

# Fusstraining: Barfussball

Dieses Aufwärmspiel wird auf weichem Boden (Halle, Fussballfeld, Sand) durchgeführt. Es ist auch eine Übung für die Stabilität und Beweglichkeit der Fussmuskulatur.



Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Es wird mit einem Tennisball barfuss Fussball gespielt. Dabei ist kein Körperkontakt erlaubt.

## Variationen

- Grössere/ kleinere Tore.
- Mehrere Tennisbälle verwenden.
- Andere Bälle einsetzen.

---

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**