

# Skilanglauf: Agieren – Spielformen: Langlauffussball

Reaktion, Orientierung und Geschwindigkeit sind die bei diesem Spiel trainierten Aspekte. Betont wird auch die Pendelbewegung.

Auf einem Spielfeld (beispielsweise einem Viereck von 10 × 10 Meter) dessen Ecken und Tore mit Kegeln markiert sind, tragen zwei Mannschaften einen Fussballmatch aus.

Die Kinder ziehen den rechten Ski aus und spielen nach den üblichen Regeln. In der Halbzeit wird das Feld gewechselt und der Ski wechselt die Seite. Jeglicher Körperkontakt ist verboten.



## Variationen

Regeln je nach Spielstand anpassen: Die verlierende Mannschaft kann beide Skis ausziehen, in der siegenden darf es nur zu drei oder gar nur zu zwei Ballberührungen pro Kind kommen usw.

**Bemerkungen:** Unbedingt auf Sicherheit achten und zum Material Sorge tragen.

**Material:** Acht Kegel, ein Schaumstoffball

Quelle: Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**