

AKTIONSHEFT



CORONA
SPEZIAL

Eine Aktion von BLLV und
BFV für Grundschulen

Eine Initiative von



Unterstützt durch





**BEI ALLEN FRAGEN UND WÜNSCHEN ZUR AKTION STEHT
IHNEN DAS BALLHELDEN-AKTIONSBURO ZUR SEITE:**

BallHelden-Aktionsbüro
Balanstraße 97 / Rückgebäude
81539 München
Tel.: 089-2189 653 80
Fax: 089-2189 653 89
E-Mail: info@ball-helden.de

**WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
UNTER WWW.BALL-HELDEN.DE**

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bayerischer Lehrer- und Lehrerinnenverband e.V. (BLLV)
www.bllv.de, bllv@bllv.de, Tel. 089 721001-0

Text:

Dieter Reithmeier, Silke Harbott

Grafik:

OH, JA!
www.oh-ja.com

Druck:

Ortmann Te@m GmbH Crossmedia Druck
www.ortmannteam.de, Tel. 08654 4889-0

Liebe BallHelden-Fans,

seit nunmehr einem Jahr beeinflusst die Corona-Pandemie unser Leben – unseren persönlichen Umgang miteinander, das Ausüben des Hobbies Fußball im Verein und natürlich auch die Abläufe in der Schule. Unter den notwendigen Beschränkungen und Schutzmaßnahmen ist die Durchführung von Aktivitäten wie der BallHelden-Aktion fast unmöglich geworden.

Trotzdem, und vor allem aufgrund der zahlreichen positiven Reaktionen und des großartigen Engagements vieler Kinder, Schulen und Vereine in den vergangenen Jahren, ist es uns ein großes Anliegen, die BallHelden-Aktion am Leben zu erhalten und mit ihr wieder ein Stück Freude in die Schulen und Vereine zurückzubringen und das Miteinander zu stärken.

Die Anmeldung zur Aktion ist weiterhin jederzeit möglich, und die Umsetzung kann jede Schule und jeder Verein so anpassen, dass sie den eigenen Möglichkeiten und aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln entspricht. Als Hilfestellung dafür möchten wir Ihnen mit dem vorliegenden Aktionsheft Anregungen geben, wie Sie Teile der Aktion mit wenig Aufwand in den Unterricht integrieren können. Die einzelnen Aktivitäten sind so gestaltet, dass die Kinder sich auch im Falle von Distanzunterricht zuhause oder in ihrer Freizeit spielerisch mit dem Thema Fußball beschäftigen können, mit und ohne Ball am Fuß. Gerne können Sie die entsprechenden Seiten dafür als Kopiervorlagen nutzen.

Möglicherweise ist aufgrund der aktuellen Situation das Erspielen von Spenden für soziale Zwecke durch die Kinder derzeit nicht durchführbar. Möchten Sie als Klasse, Schule oder Verein sich dennoch sozial engagieren und spenden, ist dies selbstverständlich möglich. Die Spenden gehen dann je zur Hälfte an die BLLV-Kinderhilfe e.V. und die Sozialstiftung des BFV. Die Kinder im Kinderhaus Casadeni in Ayacucho, Peru und in Maputo, Mosambik freuen sich über Ihre Unterstützung!

Wir hoffen, dass bald wieder viele Schulen und Vereine unbeschwert an der BallHelden-Aktion teilnehmen können und freuen uns, wenn Sie bis dahin unsere Anregungen nutzen, die Aktion auf eine andere Art mit den Kindern zu erleben. Machen Sie auch mit bei unserem Gewinnspiel für Klassen und Mannschaften! Sie finden es auf der letzten Seite.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr BallHelden-Team

DIE BALLHELDEN-AKTION IN KÜRZE

Was ist die BallHelden-Aktion?

Die BallHelden-Aktion ist eine Initiative des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbandes (BLLV) und des Bayerischen Fußball-Verbandes (BFV) unter der Schirmherrschaft des bayerischen Kultusministers Prof. Dr. Michael Piazzolo, die sich an Grundschulen in Bayern richtet. Im Rahmen der Aktion wird die Freude der Kinder am Fußball und an der Bewegung mit sozialem Engagement verbunden.

Welche Ziele verfolgt die Aktion?

Fußball begeistert Kinder und Erwachsene und verbindet Menschen unterschiedlichster Herkunft. Die Begeisterung für den Fußball wollen wir nutzen, um wichtige Erziehungsziele in der Grundschule zu erreichen. Gleichzeitig wollen wir im Rahmen der BallHelden-Aktion auch für die Situation von Kindern in schwierigen Lebenssituationen und in anderen Ländern sensibilisieren und die Möglichkeit geben, ihnen zu helfen.

FUSSBALL ERMÖGLICHT BEWEGUNG.

Durch Fußball entsteht Lust an Bewegung und die motorische Entwicklung der Kinder wird unterstützt. Gleichzeitig stärkt die Bewegung das eigene Körpergefühl und wirkt sich positiv auf die kognitiven Leistungen aus.

FUSSBALL SCHAFFT GEMEINSCHAFT.

Das Erlebnis, dass man nur gemeinsam erfolgreich sein kann, ist eine zentrale Erfahrung im Fußball und stärkt das Gemeinschaftsgefühl über soziale und kulturelle Unterschiede hinweg.

FUSSBALL STEHT FÜR FAIRNESS.

Durch das kooperative Miteinander und das faire Gegeneinander im Fußball lernen die Schüler*innen, sich respekt- und rücksichtsvoll zu verhalten und die Regeln zu achten.

FUSSBALL VERBINDET KINDER WELTWEIT.

Fußball wird überall gespielt und kann dadurch eine Brücke in andere Länder und Kulturen schlagen. In diesem Kontext gelingt es, in den Schüler*innen Interesse und Verständnis für das Leben von Kindern in anderen Regionen zu wecken.

FUSSBALL FÖRDERT EIGENINITIATIVE UND HILFSBEREITSCHAFT.

In einem Fußballteam ist der Einsatz jedes Einzelnen wichtig für den Erfolg der Mannschaft. Im Rahmen der Aktion lernen die Schüler*innen, wieviel Freude es macht, sich selbst auf und neben dem Platz für andere einzusetzen.

Welche sozialen Zwecke werden unterstützt?

Bei der klassischen Umsetzung der BallHelden-Aktion erspielen die Kinder an den Stationen Punkte und erhalten dafür von ihren Fans Spenden für Kinder in Not.

