

# FUßBALLBUCH FÜR KINDER

im Alter von 6-9 Jahren





# INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Hugo**  
Er möchte dich gerne kennenlernen. Seite 2-7
- 2. Fußballwissen**  
Was weißt du alles über Fußball? Seite 8-16
- 3. Ernährung der Fußball-Profis**  
Wie ernährt man sich richtig? Seite 17-21
- 4. Koordination**  
Wie geschickt kannst du dich bewegen? Seite 22-26
- 5. Fußball-Skills**  
Wie gut kannst du mit dem Fußball umgehen? Seite 27-36



Hugo spielt fast jeden Tag Fußball. Er möchte dich gerne näher kennenlernen. Stelle dich ihm vor!

Dein Name:

---

Dein Alter:

---

Deine Größe:

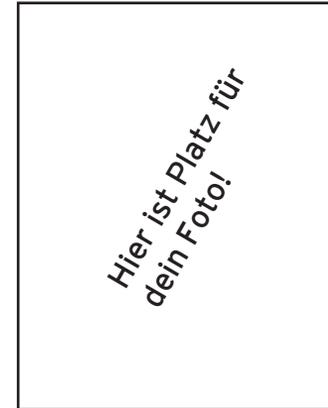
---

Dein starker Fuß:

---

Deine Hobbies:

---





Hugo und sein Freund sind ganz blass.  
Kannst du sie wieder bunt machen?





Hugo würde gerne wissen, wer die drei Fußballspieler sind, die du am liebsten magst. Verrate sie ihm, indem du deine Antworten aufschreibst!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

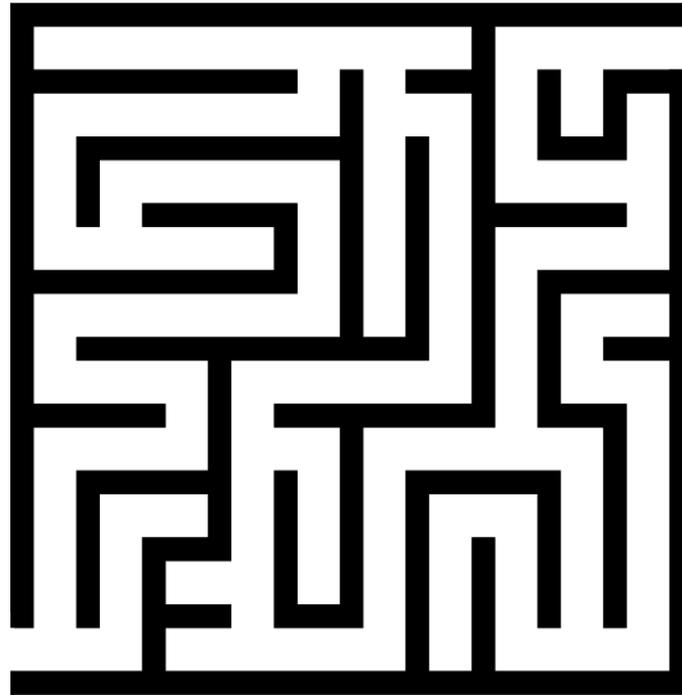


Hugo sieht bei seinen beiden Bildern keinen Unterschied.  
Hilf ihm und finde die drei Fehler im rechten Bild!





Hugo sucht seinen Fußball für das Training. Kannst du ihm den Weg durch das Labyrinth zeigen, damit er zum Training gehen kann?





# Fußballwissen



Was weißt du alles über Fußball?



Kannst du Hugo verraten, wie viele Fußballspieler und Torwarte bei einem Bundesligaspiel auf dem Platz stehen? Kreuze die richtige Antwort an!



16 Feldspieler und 4 Torwarte



24 Feldspieler und 2 Torwarte



22 Feldspieler und 2 Torwarte



Kannst du Hugo verraten, in welchem Bereich der Torwart den Ball mit der Hand aufnehmen darf? Kreuze die richtige Antwort an!



auf dem ganzen Fußballfeld



im eigenen Strafraum



in der eigenen Hälfte



Der Verein von Hugo bekommt einen Strafstoß zugesprochen. Weißt du wie weit der Ball dabei vom Tor entfernt liegen muss? Kreuze die richtige Lösung an!



