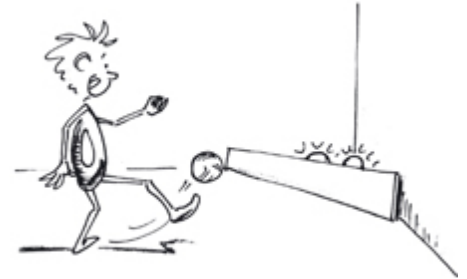


Futsal: Ballräuber

Bei dieser Übung für die ganze Klasse werden verschiedene Aspekte des Fussballspiels trainiert: **Schnelligkeit, Ballführung, Verteidigung und Angreifen.**

Alle Bälle liegen im Mittelkreis. Die Spieler werden in vier Teams aufgeteilt, die sich in den Hallenecken aufstellen. Jedes Team hat in seiner Ecke eine «Schutzzone» (umgekippte Langbank in der Ecke). Auf Pfiff starten alle Spieler gleichzeitig zum Mittelkreis, «rauben» einen der bereitliegenden Bälle und dribbeln diesen in die eigene Schutzzone zurück, wobei der Ball per Fuss über die Langbank angehoben werden muss. Wer keinen Ball erobern kann, darf einem anderen Spieler den Ball abjagen (Futsalregeln beachten). Schutzonen der Gegner dürfen nicht betreten werden. Welche Gruppe raubt am meisten Bälle?



Variation

Gegeneinander. Jedes Team hat zu Beginn vier Bälle in seiner Schutzzone und kann «Verteidiger» und «Angreifer» bestimmen. Wer hat nach zwei Minuten am meisten Bälle aus den gegnerischen Schutzonen geraubt und in die eigene zurück gebracht? Verteidiger versuchen, der Raub zu verhindern.

Quelle: mobilepraxis 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO