



TRAININGSPASS

VON

NAME:



DEIN STECKBRIEF

NAME:

ALTER:

MEIN KICKEN&LESEN-TEAM:

MEINE HOBBYS SIND:

ICH WOHNE IN:

MEIN GRÖßTES VORBILD IST:

MEIN LIEBLINGSESSEN:

MEIN BERUFSWUNSCH:

KLEBE HIER
EIN FOTO
VON DIR EIN!

DEIN FUSSBALLPASS

1

1. Station

Dribbelkünstler



Aufgabe

Alle Altersgruppen haben zwei Versuche. Die beste Zeit wird gewertet. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Ziellinie vom Teilnehmer mit dem Ball am Fuß überquert wird.

Punktzahl

1 - 17 Sek.	60 Punkte
18 - 21 Sek.	50 Punkte
22 - 25 Sek.	40 Punkte
26 - 29 Sek.	30 Punkte
30 - 33 Sek.	20 Punkte
34 - 37 Sek.	10 Punkte
> 37 Sek.	0 Punkte

Es wird immer auf volle Sekunden abgerundet (z.B. 21,9 Sek. wird gerundet auf 21 Sekunden).

**Maximal
erreichbare Punktzahl: 60**

Wertung

Versuch 1 _____

Versuch 2 _____

Punktzahl

PROFITIPP:



„Ich habe den Ball früher immer wieder gegen eine Wand gepasst und versucht, dass der Ball möglichst gerade zu mir zurückkommt. Nachdem das richtig gut geklappt hat, habe ich den Ball immer direkt (mit nur einem Kontakt) gegen die Wand gepasst.“

Ridle Baku

2. Station

Kurzpass-Ass



Aufgabe

Jeder Kontakt mit der Bank zählt als Treffer, auch wenn der Ball **nicht** über die Passlinie zurückkommt. Nur Innenseitstöße zählen.

Punktzahl

Jeder Spieler hat 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Pässe zu spielen, wobei jeder regelgerechte Kurzpass (Innenseite, Mindestabstand), der auf die Bank trifft (auch Kantentreffer, die in die Richtung des Teilnehmers zurückprallen), mit

- 3 Punkten gewertet wird.

Maximal erreichbare Punktzahl: 60

Wertung

Anzahl Kurzpässe _____

Anzahl der Pässe x 3 Punkte

Punktzahl



PROFITIPP:



„Ich habe damals immer meine Eltern oder Freunde gefragt, ob sie mir den Ball aus verschiedenen Richtungen zuwerfen können, damit ich ihnen den Ball mit der Stirn zurück in ihre Arme köpfen könnte.“
Stefan Bell

3. Station

Kopfbalkönig



Aufgabe
Jeder Spieler hat je zwei Versuche, aus vier Metern Entfernung in das untere und obere Zielrechteck zu treffen.

Punktzahl
Jeder korrekte Treffer wird mit 15 Punkten gewertet. Die Punktzahl ergibt sich aus allen vier Versuchen.

Wertung

Unteres Zielrechteck

Treffer Versuch 1 _____

Treffer Versuch 2 _____

Oberes Zielrechteck

Treffer Versuch 1 _____

Treffer Versuch 2 _____

Maximal erreichbare Punktzahl: 60

Punktzahl

PROFITIPP:



„Um Flanken zu trainieren, kannst du dir drei Trinkflaschen auf den Platz stellen und versuchen, diese aus verschiedenen Entfernung zu treffen. Um den Ball mit einer leichten Kurve fliegen zu lassen, solltest du den Ball mit deinem Innenspann treffen.“
Aarón Martín

4. Station Flankengeber

4



Aufgabe

Jeder Schütze hat vier Versuche, den ruhenden Ball ins Zielquadrat zu flanken.

Entfernung

bis 13 J.: 15 m

ab 14 J.: 20 m

Punktzahl

Für jeden Treffer erhält der Teilnehmer 15 Punkte.
Die Punkte aller vier Versuche werden zusammengezählt.

Maximal
erreichbare Punktzahl: 60

Wertung

Treffer Versuch 1 _____

Treffer Versuch 2 _____

Treffer Versuch 3 _____

Treffer Versuch 4 _____

Punktzahl

PROFITIPP:



„Versuche den Ball immer in die Ecken des Tores zu schießen, um dem Torwart keine Chance zu lassen. Und lasse den Kopf nicht hängen, falls du mal kein Tor erzielst- das passiert jedem Mal!“
Daniel Brosinski

5. Station Elferkönig

5



Aufgabe

Jeder Spieler hat drei Versuche. Die Wertung ergibt sich aus dem unten abgebildeten Punktegitter.

Entfernung

bis 13 J.: 9 m

ab 14 J.: 11 m

Punktzahl

Punktegitter:

20	6	20
10	2	10

Die Punkte aller drei Versuche werden zusammengezählt.

**Maximal
erreichbare Punktzahl: 60**

Wertung


Punkte Versuch 1 _____

Punkte Versuch 2 _____

Punkte Versuch 3 _____

Punktzahl

DAS HAST DU GESCHAFFT:

**FUSSBALL
ABZEICHEN**

Wertungen DFB-Fußball-Abzeichen

Name:	Station 1
Vorname:	Station 2
Alter:	Station 3
Verein:	Station 4
	Station 5
Abzeichen in	Gesamt- punktzahl

DAS HAST DU GESCHAFFT:

LESEABZEICHEN

Wertung LesePASS

Name:

Vorname:

Alter:

Gelesene Seiten:

Lieblingsbuch:





Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG



in Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

PÄDAGOGISCHES
LANDESINSTITUT

Es fängt mit Lesen an.

Stiftung Lesen

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung des DFB und der SK Stiftung Kultur der Sparkasse KölnBonn/kicken&lesen Köln.

kicken&lesen beruht auf einem Projekt der Baden-Württemberg Stiftung in Kooperation mit dem VfB Stuttgart 1893 e.V. und dem Sport-Club Freiburg e.V.

Foto offenes Buch: Hermann Traub, pixabay.com
Foto Junge mit Buch: Alexandra Koch, pixabay.com