

# Futsal

mobile  
praxis

25

1|07 BASPO & SVSS



**Ein Spiel macht Schule //** Die «neue» Hallenfussballvariante kommt aus dem Spanischen «Fútbol de Sala». Viele Tore, atemberaubende Dribblings und eine Menge Spass bilden die beste Grundlage, damit Futsal auch in Schweizer Schulen zum absoluten Renner wird.

*Luca Zanni*

*Redaktionelle Bearbeitung: Ralph Hunziker*

*Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne; Layout: Andrea Hartmann*

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

**Einsenden an:**

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Hallenfussball ist eine der beliebtesten Indoor-Sportarten der Welt. Futsal bildet den Versuch der FIFA, das Spiel weltweit zu vereinheitlichen. Klare Regeln, überall gleiche Spielfelder und die Einführung des speziellen Balles bilden die markantesten Änderungen zum gewöhnlichen Hallenfussball. Futsal stammt aus Südamerika, wo der Ball bereits seit 1920 rollt.

## **Weltstars von morgen**

Einige aktuelle Fussballstars aus Südamerika – wie z.B. Ronaldo oder Ronaldinho – haben in ihren Teenagerjahren mit Futsal oder Beachsoccer begonnen. Das kommt heute in ihrer filigranen Technik zum Ausdruck. Denn im Gegensatz zum normalen Hallen- und Rasenfussball bevorteilt Futsal die Techniker. So sind Tacklings jeglicher Art verboten und werden als Foul taxiert. Im Vordergrund stehen vielmehr Fairness und die Freude am Spielen.

## **Nur Vorteile für die Schule**

Ein gewöhnlicher Fussball springt stark auf dem Hallenboden auf, was die Ballbehandlung erheblich erschwert.

Der Fussball ist durch seine spezielle Konstruktion «springfaul». Dadurch bleibt er grösstenteils am Boden und ist für die Schülerinnen und Schüler besser zu kontrollieren. Das Fussballspiel gewinnt so an Qualität. Das Regelwerk ist auf die schnelle Spielweise angepasst und hat als Grundelement den Schutz der Akteure. Zudem ist die Spielerzahl den engen Platzverhältnissen in der Sporthalle angepasst.

## **Spielerisch von A bis Z**

Auch im Futsal muss aufgewärmt werden. Am besten mit dem Ball am Fuss und den Formen auf Seite zwei. Anschliessend geht es «verspielt» weiter. Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene – geeignete Spielformen hat es genügende. Unterteilt nach den Techniken «Ballführen», «Dribbeln», «Passen» und «Schiessen» können die gewünschten Übungen ausgewählt werden. Und auf der Doppelseite 12/13 finden Sportlehrerinnen und Trainer zwei Drill- und Testformen für ihre Schützlinge. Den Abschluss machen variantenreiche Spielideen für ein rassiges und spektakuläres Futsalspiel. //



# Ein Spiel für jedermann / -frau

**Einfach, sicher und attraktiv //** Futsal ist ein ideales Spiel für den Sportunterricht. Denn sinnvolle Anpassungen machen diese Fussballvariante auch für schwächere Schülerinnen und Schüler zum Erlebnis. Diese Übersicht zeigt, worin die Faszination des Futsal besteht und wie es gespielt und unterrichtet wird.

## 1 Eigenheiten – Der Ball und die Technik

Im Futsal liegt der Schwerpunkt auf der Technik. Technisch starke Spieler werden bevorteilt (siehe Regeln) und können sich im Spiel besser entfalten. Futsal bedeutet Dribblings auf engem Raum, kurze und schnelle Passkombinationen mit wunderbaren Toren. Hinzukommen veränderte Balleigenschaften: Er ist «springfaul» und deshalb für die Schule ideal. Keine Bälle mehr, die wild in der Halle herumfliegen – ganz zu Schweigen vom erhöhten Verletzungsrisiko der hinteren Oberschenkelmuskulatur, wenn hoch aufspringende Bälle mit dem Fuss auf Hüfthöhe abgefangen werden. Von den sprungreduzierten Balleigenschaften profitieren insbesondere schwächere Schülerinnen und Schüler, weil dadurch das Spiel «lesbarer» (der Ball ist grösstenteils am Boden) und die Ballbehandlung vereinfacht wird.