Wenn in Zeiten der Beschränkungen durch die Corona-Pandemie die Aktion nicht in der Form durchgeführt werden kann, aber dennoch Klassen oder Schulen spenden möchten, ist das selbstverständlich möglich. Die Spenden gehen dann je zur Hälfte an die BLLV-Kinderhilfe e.V. und die BFV-Sozialstiftung. Diese unterstützen mit den Mitteln ein Kinderhaus für Straßenkinder in Peru sowie den Ausbau von Schulen und Sporteinrichtungen in besonders armen Regionen in Mosambik. Außerdem werden Flüchtlingskinder gefördert und Schulfrühstücke für bedürftige Kinder finanziert.

Mehr Informationen zu den Hilfsprojekten finden Sie unter www.kinderhilfe.bllv.de und www.bfv-sozialstiftung.de.

SPENDENKONTO DER BALLHELDEN-AKTION:

Empfänger: BallHelden
Bank: Stadtsparkasse München
IBAN: DE 70 7015 0000 1004 6077 33
BIC: SSKMDEMXXX



DIE INITIATOREN

Die BallHelden-Aktion ist eine Aktion des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbandes (BLLV) sowie des Bayerischen Fußball-Verbandes (BFV) und seiner Sozialstiftung.

DER BAYERISCHE LEHRER- UND LEHRERINNENVERBAND

Der BLLV wurde 1861 gegründet. Ihm gehören über 65 000 Pädagogen aus allen Schularten an. Er mischt sich in bildungspolitische aber auch gesellschaftspolitische Fragen ein, da er es als seine Verantwortung sieht, die Stimme der Lehrerschaft im öffentlichen Diskurs präsent zu machen.

Darüber hinaus ist der BLLV eine Selbsthilfeeinrichtung, die seinen Mitgliedern umfangreiche Serviceleistungen anbietet, wie zum Beispiel Rechtsschutz, Beratung in Fragen zu Familie und Beruf, Infos rund um das Dienstrecht, Gesundheit, Persönlichkeitsbildung und Fortbildung.

www.bllv.de

DIE BFV-SOZIALSTIFTUNG

Die Sozialstiftung des Bayerischen Fußball-Verbandes fördert Fußballaktivitäten für sozial und wirtschaftlich benachteiligte Kinder, Flüchtlingsinitiativen und ein Fußballprojekt in Mosambik.

Ein besonderer Schwerpunkt ist das bereits seit 2005 bestehende Partnerprojekt in Mosambik. Es verfolgt das Ziel, durch Fußball gezielte Aufklärungs- und Bildungsarbeit unter den Kindern und Jugendlichen in der Region zu leisten. Die BFV-Sozialstiftung sammelt Spenden und wird nicht zuletzt auch durch den „Sozial-Euro“, der bei Entscheidungs- und Relegationsspielen in Bayern zusätzlich zum Eintritt erhoben wird, getragen.

www.bfv-sozialstiftung.de

DER BAYERISCHE FUSSBALL-VERBAND

Mit rund 4500 Vereinen, über 1,6 Millionen Mitgliedern und 25 000 Mannschaften ist der Bayerische Fußball-Verband der größte unter den insgesamt 21 Landesverbänden des Deutschen Fußball-Bundes und 53 Fachverbänden des Bayerischen Landes-Sportverbandes. Die Organisation des Spielbetriebs im Amateurfußball, die Talentförderung, Trainerausbildung, Förderung des Ehrenamtes und das soziale Engagement sind die zentralen Aufgaben des BFV.

www.bfu.de

DIE PARTNER

Unterstützt wird die Aktion von Beginn an durch die Versicherungsgruppe die Bayerische.

VERSICHERUNGSGRUPPE DIE BAYERISCHE

Für die Bayerische ist es eine Herzensangelegenheit, die BallHelden zu unterstützen. Wir finden es wichtig, dass Schulklassen lernen, Verantwortungsgefühl für Mitmenschen zu entwickeln. Durch Fußball erfahren die Schüler spielerisch, sich mit Leidenschaft für einen guten Zweck einzusetzen. Dieses Engagement begrüßen wir und unterstützen daher das Projekt mit Begeisterung.

Die Bayerische unterstützt neben dem Engagement als Hauptsponsor der Profifußballabteilung auch den Verein TSV München von 1860 im Breitensport. Wir sind froh und stolz, ein Teil des Rudels der Sechzger zu sein und zur Weiterentwicklung der sportlichen Aktivitäten beitragen zu dürfen.

Die Bayerische ist ein mittelständisches Versicherungsunternehmen mit Sitz in München, wir haben jüngst unseren 160. Geburtstag gefeiert. Wie schafft man es, als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit so alt zu werden und trotzdem jung zu bleiben? Ganz einfach, wir stellen konsequent unsere Kunden in den Mittelpunkt und erfinden uns immer wieder neu.

Unsere Vision ist einfach: Als Versicherungsverein verstehen wir uns als Vertrauter unserer Kunden und unserer Mitglieder – und das ein Leben lang. Wir stehen für Prävention, Sicherheit und Vorsorge, die Einhaltung unseres Versprechens im Ereignisfall und für die Zeit danach. Wir versuchen ständig besser zu werden, das gelingt uns zwar nicht immer – aber wir arbeiten daran.

www.diebayerische.de



ZUM VIDEO:

AUFWÄRMEN

Damit du dich bei den Übungen nicht verletzt ist es wichtig, dass du dich vorher gut aufwärmst. Mach jede dieser Übungen ca. 20 Sekunden lang, atme zwischendurch gut durch und schüttele deine Arme und Beine aus. Vielleicht hilft dir jemand aus deiner Familie und stoppt die Zeit für dich.

Hampelmann - Spring aus dem Stand in eine leichte Grätsche, so dass die Beine geöffnet sind, nimm gleichzeitig die Arme seitlich nach oben und klatsch die Hände zusammen. Spring zurück in deine Ausgangsposition mit geschlossenen Beinen, die Arme an den Oberschenkeln.

Anfersen - Lauf auf der Stelle und bring dabei deine Fersen hoch bis an den Po.

Knieheben - Lauf weiter auf der Stelle und heb dabei nun die Knie weit nach oben.

Kniebeugen - Stell dich mit etwa hüftbreit geöffneten Beinen hin und streck deine Arme nach vorne. Gehe nun mit nach hinten gestrecktem Po soweit in die Knie wie möglich, dabei bleiben deine Füße fest auf dem Boden.

Ball um den Bauch kreisen - Nimm einen Ball und kreis ihn um deinen Bauch herum, indem du ihn von einer Hand in die andere gibst. Wechsel nach 10 Sekunden die Richtung.

Ball um die Beine kreisen - Öffne deine Beine hüftbreit, beug dich nach unten und roll den Ball auf der Linie einer 8 zwischen deinen Beinen hindurch. Wechsel nach 10 Sekunden die Richtung.

