



# SPIEL



GERADE DU BRAUCHST JESUS CHRISTUS



## Das Fußballtraining der Roten Milane

“Kick it like Matze!”

### Du brauchst:

- eine freie Wiese - einen Fußball
- Steine, Holz etc. (zum Markieren) - ein Fußballtor (evtl. aus Holz bauen)



### Vorab:

Vielleicht hast du nicht die Möglichkeit, in einem Verein zu trainieren. Aber du kannst selber etwas üben.

Dies sind einige Tipps dafür. Du solltest regelmäßig (2 x die Woche) trainieren. Nur so kannst du dich verbessern. Wenn du Dinge beherrschst, baust du weitere Übungen in dein Training ein. Lauf dich zuerst etwas warm. Anschließend solltest du ein paar Dehnübungen machen. Sicher fallen dir einige ein.

Kinderradio Doppeldecker im Netz:  
[doppeldecker.info](http://doppeldecker.info)

### Übungen (für den Anfang):

- Versuche, den Ball aus etwa zehn Metern ins Tor zu schießen.
- Leg die Steine o. Ä. im Abstand von ca. einem Meter auf den Boden und versuche mit dem Ball im Slalom um die Hindernisse zu laufen, ohne sie zu berühren.
- Wirf den Ball hoch und versuche, ihn mit der Brust anzunehmen.
- Wirf den Ball hoch und versuche, mit dem Kopf ins Tor zu treffen.



Missionswerk  
Werner Heukelbach

© by Missionswerk Werner Heukelbach, 51700 Bergneustadt  
kinderinfo@missionswerk-heukelbach.de

Das Missionswerk Heukelbach arbeitet überkonfessionell, distanziert sich von allen Sekten und hat als Grundlage allein Gottes Wort, die Bibel. Allein die gute Nachricht von Jesus Christus soll verbreitet werden.