## 3 Regeln – Schutz der Akteure

Im Gegensatz zum (Hallen-) Fussball wird im Futsal praktisch jeder Körperkontakt (auch Rempeln) mit einem Foul taxiert. Zudem sind Tacklings jeglicher Art – ob von der Seite oder von vorne, egal ob der Ball gespielt wird oder nicht – verboten. Nach dem fünften Teamfoul pro Halbzeit erhält der Gegner für jedes weitere Foul einen Penalty zugesprochen (analog zum Basketball). Gespielt wird offiziell auf Handballtore (drei mal zwei Meter) mit fünf gegen fünf Spielern auf einem Feld (22 x 42 Meter) ohne Banden. Der «Einwurf» an der Seitenlinie erfolgt mit dem Fuss (kein direkt verwandelter «Einkick» möglich). Das Spiel dauert netto zweimal 20 Minuten. Die Zeit wird bei jedem Unterbruch angehalten. Die offiziellen Regeln stehen unter [www.fifa.com](http://www.fifa.com) zum Download bereit.

## 2 Methodik – Spielerisch verbessern

Wie bei anderen Sportarten eignet sich auch im Futsal die G-A-G – Methode am besten. Dabei bilden Spielformen den Rahmen einer Lerneinheit: Der Hauptteil beginnt mit einfachen spielerischen Formen und endet mit spielnahen Situationen bzw. Varianten der Endspielform (G wie ganzheitlich). Dazwischen liegt der analytische Teil («Drills und Skills»), in welchem mit gezielten Übungen die Grundfähigkeiten verbessert werden. Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler mit Freude und Spass die Futsal-Grundtechniken erlernen können.

## 4 Futsal – Ideal für den Sportunterricht

Das Fussballspiel in der Halle gewinnt dank Futsal an Qualität. Die speziellen Eigenschaften des Balles und die veränderten Spielregeln schützen die Spielerinnen und Spieler und steigern die Spielattraktivität. Da im Futsal praktisch jeder Körperkontakt gepfiffen wird, entspricht das Spiel den Anliegen der Schule nach Fairness und Sicherheit. Und weil dies eine «echte» Spielregel ist und nicht eine, die vom Lehrer erfunden wurde, wird sie von den Schülerinnen und Schülern besser akzeptiert. Zudem ist die Variationsbreite im Futsal grösser als im gewöhnlichen Fussballspiel. Jede Spielerin und jeder Spieler, ist zugleich Stürmer, Mittelfeldspieler wie auch Verteidiger. Die Schülerinnen und Schüler haben dadurch viel mehr Ballkontakte, verbessern somit ihre technischen und taktischen Fähigkeiten schneller und sind aktiver am Spielgeschehen beteiligt.

# Den Motor langsam starten

## Der Chef bestimmt

**Wie?** Alle Spieler führen einen Futsalball. Ein Spieler wird zum Chef ernannt. Plötzlich beschleunigt der Chef und führt den Ball an eine andere Stelle des Feldes. Dort verlangsam er das Tempo und alle anderen Spieler

führen den Ball einmal (zweimal etc.) um ihn herum.

**Variante:** Der «Chef» beschleunigt auf ein Zeichen der Lehrperson. Nach jeder Beschleunigung wird der «Chef» gewechselt.



## Torkopfball

**Wie?** Zwei Teams spielen gegeneinander auf zwei Tore mit Torhütern. Die Spieler dürfen sich den Futsalball nur mit den Händen zuwerfen (Handball), allerdings darf nicht geprellt werden. Tore können nur per Kopf nach Zuwurf eines Mitspielers erzielt werden. Die Spieler dürfen sich den Ball nicht selbst zum Kopfball vorlegen.