10 Meter



5 Meter



13 Meter



9 Meter



11 Meter



8 Meter



Hugo würde gerne wissen, welche der folgenden Begriffe mit Fußball zu tun haben? Kreuze die richtigen Antworten an!



Eckfahne



Elfmeter



Schiedsrichter



Korbleger



Netzroller



Strafraum



Am Ende der Saison wird dem Deutschen Meister die Meisterschale überreicht. Weißt du wie die Meisterschale auch genannt wird?



Pizzaschüssel



Salatschüssel



Spaghettischüssel



Obstschüssel



Brottschüssel



Tortenschüssel



Hugo grübelt und grübelt. Welche Karten muss der Schiedsrichter zur Leitung eines Fußballspiels bei sich tragen?



eine gelbe und eine grüne Karte



eine gelbe und eine rote Karte



eine gelbe und eine blaue Karte



Hugo hat mit seiner Mannschaft knapp 2:1 gewonnen. Wie soll er sich als fairer Sportler nach dem Spiel gegenüber den gegnerischen Spielern verhalten?



Er geht nach dem Spiel zu den anderen Spielern hin und bedankt sich per Handschlag für das gute Spiel.



Er ignoriert die Spieler der anderen Mannschaft und feiert mit seinem Team den Sieg.



Hugo hat sich über Fußballrekorde informiert und folgendes herausgefunden. Wusstest du schon, dass ...

- ... das längste Fußballspiel 35 Stunden dauerte? Das Benefizspiel zwischen den Cotswold All Stars und Cambray FC fand in England statt und endete 333:293.
- ... der Rekord im Balljonglieren von Dan Magness aufgestellt wurde? Er hat 26 Stunden am Stück einen Fußball hochgehalten. Das sind 270.000 Ballberührungen, ohne dass der Fußball nur einmal den Boden berührte.

# Ernährung der Fußballspieler



Was ist die richtige Ernährung  
für Fußballprofis?



Kannst du Hugo sagen, welche Getränke für Fußballprofis gut geeignet sind?  
Kreuze die gesunden Getränke an!



Cola



Wasser



Apfelschorle



Bier



Wein



Sprite



Bei Gesprächen mit Fußballprofis hat Hugo folgendes herausgefunden.  
Wusstest du schon, dass . . .

- ... das Essen von Obst und Gemüse sehr gesund ist?  
Wenn Fußballprofis viel Obst und Gemüse essen, werden sie seltener krank und verbessern ihre sportliche Leistung.
- ... es sehr gut ist, wenn man sich abwechslungsreich ernährt?  
Da jedes Essen unterschiedliche Vitamine enthält, profitiert die eigene Gesundheit von einer abwechslungsreichen Ernährung.



Die Fußballspieler haben Hugo weitere interessante Tipps zur Ernährung gegeben. Wusstest du schon, dass ...

- ... über 50% deines Körpers aus Wasser besteht? Damit immer genug Flüssigkeit in deinem Körper vorhanden ist, solltest du täglich mindestens 4 bis 6 Gläser Flüssigkeit zu dir nehmen. Sobald du Sport treibst oder es sehr heiß ist, solltest du noch mehr trinken.
- ... sich Leitungswasser und Mineralwasser sehr gut eignen, um den Durst zu löschen.



Die Fußballprofis haben Hugo noch weitere Tipps zur Ernährung gegeben. Wusstest du schon, dass . . .

- . . . man schneller dick wird, wenn man viele ungesunde Fette zu sich nimmt? Ungesunde Fette sind in Süßigkeiten, Hamburgern und Pommes enthalten. Aus diesem Grund sollte man diese Nahrungsmittel eher selten essen.
- . . . Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln wenig Fette, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten? Besonders Vollkornprodukte sind für den Körper sehr gesund.

# Koordination



Wie geschickt kannst du dich bewegen?



Hugo würde gerne sehen, wie gut du im Balancieren bist. Zeige es ihm.



Kannst du eine beliebige Linie (z.B. die Mittellinie) entlang balancieren, ohne neben die Linie zu treten?



Kannst du die Linie auch schnell entlang laufen, ohne neben die Linie zu treten?



Versuche die Linie rückwärts entlang zu gehen, ohne neben die Linie zu treten!



Wie gut kannst du dich mit geschlossenen Augen bewegen? Beeindrucke Hugo mit deinen Fähigkeiten.



Versuche eine beliebige Linie (z.B. die Mittellinie) 10 Schritte mit geschlossenen Augen entlang zu gehen. Öffne danach die Augen und schaue ob es dir gelungen ist.



Schließe die Augen und drehe dich einmal um dich selbst. Danach öffne die Augen und schaue, ob du dich wirklich genau einmal um dich selbst gedreht hast.



Imponiere Hugo mit den folgenden Geschicklichkeitsübungen.



Kannst du einen Fußball 5 Mal sehr hoch werfen und danach wieder auffangen, ohne dass der Ball den Boden berührt?



Kannst du einen Fußball 5 Mal in die Luft werfen, dich um dich selbst herumdrehen und danach den Ball wieder auffangen?



Gelingt dir das Kunststück auch, wenn du dich in die andere Richtung drehst?



Hugo hat heute zwei lustige Spiele kennengelernt. Er hat sie im Folgenden für dich aufgeschrieben.



Dein Freund steht hinter dir und fasst dich an der Schulter an. Du schließt die Augen und lässt dich von ihm für 1 Minute kreuz und quer über das Fußballfeld führen. Danach musst du erraten, wo du dich in etwa befindest (z.B. in der Nähe der Mittellinie oder in der Nähe des Tores). Danach wechselt ihr die Rollen.



Schreibe deinem Freund einen ausgedachten Spielstand (z.B. 4-1) auf den Rücken. Dein Freund muss erraten, um welchen Spielstand es sich handelt. Wenn er 3 Spielstände richtig erraten hat, wechselt ihr.

# Fußballskills



Wie gut kannst du mit dem Fußball umgehen?



Hugo schafft es, einen Fußball 5 Mal gegen die Wand zu schießen, ohne den Ball stoppen zu müssen. Wie viele Male gelingt es dir?



1 bis 5 Mal



6 bis 10 Mal



mehr als 10 Mal



Hugo kann den Ball von der Torlinie bis zur Strafraumgrenze schießen. Wie weit kannst du den Ball schießen?



Der Ball rollt bis zur Strafraumgrenze.



Der Ball bleibt zwischen Strafraumgrenze und Mittellinie liegen.



Der Ball rollt bis hinter die Mittellinie.



Lege den Ball 8 Schritte vom Pfosten entfernt auf den Boden und versuche den Pfosten zu treffen? Nach wie vielen Malen gelingt es dir?



1 bis 5 Mal



6 bis 10 Mal



mehr als 10 Mal



Hugo ist in 21 Sekunden mit einem Ball am Fuß 2 Mal um ein Fußballtor gelaufen. Schreibe die Anzahl der Sekunden auf, die du dafür benötigst.

\_\_\_\_\_ Sekunden



Lege den Ball auf den Elfmeterpunkt und versuche per Hacke das leere Tor zu treffen. Wie viele Tore erzielst du bei 10 Versuchen?

\_\_\_\_\_ Tore



Hugo kann den Fußball schon 3 Mal hochhalten, ohne dass der Ball den Boden berührt. Wie häufig gelingt es dir?



1 Mal



2 bis 3 Mal



4 bis 6 Mal



mehr als 7 Mal



Hugo hat sich gefreut dich kennenzulernen. Er wünscht dir viel Spaß beim Fußballspielen. Wenn du Hugo etwas sagen möchtest, dann ist jetzt der richtige Moment.

Handwriting practice area with seven horizontal lines for writing.





A large white rectangular area with rounded corners, outlined in orange. It contains ten horizontal black lines spaced evenly down the page, serving as a writing area.