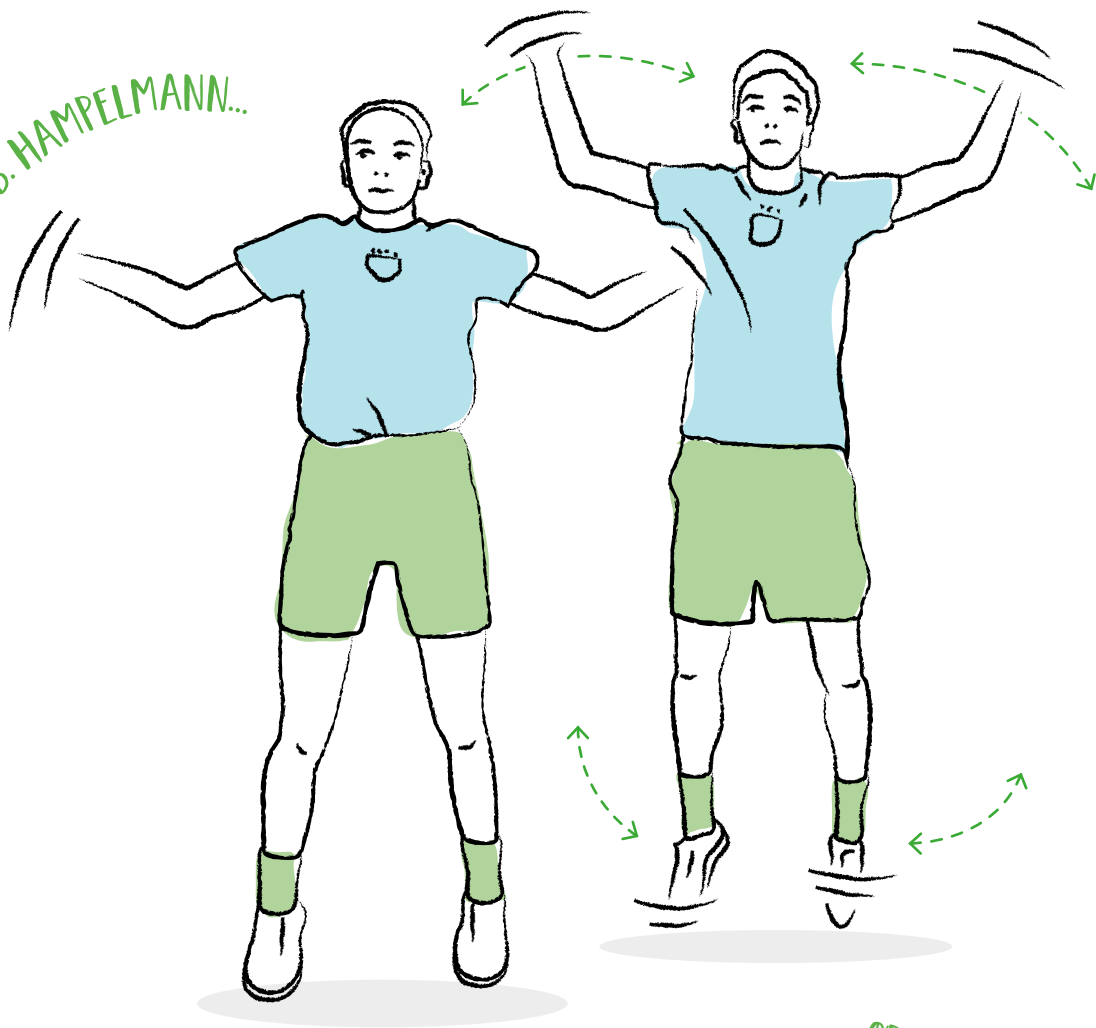
Strecksprünge - Geh in die Hocke, berüh mit den Händen den Boden und spring von dort so hoch du kannst. Streck dabei auch deine Arme in Höhe und mach dich so groß wie möglich.

Strecken und dehnen - Streck dich aus dem Stand nach oben so hoch du kannst und lass dich dann nach unten fallen. Versuch dabei, mit deinen Händen deine Füße zu berühren.

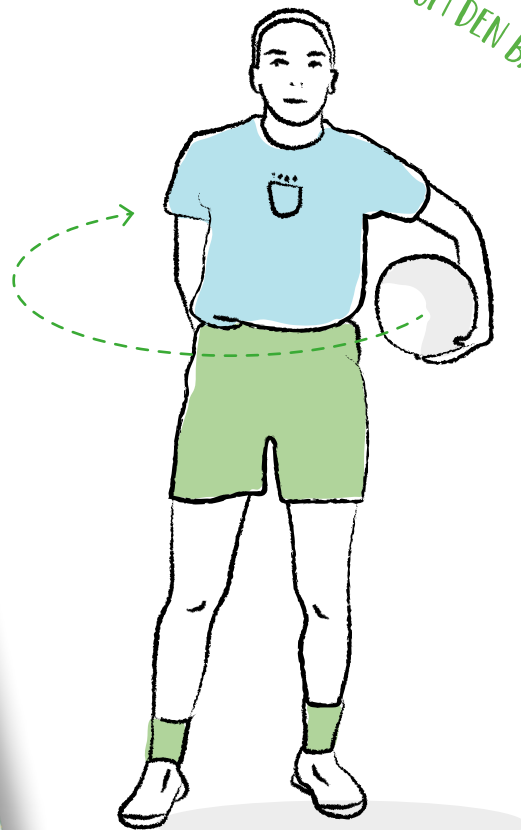
Alle Videos findet ihr unter:

www.ball-helden.de/kidsclub/training/

Z.B. HAMPELMANN...



... ODER BALL UM DEN BAUCH KREISEN!



PENDELN

Level 1 - Stell dich mit ungefähr hüftbreit geöffneten Beinen hin und leg dir deinen Ball zwischen die Füße. Kicke nun den Ball mit der Innenseite des rechten Fußes zum linken Fuß und wieder zurück.

Level 2 - Fang an, abwechselnd auf den linken und rechten Fuß zu hüpfen und spiel dabei den Ball zwischen den Füßen hin und her. Je schneller du hüpfst, desto schwieriger wird es!

Level 3 - Beweg dich zusätzlich beim Hüpfen nach vorne und wieder zurück, ohne dabei den Ball am Fuß zu verlieren.

ANTIPPEN

Level 1 - Hüpf abwechselnd mit dem rechten und linken Bein und tippe dabei mit dem Fuß den Ball von oben an. Hüpf locker im Wechselschritt.

Level 2 - Etwas schwieriger wird es, wenn du deine Geschwindigkeit erhöhst.

Level 3 - Wenn du genug Platz in deinem Zimmer oder um dich herum hast, beweg dich zusätzlich beim Hüpfen nach vorne und wieder zurück, ohne dabei den Ball am Fuß zu verlieren.



ZUM VIDEO:

JONGLIEREN

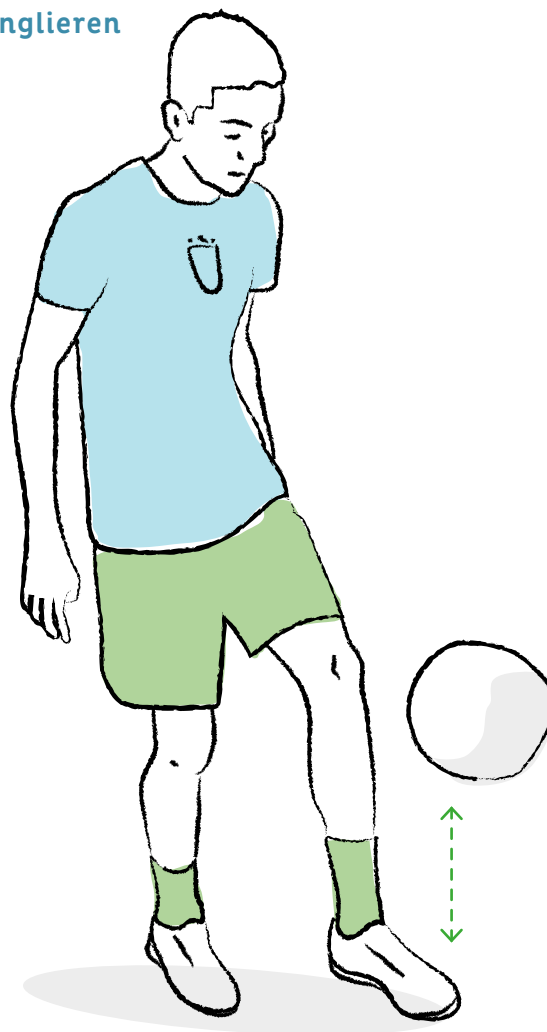
Level 1 - Halt den Ball gerade in Brusthöhe vor dir. Lass ihn fallen und auf dem Boden aufprallen. Lupfe ihn anschließend mit dem Fuß zurück in die Luft und fang ihn wieder mit den Händen auf. Probier es abwechselnd mit deinem linken und rechten Fuß.

Level 2 - Lupf den Ball nach jedem Aufprall auf dem Boden mit dem Fuß zurück in die Luft, ohne ihn aufzufangen. Wechsel auch hier deine Füße ab.

Level 3 - Lupf den Ball immer einmal öfter mit dem Fuß, bevor du ihn wieder aufprallen lässt. Also 1x linker Fuß – Aufprall – 1x rechter Fuß – Aufprall – 2x linker Fuß – Aufprall – 2x rechter Fuß – Aufprall – 3x linker Fuß usw. Bist du schon Profi darin? Dann versuch, den Ball zu jonglieren, ohne ihn zwischendurch auf dem Boden aufprallen zu lassen.

Das Video findet ihr unter:

www.ball-helden.de/community/jonglieren





ZUM VIDEO:

PASSEN AN DIE WAND

Du brauchst einen Ball und eine geeignete Wand, gegen die du spielen kannst. Frag deine Eltern, wo du die Übung gut machen kannst. Am besten klappt es wahrscheinlich draußen!

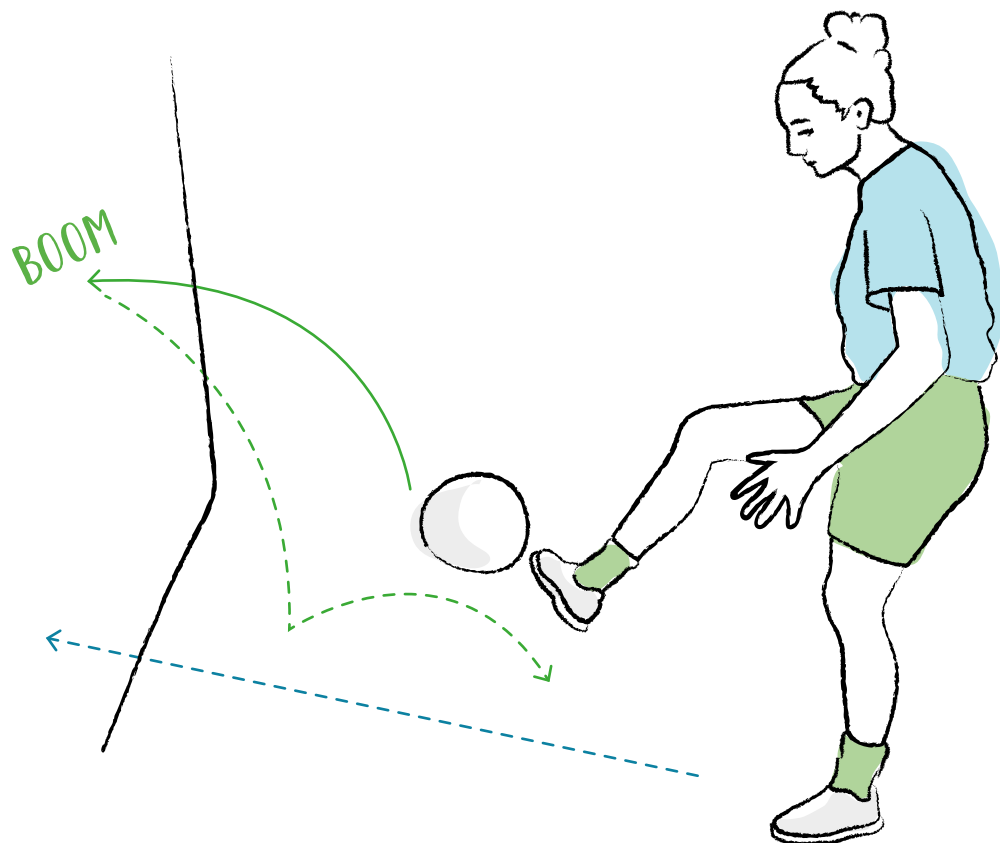
Level 1 - Fang an, indem du den Ball flach so an die Wand passt, dass er abprallt und zu dir zurückrollt. Pass ihn zurück an die Wand usw., abwechselnd mit deinem linken und rechten Fuß.

Level 2 - Pass als nächstes den Ball zweimal mit dem rechten Fuß, dann zweimal mit dem linken Fuß usw. Je näher du an die Wand gehst, desto schneller und schwieriger wird die Übung.

Level 3 - Pass den Ball höher an die Wand. Wenn er zu dir zurückkommt, lass ihn einmal am Boden aufkommen, bevor du ihn wieder an die Wand passt. Versuch das gleiche auch mit dem anderen Fuß und abwechselnd mit beiden Füßen!