**Varianten:**

- Jedes zweite Zuspiel muss per Kopf erfolgen.
- Wandkopfball: Als Tor gilt die ganze gegnerische Wandfläche.



## Würfelsitzball

**Wie?** Das Feld wird in zwei Hälften geteilt. In der einen Hälfte wird Sitzball gespielt. Wer getroffen wird, muss in die andere Hälfte und würfelt eine Zahl. Jede Zahl hat eine andere Aufgabe zur Folge (Slalom-dribbling, Ballführen über Hindernisse,

Zielpass etc.). Anschliessend darf der Spieler zurück Sitzball spielen gehen.

**Variante:** Anstelle verschiedener Posten kann ein Parcours aufgestellt werden, der je nach Würfelzahl unterschiedlich oft bewältigt werden muss.



## Kreuz und quer

**Wie?** Jeder Spieler hat einen Futsalball. Die Lehrperson zeigt das enge Ballführen vor, die Spieler ahmen nach und führen ihren Ball durch das Feld (z.B. Volleyballfeld). Auf ein Zeichen stoppt jeder seinen Ball und übernimmt den eines anderen Spielers.

## Herr und Hund

**Wie?** Spielerpaare bilden. Beide Spieler haben einen Futsalball. Ein Spieler (Herr) führt den Ball durch das Feld. Der andere Spieler (Hund) folgt dicht dahinter. Der Herr baut Körpertäuschungen, Ballstopps oder anderen Formen (z.B. Rolle vorwärts) ein. Rollentausch.

**Variante:** Bei zu geringer Ballanzahl nur einen Ball pro Paar. Der «Herr» hat keinen Ball und macht die Übungen ohne Ball vor.

► Luca Zanni ist Sportlehrer und Projektleiter «Fussball macht Schule» vom Schweizerischen Fussballverband SFV. In seiner Diplomarbeit beschäftigte er sich mit dem Thema Futsal und dessen schulgerechter Anwendung.

**Kontakt:**  
zanni.luca@gmx.ch

## Formen für Einsteiger

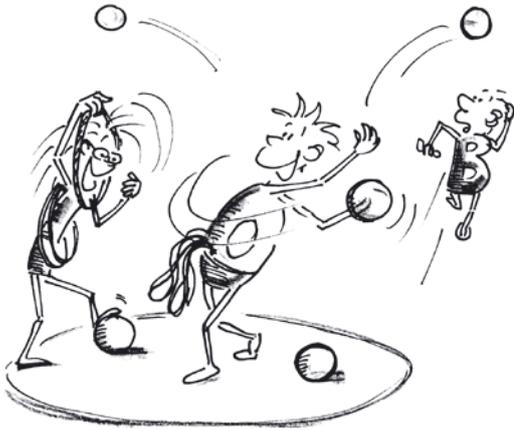
# Eng führen und umdribbeln



## Reifentore

**Wie?** Reifen liegen verteilt in der Halle. Immer zwei Schüler spielen gegeneinander. A ist im Ballbesitz und versucht, den Ball in einem Reifen zu stoppen. B verteidigt und verhindert dies. Nach einem erfolgreichen Versuch, kommt B in Ballbesitz. Erobert der Verteidiger den Ball, wird er sofort zum Angreifer.

**Variante:** Welche Mannschaft schafft in kürzerer Zeit, dass alle Spieler den Ball in einem Reifen stoppen können? Jeder Angreifer, dem es gelingt einen Treffer zu erzielen, nimmt den Ball in die Hand.



## Ab zur Mitte

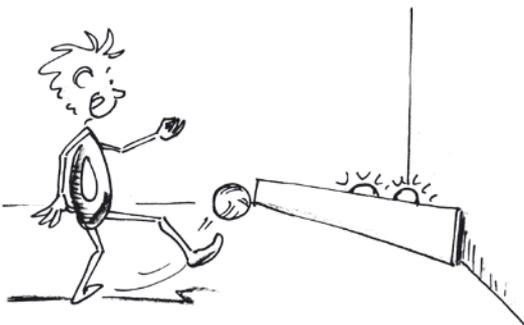
**Wie?** Die Spieler und die Lehrperson stehen im Mittelkreis. Die Lehrperson wirft die Futsalbälle (zwei bis drei weniger als Spieler) nacheinander in alle Richtungen. Die Spieler versuchen, einen der Bälle zu erkämpfen (es gelten die Futsalregeln) und ihn dribbelnd zum Mittelkreis zurück zu führen. Wem dies gelingt erhält eine «Medaille» (Bändel) und übergibt den Ball der Lehrperson, die ihn sofort wieder ins Feld wirft.



## Ballvorrat loswerden

**Wie?** In der Hallenmitte bilden vier gekippte Langbänke ein Quadrat (Vorratslager). Darin liegen alle Bälle. Ein Zweier-/Dreier-Team wirft die Bälle aus dem Vorratslager. Die restlichen Schüler bringen die Bälle am Fuss führend zurück. Sie müssen die Bälle zuerst gegen die Breitseite der gekippten Langbänke spielen, bevor sie sie in das Vorratslager zurück werfen dürfen. Gelingt es dem Zweier-/Dreier-Team, das Vorratslager zu leeren?

**Variante:** Die Schüler dürfen die Bälle nicht mehr hinein werfen, sondern müssen sie mit dem Fuss hinein heben.



## Ballräuber

**Wie?** Alle Bälle liegen im Mittelkreis. Die Spieler werden in vier Teams aufgeteilt, die sich in den Hallenecken aufstellen. Jedes Team hat in seiner Ecke eine «Schutzzone» (umgekippte Langbank in der Ecke). Auf Pfiff starten alle Spieler gleichzeitig zum Mittelkreis, «rauben» einen der bereitliegenden Bälle und dribbeln diesen in die eigene Schutzzone zurück, wobei der Ball per Fuss über die Langbank angehoben werden muss. Wer keinen Ball erobern kann, darf einem anderen Spieler den Ball abjagen (Futsalregeln beachten). Schutzzonen der Gegner dürfen nicht betreten werden. Welche Gruppe raubt am meisten Bälle?

**Variante:** Gegeneinander. Jedes Team hat zu Beginn vier Bälle in seiner Schutzzone und kann «Verteidiger» und «Angreifer» bestimmen. Wer hat nach zwei Minuten am meisten Bälle aus den gegnerischen Schutzzonen geraubt und in die eigene zurück gebracht? Verteidiger versuchen, der Raub zu verhindern.



## Haifischbecken

**Wie?** Die Hälfte der Schüler (Haie) sitzt verteilt im Volleyballfeld (Haifischbecken). Die restlichen Spieler haben je einen Ball. Sie dribbeln mit dem Ball am Fuss im Haifischbecken. Die Haifische versuchen, den Spielern den Ball wegzunehmen, dürfen sich aber nur wie im Sitzfussball (rücklings auf allen Vieren) fortbewegen. Verliert ein Ballführender seinen Ball an einen Haifisch, erfolgt der Rollentausch. Der Ball gilt vom Haifisch als erobert, wenn er ihn in den Händen hält. Verlässt ein Spieler (oder sein Ball) das Spielfeld, so erfolgt auch der Rollenwechsel.



## Krakenball

**Wie?** Vier Spieler (Kraken) sitzen verteilt in der Hallenmitte. Die restlichen Spieler haben einen Ball und stehen hinter der Volleyballgrundlinie. Sie versuchen von einer Seite der Halle durch das Krakenfeld zur gegenüberliegenden Grundlinie zu dribbeln, ohne den Ball an eine Krake zu verlieren. Die Kraken bewegen sich rücklings auf allen Vieren fort und dürfen den dribbelnden Spielern den Ball mit den Händen oder Füssen wegnehmen. Wer den Ball verliert, deponiert seinen Ball in einem Ballwagen und wird zu einer weiteren Krake. Wer wird als letzter Spieler eingefangen?

