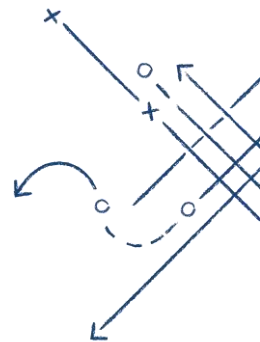


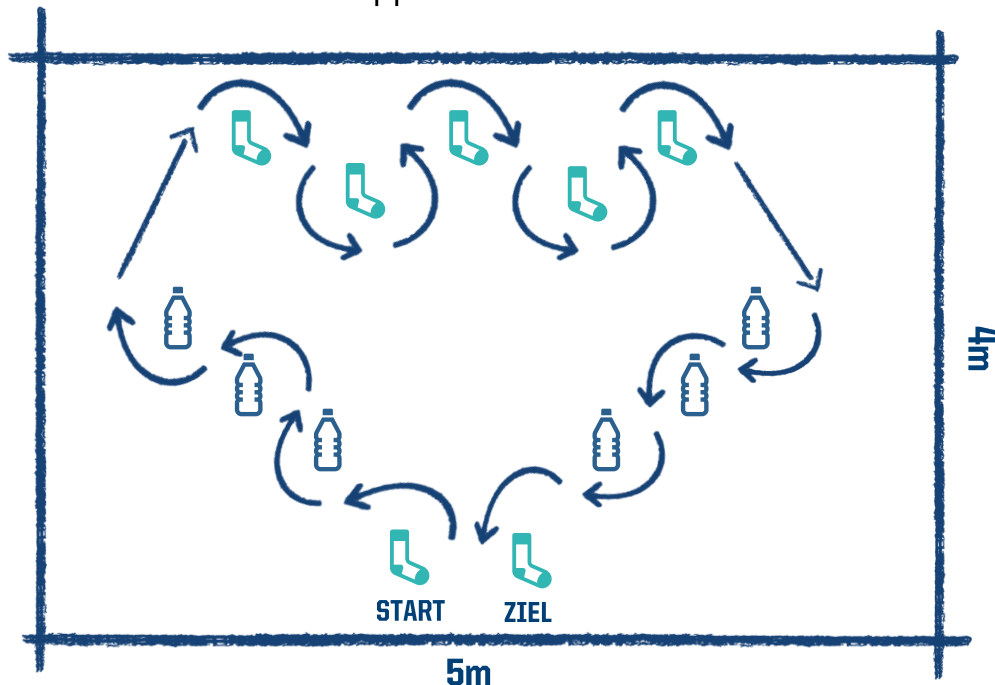


Schnelligkeit

Sprintstark wie Sessegnon



Übung: Laufe so schnell wie möglich durch den Schnelligkeits-Parcours und stoppe deine Zeit.



Tipps: Versuche beim Umlaufen der Hindernisse und bei den Richtungswechseln viele, kleine Schritte zu machen.

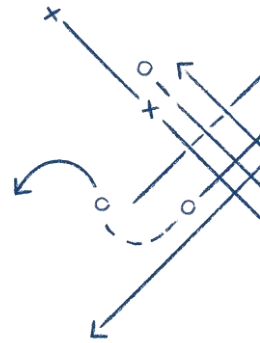
Hoffi's Ergebnis: 15 Sekunden



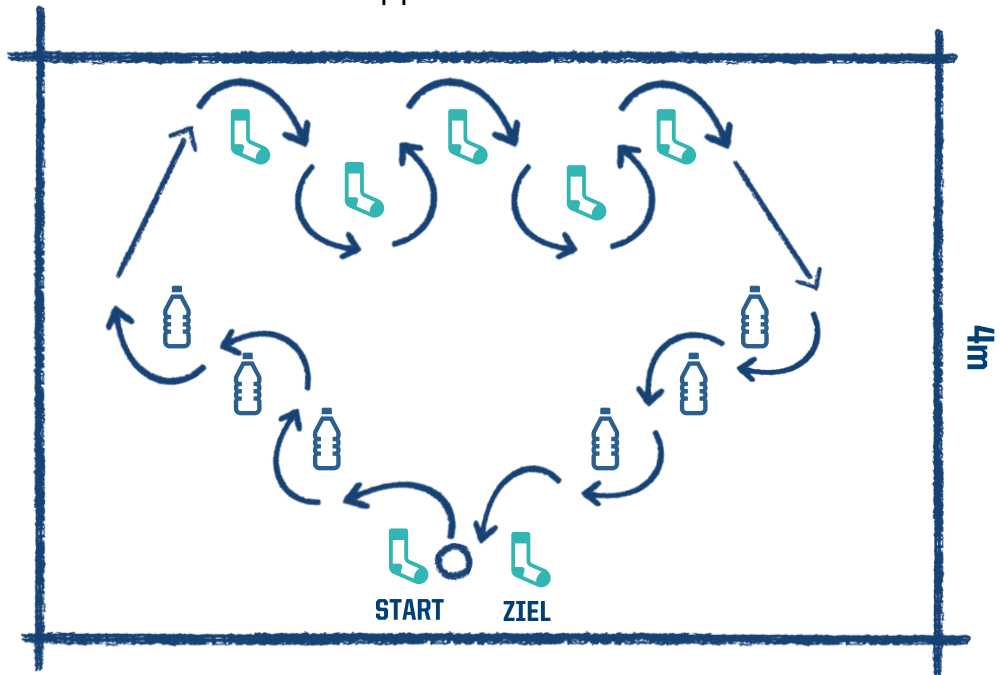


Dribbling

Dribbeln wie Dabbur



Übung: Dribble so schnell wie möglich durch den Dribbling-Parcours und stoppe deine Zeit.



