



FVN Homekick (7-13 Jahre)

Der **FVN Homekick** ist ein Abzeichen, welches aus zehn Übungen besteht. Bei einigen Übungen kannst Du aus verschiedenen Leveln wählen. Der QR-Code auf der letzten Seite führt Dich zu unserem Video, falls Du Dir einige Lösungsmöglichkeiten anschauen magst, um neue Ideen zu erhalten oder verschiedene Aufgaben zu üben. Auf unserer Homepage www.FVN.de kannst Du Dir Deine eigene Urkunde downloaden. Dort kannst Du ankreuzen, welche Aufgaben Du alle geschafft hast. Wir wünschen Dir viel Spaß bei der Umsetzung!

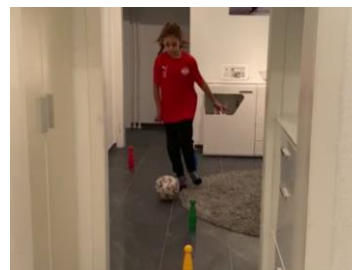
Kegelkanone

Stelle mindestens zehn Plastikflaschen (wahlweise mit etwas Wasser gefüllt) in Pyramidenform auf. Schaffst Du es, die Kegel mit einem Ball umzuschießen?



Dribbelstar

Suche Dir unterschiedliche Gegenstände (z.B. Socken, Flaschen, Stühle, Hütchen usw.) und baue aus ihnen Deinen eigenen Dribbelparkour. Du kannst dir verschiedene Dribbelaufgaben überlegen, wie zum Beispiel Slalom laufen, einen Gegenstand umrunden, fintieren, Richtungswechsel und/-oder einen Schuss oder einen Pass einbauen.





Kopfballspezialist*in

Bei dieser Aufgabe kannst Du zwischen **drei verschiedenen Leveln** wählen:

Level 1: Nimm Dir einen Luftballon, einen Soft- oder einen Plastikball (Lederball erst ab D-Jugend), wirf ihn hoch, köpf ihn und fange ihn wieder auf.

Level 2: Nimm Dir einen Luftballon, einen Soft- oder einen Plastikball (Lederball erst ab D-Jugend), wirf ihn hoch und köpf ihn gegen die Wand.

Level 3: Lege ein bestimmtes Ziel fest, welches Du treffen möchtest und ca. zwei Meter Entfernung zu Dir hat. Nimm Dir einen Luftballon, einen Soft- oder einen Plastikball (Lederball erst ab D-Jugend), wirf ihn hoch und köpf ihn ins Ziel. Schaffst Du es, dein Ziel fünfmal hintereinander zu treffen?



Flickster

Bei dieser Aufgabe kannst Du zwischen **drei verschiedenen Leveln** wählen:

Level 1: Der Ball muss in Deine Hände gelangen, ohne dass Du Deine Hände zum Aufheben benutzt.

Level 2: Der Ball muss auf drei unterschiedliche Arten in Deine Hände gelangen, ohne dass Du Deine Hände zum Aufheben benutzt.

Level 3: Der Ball muss auf fünf unterschiedliche Arten in Deine Hände gelangen, ohne dass Du Deine Hände zum Aufheben benutzt.



Jonglierkönig*in

Bei dieser Aufgabe kannst Du zwischen **drei verschiedenen Leveln** wählen:

Level 1: Lass den Ball aus Deiner Hand fallen, spiele ihn mit dem Fuß wieder hoch und fange ihn auf. Wenn es Dir mit dem Ball noch etwas schwer fällt, versuche es mit einem Luftballon.

Level 2: Jongliere den Ball fünfmal mit den Füßen und fange ihn auf.

Level 3: Jongliere den Ball in einem Kreis: Fuß, Oberschenkel, Oberschenkel, Fuß...





Balltänzer*in

Bei dieser Aufgabe kannst Du zwischen **drei verschiedenen Leveln** wählen:

Level 1: Lass den Ball 30 Sekunden zwischen Deinen Beinen pendeln (etwas schwieriger wird es, wenn Du dabei einen Meter vorwärts und einen Meter rückwärts läufst).

Level 2: Suche Dir einen der Balltänze aus dem Video aus, übe ihn und führe ihn etwa 30 Sekunden durch.

Level 3: In dem Video sind ein paar Anregungen für schwierige Balltänze. Suche Dir einen aus, den Du übst und etwa 30 Sekunden durchführst oder überlege Dir selbst einen. Sei kreativ!



Transportass

Markiere Dir hierfür zwei Felder. Lege in eines der Felder acht unterschiedliche Gegenstände, von Socken, über Legosteine, bis hin zu einer Packung Reis, die Du mit dem Fuß transportieren kannst. Nun kannst Du zwischen **drei verschiedenen Leveln** wählen:

Level 1: Die Gegenstände müssen von einem Feld in das andere mit dem Fuß transportiert werden.

Level 2: Die Gegenstände müssen rückwärts laufend von einem Feld in das andere mit dem Fuß transportiert werden.

Level 3: Die Gegenstände müssen von einem Feld in das andere mit dem Fuß transportiert werden. In diesem Level musst Du aber gleich zwei Gegenstände auf einmal transportieren, mindestens einen davon mit dem Fuß.



Passmonster

Bei dieser Aufgabe kannst Du zwischen **drei verschiedenen Leveln** wählen:

Level 1: Versuche, den Ball so oft wie möglich hintereinander gegen die Wand zu spielen.

Level 2: Spiele den Ball so oft wie möglich gegen die Wand. Verwende Deine Füße abwechselnd.

Level 3: Spiele den Ball so oft wie möglich gegen die Wand und behalte dabei folgenden Rhythmus bei:

Jeweils mit jedem Fuß einmal gegen die Wand passen, danach zweimal mit dem gleichen Fuß gegen die Wand passen. Das Ganze dann mit dem anderen Fuß wiederholen. Zum Abschluss den Ball pro Fuß dreimal hintereinander gegen die Wand spielen. Wie viele Durchgänge schaffst du?





Luftkönig*in

Der Ball muss in einen Behälter (zum Beispiel Mülltonne, Wäschekorb oder Karton befördert werden, ohne dass er vorher den Boden berührt. Du kannst diese Aufgabe zum Beispiel volley aus der Hand, durch Lupfen oder durch einen Klemmsprung (der Ball wird beim Springen zwischen die Beine eingeklemmt) lösen.



Flankengott

Suche Dir ein Ziel, das etwas weiter entfernt von Dir ist. Versuche es, mit einer Flanke oder einem Volleyschuss aus der Hand zu treffen.



Hier geht es direkt zu unserem Video bei YouTube:

