

## Extrameilen – Ich und mein Ball

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Ballkontrolle in der Luft	100x jonglieren – links/rechts (Fußball)	2		
	100x jonglieren – links/rechts (Miniball)	4		
	100x jonglieren – links/rechts (Tennisball)	6		
	75x jonglieren – links (Fußball)	1		
	50x jonglieren – links (Miniball)	2		
	40x jonglieren – links (Tennisball)	3		
	75x jonglieren – rechts (Fußball)	1		
	50x jonglieren – rechts (Miniball)	2		
	40x jonglieren – rechts (Tennisball)	3		
	4x Pyramide hintereinander (Fußball)	2		
Ballkontrolle am Boden	Schussfinte – beidbeinig	2		
	Marseille Rolle (Zidane) – beide Richtungen	2		
	Elastico (Ronaldinho) – beide Richtungen links	2		
	Elastico (Ronaldinho) – beide Richtungen rechts	2		
	Übersteiger (Ronaldo) – beidbeinig	2		
	La Croqueta (Messi) – beidbeinig	2		
	Depay Turn – beidbeinig	2		
Freestyle	Around the World – außen links	2		
	Around the World – innen links	2		
	Around the World – außen rechts	2		
	Around the World – innen rechts	2		
	Hop the World – links	3		
	Hop the World – rechts	3		
	Neck Stall	2		

## Extrameilen – Ich und mein Ball

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Ballan- und -mitnahme	10x 2 Kontakte gegen die Wand	2		
	30x 2 Kontakte gegen die Wand	4		
	60x 2 Kontakte gegen die Wand	6		
	5x hintereinander den Ball hochspielen und in der Luft halten	2		
	5x hintereinander Ball hochspielen, mit der Innenseite kontrollieren und in der Luft halten	3		
	5x hintereinander Ball hochspielen, mit der Außenseite kontrollieren und in der Luft halten	5		
	5x hintereinander Ball hochspielen, mit der Brust kontrollieren und in der Luft halten	5		
	10 Bälle innerhalb eines 4x4 m Quadrats mit 2 Kontakten kontrollieren (Partnerübung)	4		
Passen (ab der U12)	5x Laserpässe flach (Vollrist) – links	3		
	5x Laserpässe flach (Vollrist) – rechts	3		
	5x Laserpässe hoch (Vollrist) – links	3		
	5x Laserpässe hoch (Vollrist) – rechts	3		
	2x von der Torlinie außerhalb des Strafraums mit dem Außenrist ins Tor	4		
	2x von der Torlinie außerhalb des Strafraums mit der Innenseite ins Tor	3		

Summe Ende U11: \_\_\_\_\_ Meilen

Summe Ende U12: \_\_\_\_\_ Meilen

Summe Ende U13: \_\_\_\_\_ Meilen

Summe Ende U14: \_\_\_\_\_ Meilen

## Extrameilen – Ich und mein Körper

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Bewegungsfundament	1' Seilspringen („heiße Herdplatte“)	1		
	30“ Seilspringen – links	1		
	30“ Seilspringen – rechts	1		
	Rad – links	2		
	Rad – rechts	2		
	15“ Handstand an der Wand	2		
	15“ Handstand frei	4		
Bewegungsmuster	8x Reißkniebeuge (jährliche Kontrolle)	2		
	8x Standwaage – links (jährliche Kontrolle)	2		
	8x Standwaage – rechts (jährliche Kontrolle)	2		
	5x Klimmzug – Hand proniert	2		
	5x Klimmzug – Hand supiniert	2		
Bewegungsdynamik (weiter)entwickeln	Stehaufmännchen Challenge – einbeinige Landung links	4		
	Stehaufmännchen Challenge – einbeinige Landung rechts	4		
	Rolle rückwärts in den Handstand	4		
	Handstützüberschlag	6		
	Springbock Challenge barfuß nach vorne – links	6		
	Springbock Challenge barfuß nach vorne – rechts	6		
Stabilisation	30“ Plank – Frontstütz	1		
	30“ Plank – Seitstütz pro Seite	1		
	30“ Plank – Rückstütz	1		

## Extrameilen – Ich und mein Körper

Name:

Geburtsdatum:

	Extrameile	Meilen	Geschafft am	Live [+1] oder Video
Beweglichkeit	Schuh Dreher Challenge	3		
	Sessel Tausch Challenge (Achtung: stabile Sessel!)	3		
Polysportiv	5x Basketball Freiwurf von der Freiwurflinie	3		
	20 Kontakte Badminton – linke Hand (Partnerübung)	3		
	20 Kontakte Badminton – rechte Hand (Partnerübung)	3		

Summe Ende U11: \_\_\_\_\_ Meilen

Summe Ende U12: \_\_\_\_\_ Meilen

Summe Ende U13: \_\_\_\_\_ Meilen

Summe Ende U14: \_\_\_\_\_ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U11: \_\_\_\_\_ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U12: \_\_\_\_\_ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U13: \_\_\_\_\_ Meilen

SUMME „Ich und mein Ball & Ich und mein Körper“ Ende U14: \_\_\_\_\_ Meilen