Tipps: Achte auf eine enge Ballführung und versuche mit beiden Füßen um die Flaschen und Socken zu dribbeln.

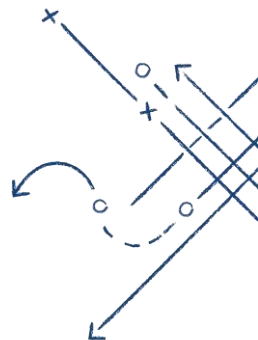
Hoffi's Ergebnis: 18 Sekunden



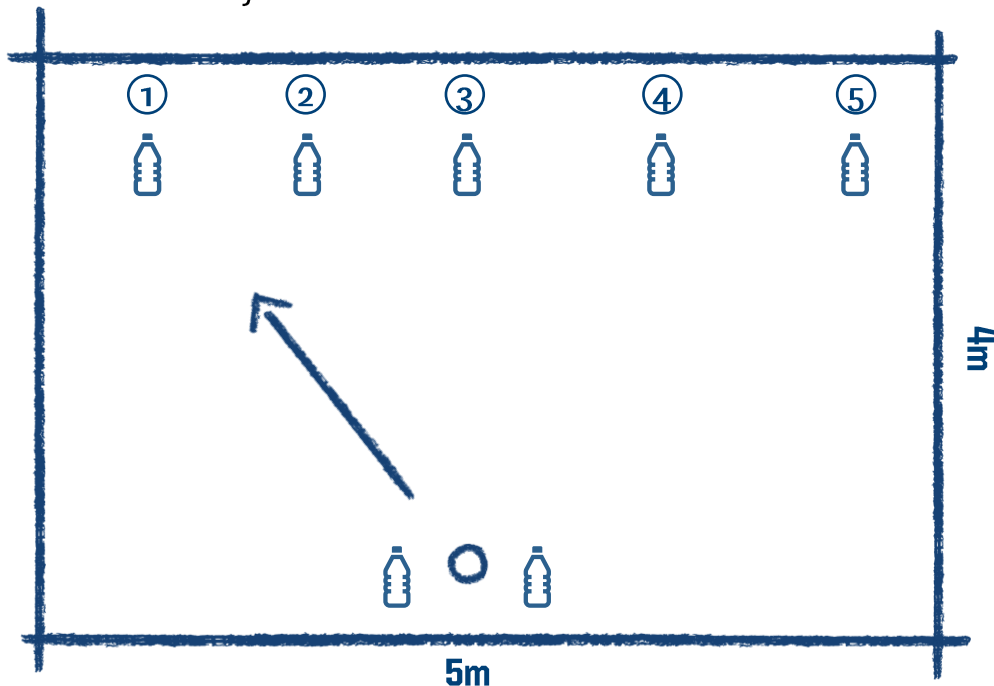


Passspiel

Präzise wie Rudy



Übung: Passe alle Plastikflaschen in der gegebenen Reihenfolge um. Für jede Flasche hast du einen Versuch.



Tipps: Achte darauf, dass dein Passbein ausreichend Schwung holt und dein Standbein in die Passrichtung zeigt.