**Variante:** Wenn eine Krake einen Ball erobert, wechseln die beiden Spieler sofort die Rollen (Anzahl Kraken bleibt immer gleich).



## Schusskreisdribbling

**Wie?** Zwei Teams (fünf gegen fünf) spielen auf Handballtore mit Torhütern gegeneinander. Jedes Team erhält zwei Bälle. Die Mittellinie und der Handballkreis sind zwei wichtige Markierungen. Tore dürfen erst ab dem gegnerischen Schusskreis (Handballkreis) erzielt werden. Die verteidigenden Spieler versuchen dies zu verhindern, dürfen aber den eigenen Schusskreis nicht betreten. Zudem ist es ihnen nicht erlaubt, ballführende Gegner in deren eigenen Spielhälfte anzugreifen. Überschreitet ein Angreifer mit Ball die Mittellinie, so darf er angegriffen werden und muss die Angriffsaktion allein abschliessen. Bei Ballverlust bleibt ihm nur der Rückweg in die eigene Hälfte.



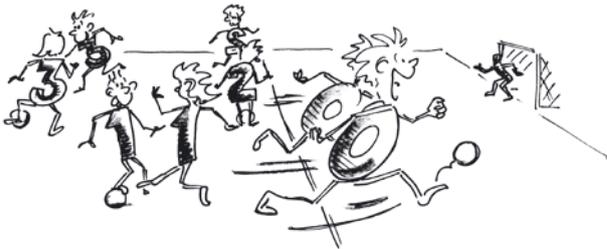
## Der Ball ist rund

► Neben einem geeigneten Schuhwerk (flache Sohle und eng am Fuss anliegend) ist im Futsal der Ball das Wichtigste. Er ist gleichzeitig kleiner (Grösse 3–4) und etwas schwerer als ein gewöhnlicher Fussball. Der Hauptunterschied liegt aber darin, dass der Ball «sprungfaul» ist, also weniger hoch vom Boden auf-

springt. Das bevorteilt schwächere Schülerinnen und Schüler, begünstigt das Flachpassspiel und hat zur Folge, dass weniger hart geschossen werden kann. Die meisten Schweizer Sportgeräteelieferanten führen den Futsalball im Sortiment. Kosten: ca. Fr. 39.– bis 59.–.

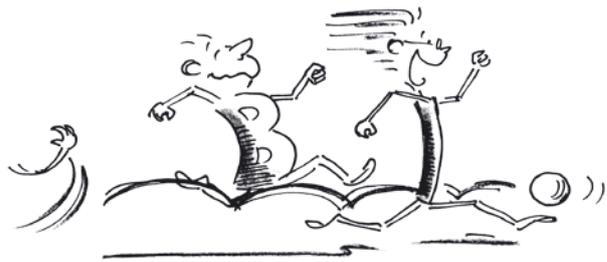


## Formen für Fortgeschrittene

**Zahldribbling**

**Wie?** Zu zweit zusammen. Jedes Spielerpaar erhält eine Ziffer. In der einen Hallenhälfte spielen alle Paare Eins gegen Eins um den Ballbesitz. In der anderen Hallenhälfte steht ein Torhüter in einem Handballtor bereit. Die Lehrperson ruft laut die Ziffer eines Spielerpaares aus. Der Ball besitzende Spieler dieses «ausgerufenen» Paares versucht schnellstmöglich ein Tor zu erzielen. Sein Gegenspieler probiert dies zu verhindern. Nach einmaligem Versuch verlassen diese Spielerpaar die Angriffshälfte, spielen Eins gegen Eins um den Ballbesitz und die nächste Ziffer wird ausgerufen.

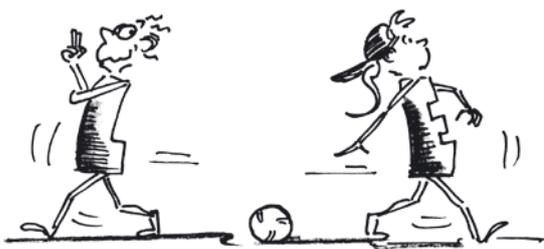
**Variante:** Die Spielerpaare spielen bis zum Zifferausruf nicht gegeneinander sondern passen sich den Ball zu oder jonglieren miteinander.

**Sprintball**

**Wie?** Ein Torhüter steht auf der einen Seite der Halle im Tor bereit. Auf der gegenüberliegenden Seite starten immer zwei Spieler zum Zweikampf um den Ball. Dieser wird von der Lehrperson ins Spiel gebracht (rollend/aufspringend; mit der Hand/Fuss etc.). Wer den Ball unter Kontrolle bringt, wird zum Angreifer auf das gegenüberliegende Tor, sein Gegenspieler zum Verteidiger. Nach dem Torschuss folgt das nächste Spielerpaar.

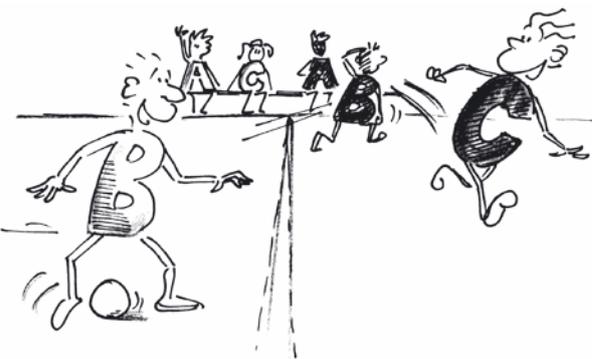
**Varianten:**

- Verschiedene Startpositionen (stehend; sitzend; liegend) ausprobieren.
- Das Spiel als Mannschaftswettbewerb durchführen.

**Duell auf Tore**

**Wie?** Die Schüler bilden Spielerpaare. Jedes Paar hat einen Ball. Aufgabe der Schüler ist es, gegen ihre Gegenspieler Tore zu erzielen (Längsfeld: Handballtor; Quersfelder: Matten). Tore dürfen nur in einer bestimmten Zone (Handballkreis oder andere Markierungen) erzielt werden. Fällt ein Tor, erhält der Gegenspieler den Ball. Damit auf das gleiche Tor gespielt werden darf, muss zuerst die Mittellinie überschritten werden.

**Variante:** Als Mannschaftswettbewerb durchführen. Bildung von vier gleich starken Mannschaften. Jeder spielt ein Mal gegen einen Spieler der anderen Mannschaft. Welches Team schafft die meisten Siege?

**Eins gegen Eins im Wechsel**

**Wie?** Die Spieler werden in Dreiergruppen eingeteilt. Innerhalb dieser Gruppen wird fortlaufend Eins gegen Eins auf Handballtore gespielt. A greift zuerst gegen B auf das erste Tor an. Erst beim Überschreiten der Mittellinie darf B attackieren. Ist der Angriff von A abgeschlossen (Ballverlust oder Tor), wird B zum Angreifer gegen C in die andere Richtung auf das zweite Tor. Anschließend greift C gegen A wieder auf das erste Tor an. So erfolgt ein ständiger Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung, wobei immer erst ab der Mittellinie der Angreifer attackiert werden darf. (Diese Form kann auch in drei Hallendritteln quer auf Mattentore gespielt werden.)

**Variante:** Wechsel findet nur statt, wenn kein Tor erzielt wird. Trifft Spieler A gegen B, bleibt er A Angreifer und spielt gegen C in die andere Richtung.