Das Video findet ihr unter:

www.ball-helden.de/community/passen-an-die-wand





ZUM VIDEO:

LINIENLÄUFE

Markiere dir mit einem Seil oder etwas ähnlichem eine Linie auf dem Boden.

Level 1 - Stell dich auf die linke Seite der Linie. Mach nun drei kleine Schritte auf der linken Seite und nur einen Schritt auf der rechten Seite der Linie. Dann tippel wieder drei Schritte auf der linken Seite, bevor du einmal auf die rechte Seite tippst usw. Wenn das gut klappt, fang mit drei Schritten auf der rechten Seite an und tippel nur einmal auf der linken Seite. Pass auf, dass du dabei nicht das Seil berührst!

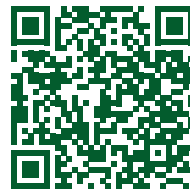
Level 2 - Mach drei Toppelschritte auf jeder Seite.

Level 3 - Fang langsam an und werde dann schneller, bis du so schnell hin und her tippeln kannst wie möglich, ohne Fehler zu machen.

Das Video findet ihr unter:

www.ball-helden.de/community/linienlaeufer





ZUM VIDEO:

FARBENSPRINGEN

Für diese Übung brauchst du drei Paar unterschiedliche Gegenstände, z.B. ein Paar Schuhe, zwei Kuscheltiere und zwei Bücher, die du hintereinander in einer Reihe auslegst. Überleg dir für jeden Gegenstand eine Bedeutung, z.B. Kuscheltier bedeutet linker Fuß, Schuh rechter Fuß, Buch beide Füße.

Level 1 - Hüpf nun so an der Reihe entlang, wie du die Gegenstände ausgelegt hast und welche Bedeutung sie haben, z.B.

Tier - Buch - Buch - Schuh - Tier - Schuh

würde heißen du hüpfst mit dem

linken Fuß - beiden Füßen - beiden Füßen - rechten Fuß - linken Fuß - rechten Fuß

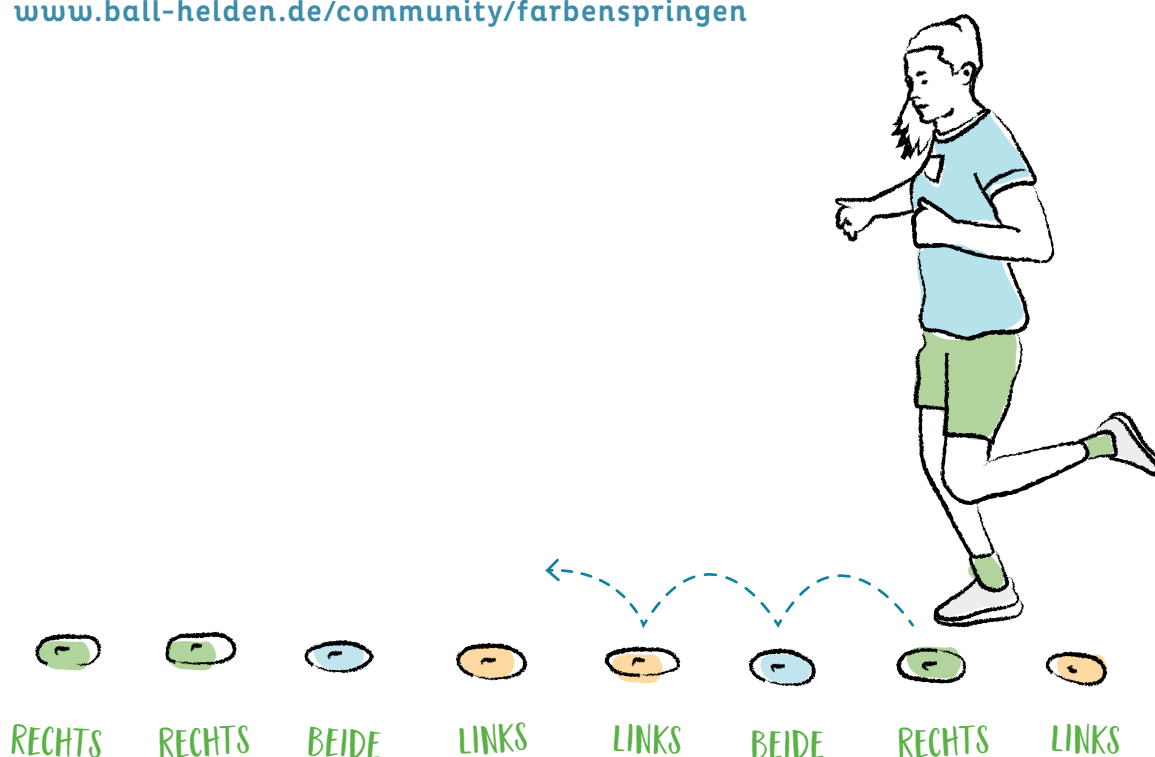
Geh an den Anfang der Reihe zurück und hüpf nochmal entlang.

Level 2 - Hüpf die Reihe von der anderen Seite entlang, also in umgekehrter Reihenfolge.

Level 3 - Schwieriger wird es, wenn du die Reihenfolge der Gegenstände oder ihre Bedeutung veränderst. Du kannst auch die Reihe mit mehr Gegenständen verlängern.

Das Video findet ihr unter:

www.ball-helden.de/community/farbenspringen





ZUM VIDEO:

REAKTIONSQADRAT

Leg vier Gegenstände, z.B. Kuscheltiere, Schuhe oder T-Shirts, so aus, dass sie die Ecken eines Quadrats bilden.

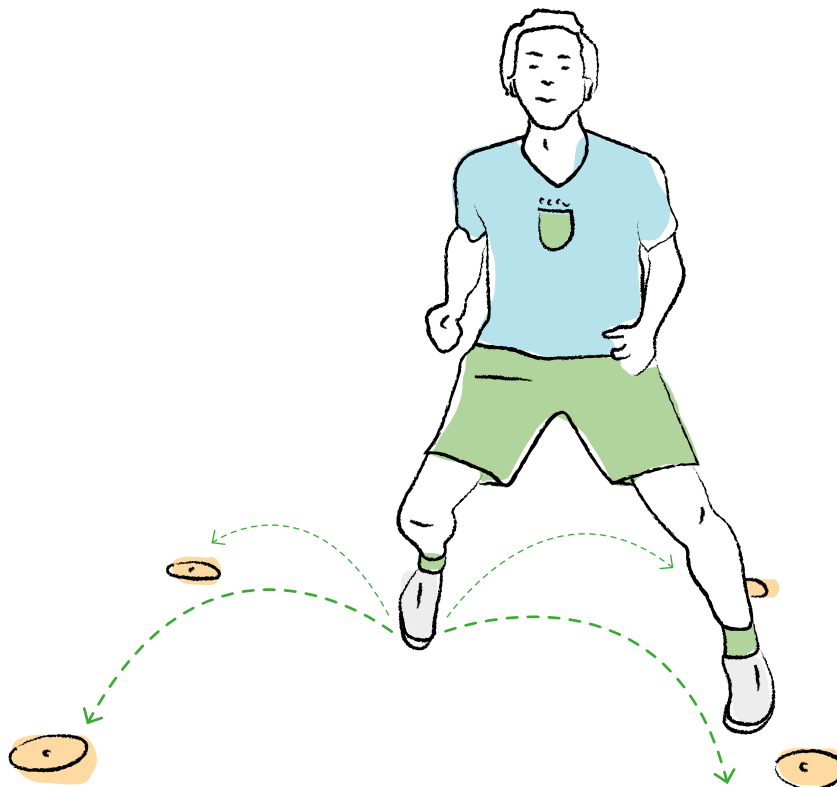
Level 1 - Lauf in der Mitte des Quadrats mit Tappschritten auf der Stelle, bis dein*e Partner*in (z.B. Mama, Papa, Bruder Schwester, Oma, Opa) dir als Kommando einen der vier Gegenstände zuruft. Mach dann einen Schritt in die entsprechende Ecke und wieder zurück in die Mitte. Lauf weiter auf der Stelle bis das nächste Kommando kommt usw.

Level 2 - Dreh dich um eine Vierteldrehung, so dass sich deine Perspektive ändert. (Der Schuh z.B., der vorher vorne rechts von dir lag, liegt jetzt vorne links von dir.)

Level 3 - Schwieriger wird es, wenn dein*e Partner*in die Geschwindigkeit der Kommandos erhöht.

Das Video findet ihr unter:

www.ball-helden.de/community/reaktionsuebung-im-quadrat





ZUM VIDEO:

SLALOM-DRIBBLING

Leg vier Gegenstände in einer Reihe so aus, dass du gut mit einem Ball im Slalom um sie herum dribbeln kannst. Außerdem brauchst du eine Kiste oder einen Wäschekorb und eine*n Partner*in, z.B. deinen Bruder oder deine Schwester oder deine Eltern.

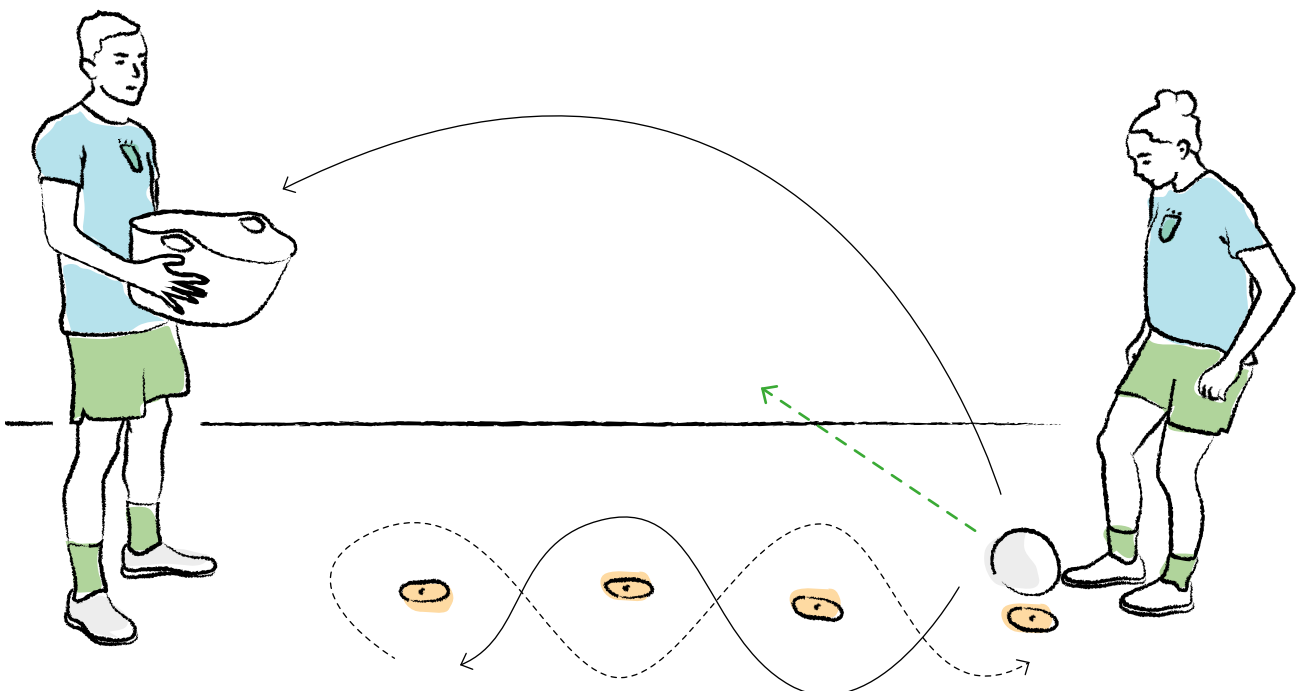
Level 1 - Dribble den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß durch deinen Slalom-Parcours, hin und wieder zurück.

Level 2 - Dribble durch deinen Slalom-Parcours, hin und wieder zurück. Wenn du am Anfang angekommen bist, pass den Ball flach an die Wand. (Frag deine Eltern vorher, ob du das darfst!)

Level 3 - Wenn du nach deinem Slalom-Dribbling wieder am Anfang angekommen bist, versuch den Ball in die Kiste zu lupfen, die dein*e Partner*in in die Höhe hebt. Das könnt ihr auch gut als Duell spielen!

Das Video findet ihr unter:

www.ball-helden.de/community/slalom-dribbling-mit-abschluss





ZUM VIDEO:

BALLSCHULE IM QUADRAT

Markiere mit vier Gegenständen, z.B. Kuscheltieren oder Schuhen, ein Quadrat, vielleicht hast du auch noch das Quadrat aus der vorherigen Übung.

