FooBaSKILL: Ein komplettes Spiel

FooBaSKILL fördert die physischen und kognitiven Kompetenzen von Fussball und Basketball und beansprucht gleichzeitig Unter- und Oberkörper.

Angesichts diverser Koordinationsdefizite bei ihren Schülern organisierten drei Schweizer Sportlehrer im Jahr 2015 das Sommersportangebot **National Sports Camp Switzerland**. FooBaSKILL tauchte dabei erstmals als Idee auf.

Schon ein paar Monate später wurde **SKILLTheBall** entwickelt, ein spezieller Ball zur Verbesserung der Spielqualität.

Seine Erfinder betonen, dass FooBaSKILL eine umfassende motorische Entwicklung der Spielerinnen und Spieler fördert.

Die fünf koordinativen Kompetenzen

- Orientierung: Die Spieler müssen sich unentwegt im Raum einordnen. Die Eigenheiten beider Sportarten erschweren diese Aufgabe.
- Rhythmus: Die Spieler unterliegen fast ständigen Rhythmuswechseln, weil die beiden Disziplinen alternieren. Da das Spiel praktisch ohne Unterbruch läuft, ist der Energieumsatz hoch.
- Differenzierung: Die Spieler setzen im selben Match fussballerische und basketballerische Aspekte um. Ober- und Unterkörper werden gleichermassen beansprucht.
- Reaktion: Die Spieler interagieren und passen sich rasch an unerwartete Situationen an. Besonders verbessert wird das Vorwegnehmen (Antizipieren).
- Gleichgewicht: Die Spieler sind mit einer grossen Bandbreite dynamischer Situationen konfrontiert, die immer wieder ihr Gleichgewicht herausfordern.

Zweite offensive Absicht und Organisation der Verteidigung im Fussball: Aufgrund der speziellen Regeln entwickeln die Kinder und Jugendlichen beim FooBaSKILL unbewusst die Fähigkeiten und Automatismen der Fussballer. Weil nach dem Schuss auf den Schwedenkasten **ein zweiter Punkt** geholt werden kann, sind Angreifer und Verteidiger zum Weiterspielen gezwungen.

Offensive und defensive Rebounds im Basketball: Das Spiel erlaubt auf dieselbe Art und Weise, die Fähigkeiten und Reflexe der Basketballspieler zu fördern, dank der **Möglichkeit eines Zusatzpunkts** vor allem den Rebound.

Kreativität: Die Spieler können jederzeit einen neuen Pass erfinden, sich den Abprall von der Wand zunutze machen, eine neue Teamstrategie entwickeln usw.

Punkte erzielen: Weil die Chancen, einen Korb oder ein Tor zu erzielen, grösser und für alle greifbar sind, steigt die Freude am Spiel.

Hohe mentale Herausforderung, insbesondere beim Spiel über die Mittellinie: Der Spieler ist auf kognitiver Ebene ständig gefordert, weil er sich unentwegt dem Sportartwechsel und der gegnerischen Strategie anpassen muss.

Zusammenarbeit im Team: Dank der Spielsituation, in der ein zweiter Punkt zu holen ist, wird die Zusammenarbeit zwischen den Partnern und die Teilnahme am Spiel gefördert.

Quelle: Michal Lato, Piero Quaceci, Pascal Roserens

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO