

# FooBaSKILL: Lektion «FooSKILL»

Diese erste Lektion macht die Schülerinnen und Schüler mit den wesentlichen FooSKILL-Komponenten vertraut: Ballführung, zweite offensive Absicht, Organisation der Verteidigung.

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 8-20 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe (ab 3. Klasse), Sek. I und II
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

## Lernziele

- Spielerisch den Unterkörper trainieren.
- Ball mit der Schuhsohle stoppen.
- FooSKILL-Regeln verstehen und anwenden.

## Bemerkungen

- FooBaSKILL-Reglement kennen.
- Steht kein SKILLGoal zur Verfügung, einen oder mehrere Markierkegel bzw. Markierungsteller verwenden.
- Lektion lässt sich auch ohne Schwedenkasten umsetzen.
- Spiele und Spieldauer an das Niveau der Gruppe anpassen.

[Lektion «FooSKILL»\(pdf\)](#)

---

Quelle: [Michal Lato, Piero Quaceci, Pascal Roserens](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**