

DER



kicken & lesen



Rheinland-Pfalz

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

# 2



### 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

# 3



### 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.

**Maximal erreichbare Punktzahl: 60**

### Wertung

#### Unteres Zielrechteck

Treffer Versuch 1 \_\_\_\_\_

Treffer Versuch 2 \_\_\_\_\_

#### Oberes Zielrechteck

Treffer Versuch 1 \_\_\_\_\_

Treffer Versuch 2 \_\_\_\_\_

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

# DEIN LESEPASS

Nr.	Datum	Autor	Titel	Seiten

# LESETIPP:

Du kannst schnell herausfinden, ob deine Lese-Kondition für ein Buch ausreicht:

- Bevor du mit dem Lesen beginnst, lege die flache Hand auf den Tisch.
- Bei jedem Wort, das du nicht verstehst, ziehst du einen Finger ein.
- Wenn du schon auf der ersten Seite alle 5 Finger eingezogen hast, ist das Buch vielleicht noch zu schwierig für dich.

Nr.	Datum	Autor	Titel	Seiten

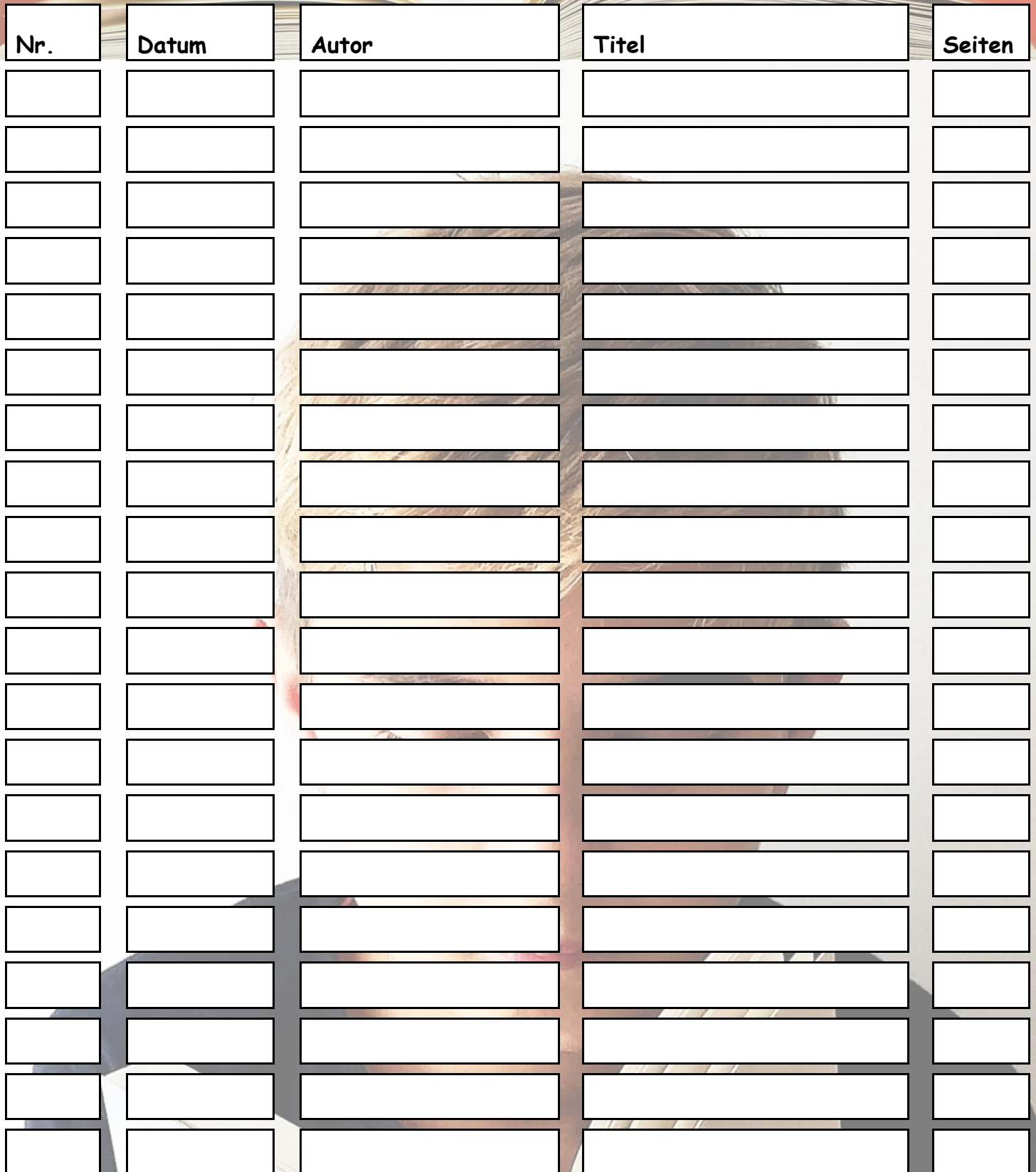
# LESETIPP:

Nicht jedes Buch passt zu dir, aber du solltest es nicht zu schnell weglegen.

- Lies mindestens 10 Seiten!
- Wenn dir die *Geschichte* nach 10 Seiten langweilig erscheint, suche dir ein Buch, das besser zu dir passt!

Nr.	Datum	Autor	Titel	Seiten

# MEIN LESETIPP:



<b>Nr.</b>	<b>Datum</b>	<b>Autor</b>	<b>Titel</b>	<b>Seiten</b>

# 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