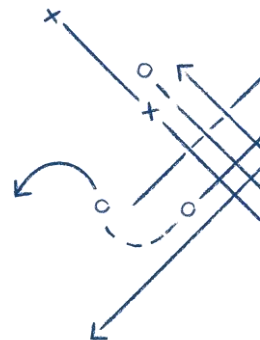
Hoffi's Ergebnis: 2 Flaschen



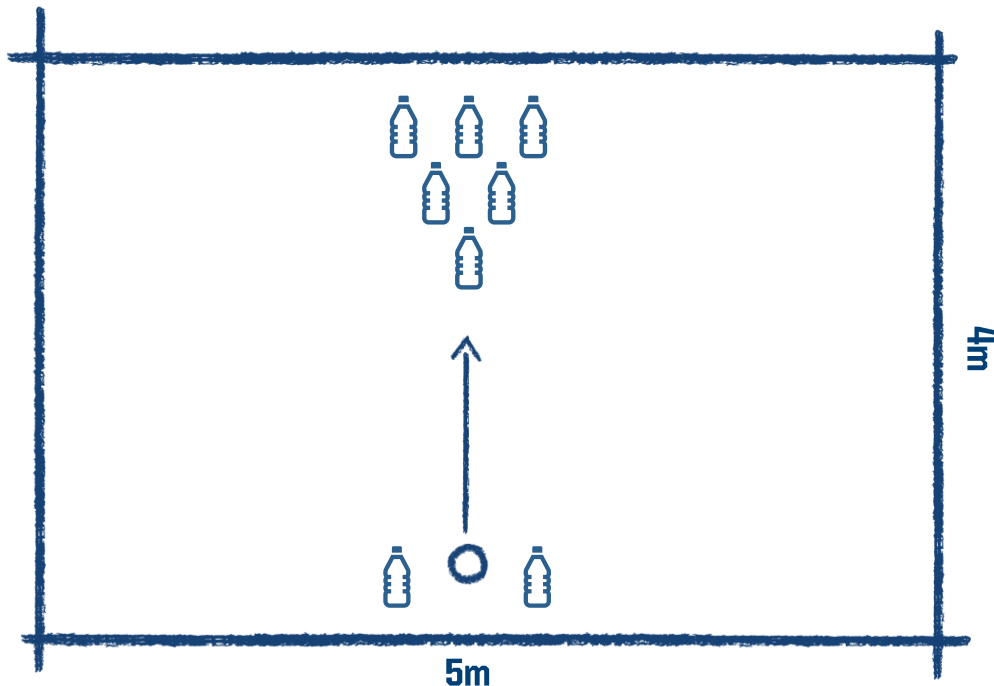


Torschuss

Knipsen wie Kramarić



Übung: Schieße so viele Plastikflaschen in einem Versuch um.



Tipps: Achte auch hier darauf, dass dein Schussbein Schwung holt und dein Standbein in die Schussrichtung zeigt.

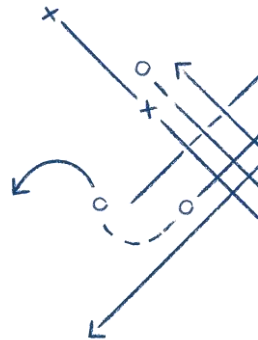
Hoffi's Ergebnis: 3 Flaschen



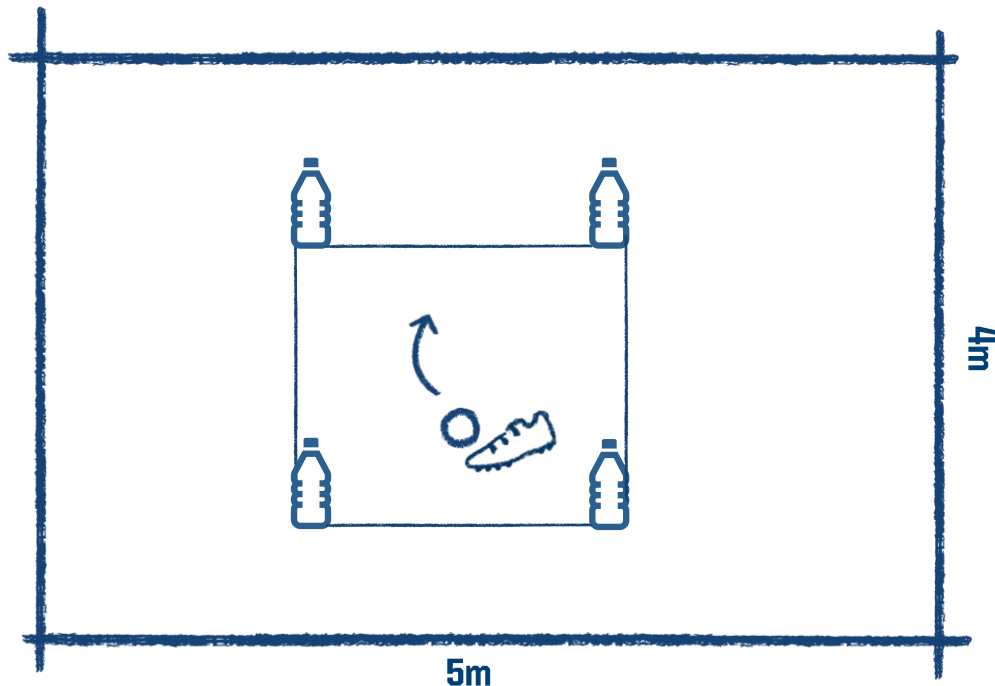


Ballgefühl

Genial wie Grillitsch



Übung: Jongliere den Ball innerhalb des Feldes in 30 Sekunden.
Zähle deine Kontakte.

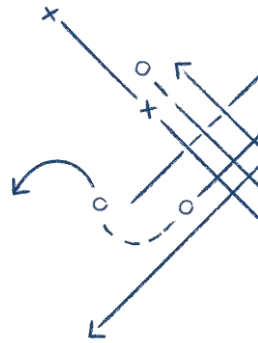


Tipps: Versuche den Ball mit dem Vollspann zu treffen. Nach einem Kontakt darf der Ball einmal den Boden berühren.

Hoffi's Ergebnis: 21 Kontakte



Ergebnisse



Name _____



Schnelligkeit _____



Dribbling _____



Passspiel _____



Torschuss _____



Ballgefühl _____

**Gratulation zu deinem ersten
„Fit ins Neue Jahr“
Fußballschule-Zeugnis 😊**