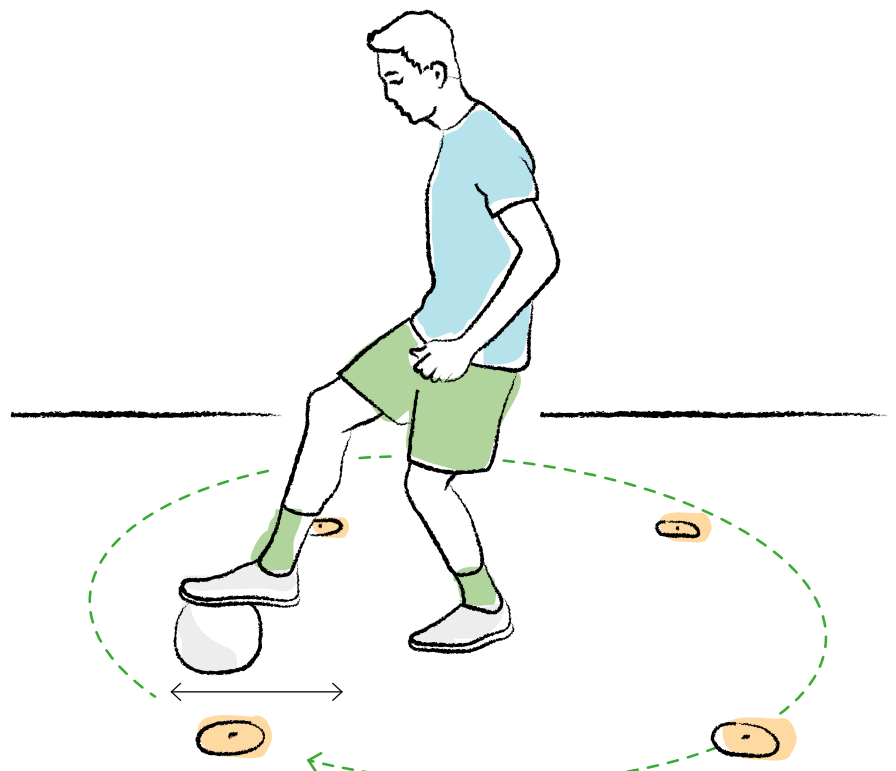
Level 1 - Fähr nun mit dem Ball im Uhrzeigersinn außen um die Gegenstände herum, nutz dafür nur deinen linken Fuß. Wenn dir schwindlig wird, ändre die Richtung und fähr den Ball mit deinem rechten Fuß gegen den Uhrzeigersinn herum.

Level 2 - Dribble nun den Ball abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß um das Quadrat und fähr den Ball dabei jeweils einmal um jeden Gegenstand herum, bevor du im Uhrzeigersinn zum nächsten dribbelst.

Level 3 - Wenn du schon echter Ballprofi bist, probier mal diese Übung aus: Stell dich in das Quadrat hinein und leg den Ball vor dir auf den Boden. Nun spiel den Ball mit der Innenseite deines Fußes leicht nach vorne und hol ihn mit der Fußsohle zurück. Spiel ihn wieder leicht nach vorne, diesmal mit der Oberseite deines Fußes und hol ihn wieder mit der Fußsohle zurück. Dann spiel ihn mit der Außenseite deines Fußes zur Seite, so dass du dich um 90 Grad drehst. Nun fang in der neuen Position wieder von vorne an und spiel den Ball mit der Innenseite des Fußes nach vorne usw. Versuch dabei, nicht aus dem Quadrat herauszukommen.

Das Video findet ihr unter:

www.ball-helden.de/community/ballschule-im-quadrat-teil-1



FANKLUB

Fußball ohne Fans – klar, das geht gar nicht. Ins Stadion kann man leider gerade nicht gehen, aber mit diesen Aktionen bist du bestens vorbereitet und trainiert, wenn es wieder soweit ist!

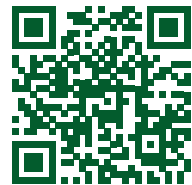
SINGEN UND TANZEN ZUR BALLHELDEN-HYMNE

Für die BallHelden-Aktion gibt es eine coole Hymne. Den Text zum Song findest du online unter **www.ball-helden.de/umsetzung/**. Dort kannst du auch die Melodie abspielen und dir eine kleine Tanz-Choreographie anschauen und herunterladen. Sing mit oder übe die Choreographie ein und führe sie deiner Familie vor!

Das brauchst du dafür:

- PC oder Smartphone, auf dem du dir die Choreographie anschauen kannst
- Jongliertücher oder andere Tücher als Puschel
- Abspielgerät für die Hymne (z.B. mp3-Player, CD-Spieler, PC oder Smartphone)

ZUR HYMNE:



KREATIV GESTALTEN

Mit etwas Farbe und Papier oder auch Stoff lassen sich viele Fanartikel selber basteln. Wie wäre es mit einer Fahne in den Farben deiner Nationalmannschaft oder deines Lieblingsvereins? Oder einem Banner mit einem motivierenden Spruch zum Anfeuern? Wenn du ein altes T-Shirt und Stoffmalfarben hast, kannst du dir auch dein eigenes Trikot bemalen, nach deinen eigenen Vorstellungen oder im Design deines Lieblingsvereins. Fallen dir noch andere Fanartikel ein, die du basteln kannst?

Das brauchst du dafür:

- Farben, z.B. Wasserfarben oder Stifte, ggf. Stoffmalfarben
- Papier oder ein altes Bettlaken
- eutl. ein T-Shirt



POWER-BROT

Ohne richtig viel Kraft und Energie kann man nicht Fußball spielen und auch nicht laut von der Tribüne aus anfeuern. Deshalb ist es wichtig, als BallHeld und als Fan, dass du dich gesund und ausgewogen ernährst. Und natürlich soll es auch schmecken! Bereite dir nach diesem Rezept ein richtig leckeres Power-Brot zu, damit du danach wieder kicken und jubeln kannst.

Das brauchst du:

- 2 Scheiben Vollkornbrot oder eine Vollkornsemmel
- etwas Butter oder Margarine
- 2 Scheiben rohen Schinken oder Käse
- 1 rote Paprika
- etwas Blattsalat

So geht's:

Wasche die Salatblätter und die Paprika. Schneide die Paprika in Ringe. Bestreiche die Brotscheiben dünn mit Butter oder Margarine. Belege eine Brotscheibe mit Salat Schinken oder Käse und den Paprikaringen. Mit der anderen Brotscheibe zuklappen, fertig!

Du kannst statt der Paprika natürlich auch z.B. eine Salatgurke nehmen und sie in Scheiben schneiden. Sehr lecker wird dein Brot, wenn du die Hälften statt mit Butter mit Frischkäse bestreichst.

Iss dazu ein paar Stücke Apfel oder vielleicht ein paar Weintrauben und trink ein großes Glas Wasser oder Apfelschorle. Lass es dir schmecken!

QUIZ KLASSE 1./2.

Wie gut kennst du dich aus in der Welt des Fußballs?
Teste dein Wissen über Abseits, Fußball und Co.!
Ob du mit deinen Antworten richtig liegst, verrät dir
dein*e Lehrer*in.

1. Wann gibt es im Fußball die rote Karte?

- A: Bei Verlängerung
- B: Bei einem bösen Foul
- C: Wenn der Gärtner den Rasen ausbessern muss

2. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen bei den Erwachsenen auf dem Spielfeld aktiv sein?

- A: 11
- B: 5
- C: 100

3. Bei welchem Verein spielt Cristiano Ronaldo?

- A: Real Madrid
- B: Juventus Turin
- C: FC Bayern München

4. Wie heißen die Dinger unter den Stutzen eines Fußballers?

- A: Stummel
- B: Handschuhe
- C: Schienbeinschoner

5. Welcher Ausrüstungsgegenstand gehört zum Fußballtorwart?

- A: Handschuhe
- B: Gelbe Karte
- C: Pfeife

6. Wie nennt man den Trainer im Fußball?

- A: Stürmer
- B: Coach
- C: Auswechsler

7. Wie heißt der deutsche Fußballmeister 2020?

- A: Borussia Dortmund
- B: FC Bayern München
- C: RB Leipzig

8. Welche Vereinsfarben hat TSV 1860 München?

- A: Rot-Weiß
- B: Gelb-Schwarz
- C: Weiß-Blau

9. Wer wurde 2018 Fußball-Weltmeister in Russland?

- A: Deutschland
- B: Brasilien
- C: Frankreich

10. Wie oft wurde Deutschland Weltmeister?

- A: 4
- B: 1
- C: 3

QUIZ KLASSE 3./4.

**Wie gut kennst du dich aus in der Welt des Fußballs?
Teste dein Wissen über Abseits, Fußball und Co.!
Ob du mit deinen Antworten richtig liegst, verrät dir
dein*e Lehrer*in.**

1. Was bedeutet eine „Rote Karte“?

- A: Spielende
- B: Tor
- C: Feldverweis auf Dauer

2. Wie viele Elfmeter darf jede Mannschaft bei einem Elfmeterschießen ausführen?

- A: jeder 5
- B: jeder 10
- C: jeder 4

3. Wie nennt man den Schiedsrichter an der Seitenlinie bei einem Bundesliga-Spiel?

- A: Einweiser
- B: Schiedsrichterassistent
- C: Coach

4. Welchen dieser Begriffe gibt es im Fußball?

- A: Foulspiel
- B: Seitenhochschieber
- C: Standquerdrücker

5. Wie heißt der deutsche Fußballmeister 2020?

- A: Borussia Dortmund
- B: Hamburger SV
- C: FC Bayern München

6. Welchen Platz belegte Frankreich bei der Weltmeisterschaft 2018 in Russland?

- A: 1. Platz
- B: im Halbfinale ausgeschieden
- C: im Viertelfinale ausgeschieden

7. Für welches Land spielt Cristiano Ronaldo?

- A: Italien
- B: Portugal
- C: Spanien

8. Welcher Trainer wurde mit Deutschland 2014 Weltmeister in Brasilien?

- A: Otto Rehhagel
- B: Joachim Löw
- C: Justin Bieber

9. Wie heißt der beste Torschütze in der Bundesliga 2019/20?

- A: Timo Werner
- B: Marco Reus
- C: Robert Lewandowski

10. Bei welchem Verein spielt Neymar?

- A: Paris St. Germain
- B: FC Barcelona
- C: Juventus Turin



Es gibt tolle Preise zu gewinnen!

GEWINNSPIEL

Macht mit bei unserem Gewinnspiel! Teilnehmen können sowohl Schulklassen/Mannschaften als auch kleine BallHelden alleine.

Womit geht ein Fußballspiel los?

Wo finden große Fußballspiele statt?

Wie nennt man Fußballer auch?

Wer darf beim Fußball als Einziger den Ball mit den Händen berühren?

In welcher Liga spielen die besten deutschen Fußballvereine?

Habt ihr das Lösungswort gefunden? Dann schreibt uns eine Postkarte oder E-Mail mit eurem Namen, eurer Adresse und dem richtigen Lösungswort an **BallHelden-Aktionsbüro, Balanstr. 97, 81539 München** oder an **info@ball-helden.de**. Wenn ihr als Klasse oder Mannschaft teilnehmen möchtet, schickt uns bitte den Namen eurer Schule/eures Vereins, eure Klasse/Mannschaft und den Namen eurer Lehrerin/Trainerin oder eures Lehrers/Trainers, und natürlich das Lösungswort.

Teilnahmeschluss ist der 06.06.2021.

Für BallHelden

- 1. **Preis** Teilnahme an einem Ferien-Fußballcamp der Löwen-Fußballschule des TSV 1860 München (8-14 Jahre, Orte und Termine unter: www.loewenfussballschule.de/feriencamps, ermöglicht durch die Unterstützung unseres Sponsors die Bayerische)
- 2.-5. **Preis** ein Trikot deines Lieblingsfußballvereins
- 6.-10. **Preis** je ein BallHelden-Ball

Für Klassen

- 1. **Preis** Trainingstag mit der Löwen-Fußballschule (alternativ ein digitales Meet & Greet mit Spielern des TSV 1860 München, ermöglicht durch die Unterstützung unseres Sponsors die Bayerische)
- 2.-5 **Preis** je ein Klassen-/Mannschaftssatz BallHelden-T-Shirts

Bei Teilnahme von Minderjährigen wird das Einverständnis der Erziehungsberechtigten vorausgesetzt. Mitarbeiter des BLLV, ihrer Kooperationspartner im Rahmen der BallHelden-Aktion sowie Gewinnspielpartner und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, die Daten der Teilnehmer nach der Auslosung gelöscht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



BALLHELDEN-INFO

LÖSUNGEN QUIZ KLASSE 1/2

1. B | 2. A | 3. B | 4. C | 5. A | 6. B | 7. B | 8. C | 9. C | 10. A

LÖSUNGEN QUIZ KLASSE 3/4

1. C | 2. A | 3. B | 4. A | 5. C | 6. A | 7. B | 8. B | 9. C | 10. A



JETZT NEU:

Der BallHelden-KidsClub! Unter www.ball-helden.de/kidsclub finden Kinder und ihre Eltern viele spannende Aktivitäten und Informationen rund um den Fußball, aber auch Wissenswertes über das Leben der Kinder unserer Hilfsprojekte in Peru und in Mosambik, Ernährungstipps etc. Ergänzt wird das Angebot durch Rätsel, Kreatives und tolle Gewinnspiele. Schaut mal rein und macht mit!



www.ball-helden.de



Unterstützt durch



die Bayerische

Versichert nach dem Reinheitsgebot

Eine Initiative von



Unter der Schirmherrschaft
von Staatsminister
Prof. Dr. Michael Piazolò