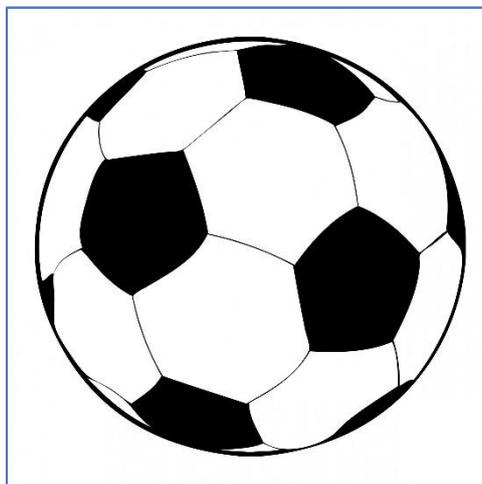


# Cabrini - Challenge



**November**  
**Fußball**



# Cabrini-Challenge

Spielregeln:



5

Versuche jede Übung an 5 verschiedenen Tagen durchzuführen.



Wenn du eine Übung gemacht hast, hacke sie ab.



Bringe den Spielplan am **30.11.2020** zu Fr. Pretschendörfer



Der Sieger wird dann ausgelost.

# Übung 1: „Dribbelkünstler“



Das brauchst du:

- 5 Flaschen
- 1 Fußball



So geht es:

- Starte an der Startlinie.
- Den Ball um die Flaschen dribbeln.
- Den Ball mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln.

Darauf musst du achten:

- Den Ball eng am Fuß führen.

## Übung 2: „Jonglieren“



Das brauchst du:

- 1 Fußball



So geht es:

- Lass den Ball aus der Hand auf deinen Fuß fallen.
- Fange den Ball mit dem Fuß.
- Werfe den Ball wieder mit dem Fuß nach oben und fange den Ball auf.

Darauf musst du achten:

- Achte auf dein Ballgefühl.

## Übung 3: „Ball stoppen“



Das brauchst du:

- 1 Fußball



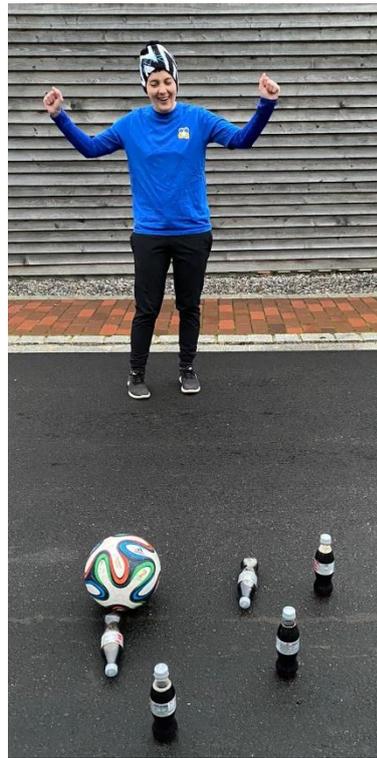
So geht es:

- Nimm den Ball auf Bauch-Höhe.
- Lass den Ball fallen.
- Stoppe den Ball mit dem Fuß.

Das kannst du noch machen:

- Versuche den Ball immer höher zu halten.  
(Brust-Höhe / Kopf-Höhe)

## Übung 4: „Fußball-Kegeeln“



### Das brauchst du:

- 5 Flaschen
- 1 Fußball



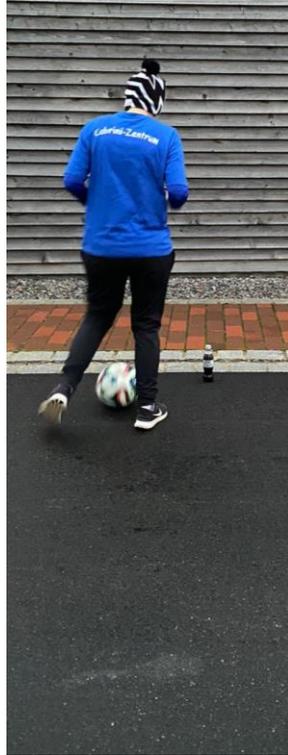
### So geht es:

- Stelle die Flaschen hin.
- Starte an der Startlinie.
- Versuche mit dem Ball alle Flaschen zu treffen.

### Das kannst du noch machen:

- Stelle dich immer weiter von den Flaschen weg.

# Übung 5: „Dribble-Starts“



## Das brauchst du:

- 2 Flaschen
- 1 Fußball



## So geht es:

- 2 Flaschen in einem großen Abstand (10 Meter) aufstellen
- Stelle dich an die Startlinie.
- Dribble so schnell wie möglich um die Flasche und wieder zur Startlinie zurück.

## Das kannst du noch machen:

- Starte aus dem Sitzen ins Dribbling
- Starte aus dem Liegen ins Dribbling
- Nur mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln