

2 Wochen Challenge - Fussball E-Jugend

Name:	
Alter:	

		Ergebnis bzw abhaken
Nr 1	Liegestütz - wieviele schaffe ich?	
Nr 2	Halte ich 1 Minute den Hampelmann durch?	
Nr 3	Wie lange kann ich meine Arme zur Seite strecken?	
	Für ganz Motivierte:und dabei kleine Kreise machen.	
Nr 4	Wie viele Sprünge brauche ich für 5m??	
Nr 5	Wieviele Sit-ups schaffe ich am Stück?	
Nr 6	Aus wieviel Metern kann ich einen genauen Pass spielen?	
	Z.B. einen Gegenstand auf einer Entfernung von 10, 15, 20m,...aufstellen	
Nr 7	Wie lange halte ich einen Plank? (Unterarmstütz)	
Nr 8	Ausdauer - schaffst du es 20min am Stück zu joggen? Mindestens 5min.	
Nr 9	Wie lange kann ich auf einem Bein stehen?	
Nr 10	Wie lange halte ich den Wandsitz durch?	
Nr 11	Wieviel Kopfbälle kann ich mit einem Partner hin und her spielen?	
Nr 12	Wie lange brauche ich für 50m rückwärts laufen?	
Nr 13	Schaffe ich 1 Minute Kniebeugelauf? (Knie nach vorne oben ziehen)	
Nr 14	Wie oft kann ich den Ball jonglieren?	
Nr 15	Wie weit werfe ich einen Einwurf?	

Du hast es geschafft? Schick uns ein Bild in die Gruppe als Ansporn.
 Wenn du deinen ausgefüllten Zettel abgibt bekommst du ein kleines Präsent!