Ballancechampion das Gleichgewicht haltet. ;-)  
Einfach per WhatsApp an die 0177 3025161 oder per E-Mail an [teutonenfitzuhaus@team-united.de](mailto:teutonenfitzuhaus@team-united.de).

### Wir verlosen 3x ein Kreativ-Kratzel-Buch „Fußball“ + Messi Mini-Ball.

Einsendeschluss ist **Samstag, der 02.05.2020, 12 Uhr!**

Aus allen Einsendungen ziehen wir die Gewinner\*innen.

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

