

Der Tagesablauf eines Profifußballers

Partnerarbeit!

Ein Kind erhält Arbeitsblatt A, ein Kind Arbeitsblatt B. Das jeweils andere Arbeitsblatt darf nicht gelesen werden. Das Ziel für beide ist es, die Tabelle zu vervollständigen. Sie müssen die fehlenden Informationen von ihrem Partner erfragen und dessen Fragen beantworten.

A

	Marco Reus	Alexander Nübel
07:00 Uhr	Müsli frühstücken	
09:00 Uhr		Obst, Joghurt und Cornflakes frühstücken
11:00 Uhr	Sport machen, oft im Kraftraum	
13:00 Uhr		Mittagessen
15:00 Uhr	Konditionstraining	
17:00 Uhr		Mentales Training
19:00 Uhr	kochen und essen mit Freunden und Familie	
Tipp		Volle Konzentration und perfekte Teamarbeit sind essentiell.

B

	Marco Reus	Alexander Nübel
07:00 Uhr		Sport machen, oft joggen
09:00 Uhr	Training mit dem Team	
11:00 Uhr		Reaktionstraining
13:00 Uhr	Mittagessen	
15:00 Uhr		Training mit dem Team
17:00 Uhr	Stretching und Gymnastik	
19:00 Uhr		Freunde treffen, ins Kino gehen
Tipp	Gesundes Essen und viel Bewegung sind wichtig.	

	Marco Reus	Alexander Nübel
07:00 Uhr	Müsli frühstücken	Sport machen, oft joggen
09:00 Uhr	Training mit dem Team	Obst, Joghurt und Cornflakes frühstücken
11:00 Uhr	Sport machen, oft im Krafraum	Reaktionstraining
13:00 Uhr	Mittagessen	Mittagessen
15:00 Uhr	Konditionstraining	Training mit dem Team
17:00 Uhr	Stretching und Gymnastik	Mentales Training
19:00 Uhr	kochen und essen mit Freunden und Familie	Freunde treffen, ins Kino gehen
Tipp	Gesundes Essen und viel Bewegung sind wichtig.	Volle Konzentration und perfekte Teamarbeit sind essentiell.