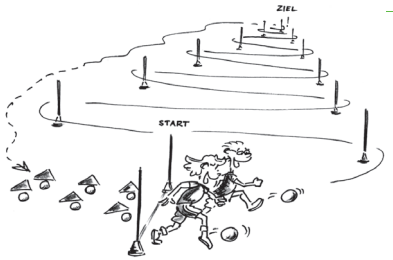
Fussball spezial

▶ Die Spielformen auf dieser Doppelseite sind in der Beilage bereits einmal gezeigt worden. Die sieben Übungen sind nun aber auf den Fussballsport zugeschnitten. Auf ähnliche Weise können praktisch alle Spielformen mit etwas Fantasie der jeweiligen Sportart angepasst werden.

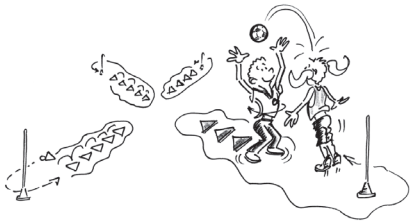
Kriechgang

Wie? Mannschaften mit mindestens vier und höchstens sechs Spielern bilden, die sich in Reihen aufstellen. Die Spieler der Mannschaften werden durchnummeriert. Alle Spieler einer Mannschaft haben einen Ball und legen sich entlang einer Linie auf den Bauch, jeweils in einem Abstand von 5 m. Auf das Startkommando hin (z.B. «3») steht der Spieler mit der entsprechenden Nummer auf, führt den Ball bis zum nächsten Mitglied (Nr. 2), das sich in derselben Zeit auf alle viere gestellt hat, spielt den Ball unter diesem durch, kontrolliert den Ball wieder, sprintet zum nächsten, spielt wiederum unten durch, bis er wieder an seinem eigenen Platz ankommt. Nach der Nr. 1 muss zum hintersten Mitglied der Kette gerannt und der Ball wieder unten durch gespielt werden. Entsprechend dem Eintreffen erhalten die Mannschaften Rangpunkte. Welche Mannschaft holt in zehn Durchgängen am wenigsten Rangpunkte?
Material: 1 Fussball pro Spieler.



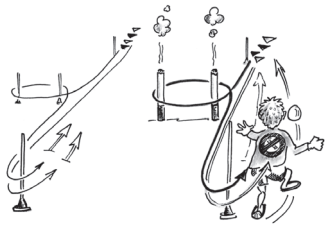
V-Lauf

Wie? Ein Slalomlauf (ca. 30 m Länge) so ausstecken, dass sich die Distanz der (acht bis zwölf) Slalomstangen zum Ende hin ständig verringert, wodurch eine V-Form entsteht. Zwei Mannschaften bilden und intern in Zweier-Gruppen unterteilen. Auf Kommando startet die erste Gruppe der einen Mannschaft. Beide Spieler müssen einen Ball am Fuss führen. Kommt die Gruppe ins Ziel an, darf die zweite Gruppe starten usw. Danach nimmt die andere Mannschaft den Slalomlauf in Angriff. Welche Mannschaft braucht für den Slalom am wenigsten Zeit? (Bei kleinen Mannschaften muss der Lauf zwei bis drei Mal absolviert werden.)
Material: 8-12 Malstäbe oder Markierungshüte, pro Spieler 1 Ball.



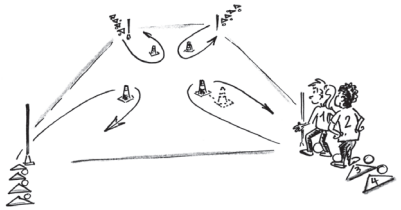
X-Large

Wie? Vier Mannschaften bilden. Die Spieler jeder Mannschaft stehen in einer Einerkolonne; der vorderste hat einen Ball am Fuss. Die Mannschaften so platzieren, dass von oben gesehen ein X entsteht. Nach dem Startkommando läuft je der erste Spieler mit dem Ball am Fuss seitlich an der ganzen Mannschaft vorbei um einen Malstab, zurück zur Mannschaft und reiht sich als Hinterster ein. Er übergibt den Ball mit dem Kopf dem Zweithintersten, dieser dem Dritthintersten, (immer per Kopf) usw., bis der Ball zuvorderst ankommt, sodass dieser losrennen kann.
Diejenige Mannschaft hat gewonnen, bei der alle Spieler einmal gerannt sind und der Ball zuerst wieder beim vordersten Spieler angelangt ist. In einem Fall wird der Malstab absichtlich näher bei der Mannschaft platziert.
Material: Pro Mannschaft 1 Ball und 2 Malstäbe.



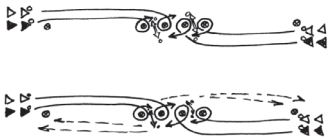
Trainingszeit

Wie? Zwei Mannschaften bilden und pro Team zwei bis fünf «Raucher» ermitteln (Auslosen oder nach Leibchenfarbe). Darauf achten, dass in beiden Mannschaften unterschiedlich viele «Raucher» sind. Während die Nichtraucher die Strecke mit dem Ball am Fuss bis zum Wendepunkt zurücklegen und von dort einen Pass schlagen dürfen (der Ball muss um den Malstab herum geführt werden), müssen die «Raucher» jeweils in der Mitte der Strecke eine Zusatzschleife absolvieren.
Die Strecke ist rund 20 m lang. In der Mitte wird mit zwei Malstäben eine ca. 5 m lange Zusatzschlaufe für die «Raucher»gekennzeichnet. Bei welcher Mannschaft sind alle Wettkämpfer zuerst wieder am Startplatz?
Material: 8 Malstäbe oder Markierungshüte, pro Mannschaft 1 Ball.
Mehr dazu: Siehe Seite 11.



Top for Sprint

Wie? Vier Mannschaften bilden, die sich jeweils in einer Ecke des Spielfeldes (ca. 40 × 20 m) hinter einem Malstab aufstellen. Gegenüber (Abstand ca. 15 m) steht bei jeder Mannschaft ein Markierungshut, der mit dem Ball am Fuss umrundet werden muss. Es gelten folgende Vorgaben: 1. Tour = 1 Spieler; 2. Tour = 2 Spieler; 3. Tour = 3 Spieler; 4. Tour = 4 Spieler; 5. Tour = 3 Spieler; 6. Tour = 2 Spieler; 7. Tour = 1 Spieler; 8. Tour = ganzes Team. Ist der letzte Spieler hinter dem Malstab, darf die nächste Tour starten. Die Mannschaft, welche zuerst die acht Runden absolviert hat, ist Sieger. Vor dem Wettkampf wird im Geheimen mit einer Mannschaft vereinbart, dass der Markierungshut von jeder Gruppe möglichst unauffällig einige Zentimeter in Richtung der eigenen Mannschaft zurückgeschoben wird, so dass die Sprintstrecke kürzer wird. Vor dem Start haben die Mannschaften eine Minute Zeit, sich zu organisieren.
Material: 8 Markierungshüte, 1 Ball pro Spieler.
Mehr dazu: Siehe Seite 7.



Tohuwabohu

Wie? «Tohuwabohu» ist eine Pendelstafette, bei der immer vier Läufer pro Mannschaft gleichzeitig starten. Es werden zwei Mannschaften von jeweils sechs bis zehn Läufern gebildet. Pro Mannschaft starten jeweils gleichzeitig zwei Läufer von beiden Seiten. Sie umkreisen die Malstäbe immer im Uhrzeigersinn (1. Malstab zuerst) und müssen sich irgendeinmal auf der Strecke den am Fuss mitgeführten Ball übergeben. Es muss darauf geachtet werden, dass die Läufer einer Mannschaft immer gleichzeitig starten (damit der Ball übergeben werden kann). Diejenige Mannschaft gewinnt, bei der zuerst wieder alle Läufer am ursprünglichen Startpunkt angelangt sind.
Material: Pro Mannschaft 6 Malstäbe (evtl. Markierungshüte), 1 Ball pro Spieler.
Mehr dazu: Siehe Seite 4.

Bierbauch

Wie? Drei bis vier Mannschaften bilden, die eine Pendelstafette absolvieren. Auf der ca. 15 m langen Strecke führen die Spieler mit dem Fuss einen Fussball und tragen mit dem T-Shirt einen weiteren Ball, indem sie ihn mit den Händen am Saum des T-Shirts halten, ohne den Ball selber zu berühren. Bei der Übergabe darf der Ball von einem Mannschaftskollegen mit den Händen ins T-Shirt gelegt werden. Der Ball jeder Mannschaft ist unterschiedlich gross. Nach jedem Durchgang erhalten die Mannschaften einen anderen Ball. Die Anzahl der Mannschaften bestimmt die Zahl der Durchgänge. Wer gewinnt die Gesamtwertung?
Material: Pro Team 1 unterschiedlich grosser Ball (z. B. Tennis-, Hand- oder Fussball) und 2 Malstäbe.
Mehr dazu: Siehe Seite 12.

Quelle: mobilepraxis 37/2008 in Zusammenarbeit mit «cool and clean»

Bundesamt für Sport BASPO
mobilesport.ch