

SPORT-CLUB FREIBURG

FÜR JUNGS UND MÄDELS



FUNIÑO-AG

Viele Ballkontakte, viele Dribblings, viele Tore! Kleines Feld, großer Spaß! Wo Funino-AG draufsteht, stecken viele Fußballspiele für Kinder von SC-Partnerschulen drin.



FÜCHSLE-BALLSCHULE

Das ABC des Ballspiels: In der Fuchsle-Ballschule können sich Kinder von SC-Partnerschulen bei vielen unterschiedlichen Ball- und Bewegungsspielen richtig austoben.



FÜCHSLE-CAMPS

Der Ferien-Kick: Die Fuchsle-Camps sind dreitägige Fußball-Freizeiten für Kinder, die der SC Freiburg in den Schulferien mit und bei Breiten-sportvereinen in der Region organisiert.



MINI-BALLSCHULE

Spannende Ballspiele und Deutschland-Reisen: In der Mini-Ballschule gibt es für Kinder von 4 bis 6 Jahren einen tollen Doppelpass mit Bewegungsgeschichten und -spielen.



KICK MOBIL

Ein Bus mit viel innovativen Spiel- und Sportmaterialien, zwei Bolzplätze, zwei Partner, eine Idee: Die step stiftung und der SC Freiburg lassen Kinder und Jugendlichen in Ihrem Viertel einfach kicken.



FÜCHSLECLUB

Mit dem Fuchsleclub sind Kinder bis 13 Jahre ganz nah dran am SC Freiburg. Die SC-Rasselbande ist dort, wo Kinder Spaß am Sport haben und dabei etwas lernen können.



**WEITERE INFORMATIONEN: QR-CODE SCANNEN
ODER WWW.SCFREIBURG.COM/ENGAGEMENT**

INKLUSION: Eltern bzw. Erziehungsberechtigte, die ein Kind mit einer körperlichen und/oder geistigen Einschränkung anmelden möchten, bitten wir darum, sich vor der Anmeldung mit unseren Mitarbeitern/innen in Verbindung zu setzen, um Absprachen für die Teilnahme ihres Kindes an den SC-Sportangeboten zu treffen.

GUTSCHEINE FÜR BILDUNG UND TEILHABE: Das Einlösen von Gutscheinen für Bildung und Teilhabe beim SC Freiburg ist möglich. Bitte wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter/innen.



FÜCHSLE CHALLENGE

BEST OF

1. UND 2. KLASSE

Luisa Nufer
USC Freiburg Eisvögel

BASKETBALL

Heiße Kartoffel

- 1 Stelle Dich schulterbreit hin und halte den Ball zwischen Deinen Beinen.
- 2 Greife den Ball mit der linken Hand von vorne und mit der rechten Hand von hinten.
- 3 Wurf den Ball leicht zwischen Deinen Beinen hoch und greife schnell mit beiden Händen um, damit Du den Ball so in der Luft fangen kannst, dass Deine rechte Hand den Ball von vorne greift und Deine linke Hand von hinten.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball hochzuwerfen und nach einem Umgreifen wieder zu fangen – ohne dass er auf den Boden fällt.

Luisa: Ich:

3. UND 4. KLASSE

BASKETBALL

Dribbling mit Hinsetzen

- 1 Preme den Ball im Stehen mit einer Hand und setze Dich dabei auf den Boden.
- 2 Preme den Ball immer weiter und versuche aus dem Sitzen wieder aufzustehen – ohne das Prellen zu unterbrechen.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, Dich hinzusetzen und wieder aufzustehen – ohne dabei mit dem Prellen aufzuhören?

Luisa: Ich:

5- BIS 6-JÄHRIGE

BASKETBALL

Rollende 8

- 1 Stelle Dich schulterbreit hin.
- 2 Rolle den Ball mit Deinen Händen in der Form der Zahl 8 um Deine Beine.

→ Wie oft kannst Du in 30 Sekunden mit dem Ball eine 8 um Deine Beine rollen?

Luisa: Ich:



Hasret Kayikçi
SC Freiburg

FUSSBALL

Ball hochhalten

- 1 Jongliere den Ball mit verschiedenen Körperteilen (z. B. Oberschenkel, Fuß, Schulter, Kopf).

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball zu jonglieren – ohne dass er den Boden berührt?

Hasret: Ich:



Kimberly Ezekwem
SC Freiburg

FUSSBALL

Fußball-Basketball

- 1 Stelle einen Mülleimer oder einen Korb hin und stelle einen Gegenstand drei Schritte entfernt davon auf.
- 2 Lupfe den Ball von diesem Gegenstand aus in die Mülltonne/den Korb. Lupfe den Ball abwechselnd mit Deinem rechten und linken Fuß.

→ Wie oft schaffst Du es in 10 Versuchen, den Ball in die Mülltonne zu lupfen?

Kimberly: Ich:



FUSSBALL

Trampolin-Sprünge

- 1 Halte den Ball vor Deinen Körper.
- 2 Lass den Ball aus der Luft zwei Mal auf Deinem Oberschenkel aufspringen.
- 3 Fange den Ball wieder.
- 4 Probiere es abwechselnd mit dem linken und dem rechten Oberschenkel.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, den Ball zweimal auf Deinem Oberschenkel aufspringen zu lassen und wieder zu fangen?

Hasret: Ich:



Maja Zeides
Red Sparrows
HSG Freiburg

HANDBALL

Trampolinball

- 1 Du benötigst einen großen Ball (z. B. Fußball) und einen kleineren oder leichteren Ball (z. B. Softball).
- 2 Nimm den großen Ball in beide Hände.
- 3 Versuche mit Deinem großen Ball als Trampolin den anderen Ball in der Luft zu halten.

→ Wie viele Ballkontakte schaffst Du in 30 Sekunden, ohne dass der Ball den Boden berührt?

Maja: Ich:



HANDBALL

Sonnenaufgang

- 1 Halte den Ball mit beiden Händen vor Deinem Bauch.
- 2 Wurf den Ball über Deinen Kopf nach hinten.
- 3 Fange den Ball mit beiden Händen hinter Deinem Rücken.

→ Wie viele Sonnenaufgänge schaffst Du in 30 Sekunden?

Maja: Ich:



HANDBALL

Applaus

- 1 Wurf den Ball über Deine Kopfhöhe in die Luft.
- 2 Klatsche einmal an Deinem Platz in die Hände.
- 3 Fange den Ball wieder.

→ Wie oft schaffst Du es in 30 Sekunden, einmal zu klatschen und den Ball anschließend wieder zu fangen?

Maja: Ich:

TRITT GEGEN UNSERE FREIBURGER PROFIS AN!

- Kimberly Ezekwem (SC Freiburg, Fußball)
- Hasret Kayikçi (SC Freiburg, Fußball)
- Luisa Nufer (USC Freiburg Eisvögel, Basketball)
- Maja Zeides (Red Sparrows HSG Freiburg, Handball)



Alle Übungen und Videos findest du unter:
www.scfreiburg.com/node/76372
 Oder einfach den QR-Code scannen.

Viel Spaß beim Trainieren. Dein Fuchsle.

