



15 Tage Fußball – Challenge

15.11.2020 – 30.11.2020



- Maximal in der erlaubten Zwei-Personen Regel durchzuführen
- Fotos sind gerne gesehen & können in den Osterwald Gruppen bei Facebook & WhatsApp geteilt werden. Auch bei Instagram möglich (Bitte einfach sportfreunde_osterwald verlinken)

➔ #osterwalderfußballchallenge2020

- Wenn ein Ball benötigt wird, bitte den jeweiligen Trainer ansprechen
- Die 5 coolsten Videos / Fotos im Rahmen der Challenge werden bei der nächsten JHV mit Preisen versehen.
- Wenn mal ein Tag verpasst wurde – kein Problem diese Challenge dient als Anreiz für die Lockdown – Zeit. Einfach am nächsten Tag wieder angreifen. Auf das Foto / Video kommt es an 😊 (Bevor wir Videos / Fotos teilen oder reposten, fragen wir natürlich vorher nach, ob dies so gewünscht ist)

15.11.2020: 200 Doppelpässe mit einer Mauer oder einem Kumpel

16.11.2020: 50 Mal den Ball hochwerfen und möglichst eng am Fuß runternehmen

17.11.2020: 20 x 10 x am Stück den Ball hochhalten

18.11.2020: 3 x 10 Minuten durch einen selbst aufgebauten Parkour dribbeln

19.11.2020: 20 x 10 Meter dribbeln und dann auf einer Entfernung von 10 Metern durch ein 1-Meter breites Tor passen

20.11.2020: Fun Day – Kometenschießen – Den Ball so hoch wie möglich dreschen und wenn möglich wieder mit dem Fuß runternehmen. (Am Besten auf einer Wiese, wo nichts kaputt gemacht werden kann 😊)

21.11.2020: 2 x 10 min Lauf ABC mit Ball am Fuß, also 2min nur links 2min nur rechts 2min hin- und her mit 1 ballkontakt 2min rückwärts 2min rückwärts mit sohle zurückziehen

22.11.2020: In Summe 150 x den Ball mit dem Kopf hochhalten

23.11.2020: 20 x Dribbling in höchstem Tempo auf 20 Meter

24.11.2020: 50 Flugbälle mit min 15 Meter Abstand und 50 x mit ca.

, 25 Meter Abstand

25.11.2020: 50 x Einwurf und in die Arme des Gegenüber zurückköpfen – Dann Wechsel

26.11.2020: Ein Hindernis aufbauen und 30 x mit Übersteiger je Links und Rechts vorbeidribbeln

27.11.2020: Fun Day – Ein Behältnis wie ein Mülleimer wird in ca. 10 Meter Entfernung aufgestellt und versucht zu treffen – Videos werden gern gesehen als Beweis 😊

28.11.2020: Zu Zweit den Ball hochhalten. Nach 5 Kontakten Ballwechsel. 5 x 20 Ballberührungen als Ziel

29.11.2020: 5 * Fifa Tricks – „Rabona“, „around the World“, „Rainbow Flick“

30.11.2020. Nochmal fleißig Videos und Fotos teilen, wenn nicht schon passiert 😊