## Trophäenjagd

**Wie?** Im Abstand von etwa zehn Metern befinden sich zwei quadratische Felder, die als Schutzzonen dienen. Zwischen den Feldern stehen zwei Jäger (Spieler ohne Ball), die die Schutzzonen nicht betreten dürfen. Alle anderen begeben sich mit Ball ins Startfeld. Die Spieler versuchen, möglichst oft mit dem Ball am Fuss in die gegenüberliegende Zone zu gelangen, ohne den Ball an die Jäger zu verlieren. Im zweiten Feld liegen Trophäen (Bündel, Jongliertücher, Tennisbälle etc.) bereit, welche die Spieler sammeln können und ins Startfeld bringen müssen. Die Jäger versuchen, die Bälle der Spieler an eine Wand weg zu spielen. Wer seinen Futsalball verliert, muss ins Startfeld zurück und – falls er auf dem Rückweg mit einer Trophäe ist – die Trophäe zurücklegen.

**Variante:** Es gibt keine fixen Jäger. Zu Beginn haben zwei bis drei Spieler keinen Ball, die als Jäger starten. Erobert ein Jäger einen Ball, kann er selber Punkte ergattern. Wer seinen Ball verliert, wird zum neuen Jäger. Je mehr Spieler keinen Ball erhalten, umso schwieriger wird es, Trophäen ergattern zu können.



## Eckentausch

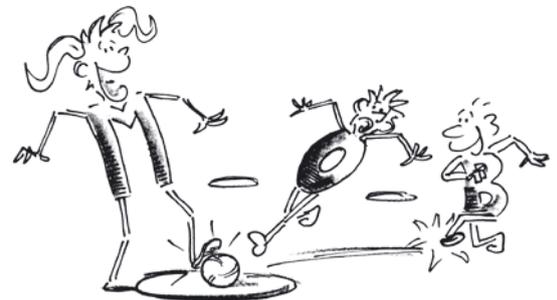
**Wie?** Alle Schüler haben einen Ball und stehen gruppenweise in einer der Hallenecken. Jede Gruppe hat einen Gymnastikreifen. Die Schüler platzieren ihre Bälle in den Reifen. Auf Zuruf («quer», «lang» oder «diagonal») der Lehrperson tauschen die Gruppen möglichst schnell die Plätze – entweder in Querrichtung der Halle, Längsrichtung oder in der Diagonale. Die Gruppe, deren Spieler am schnellsten ihre Bälle im Reifen gestoppt haben, erhält einen Punkt. Die Schüler dürfen sich gegenseitig unterstützen, aber niemals die Hände zu Hilfe nehmen.

**Variante:** Entgegenkommenden Schülern darf der Ball weg gespielt werden.



## Reifen besetzen

**Wie?** Zwei Teams à je vier Schüler spielen gegeneinander in einer Hallenhälfte. Sechs bis sieben Reifen liegt verteilt am Boden. Tor erzielt, wer einen Ball in einem Reifen stoppen kann. Die Verteidiger können die Reifen «sperren», in dem sie einen Fuss in den Reifen setzen. Erzielt ein Angreifer einen Punkt, darf er den nächsten Punkt nicht im gleichen Reifen erzielen. Erobern die Verteidiger den Ball, können sie Tore erzielen.



## Kontrolle ist die halbe Miete

► Die schnelle Spielart und die engen Platzverhältnisse im Futsal verlangen, dass der Spieler den Ball mit der Annahme direkt in eine gute Spielposition bringt. Diese Form von Annahmetechnik nennt sich «orientierte Kontrolle». Dabei nimmt der Spieler den Ball an, kontrolliert ihn und legt sich ihn leicht vor (bzw. spielt ihn weiter) – alles in einem einzigen Kontakt! Der Ball klebt gewissermaßen an seinem Fuss. Neben der orientieren Kontrolle gibt es drei weitere, «klassische» Annahmeformen:

- Stoppen. Der Ball macht keine Bewegung mehr.
- Halbstoppen. Der Ball rollt leicht weiter.
- Abdämpfen. Die Geschwindigkeit des Balls wird durch die Rückführen der Kontaktfläche reduziert.

Grundsätzlich kann der Ball mit jedem Körperteil auf unterschiedliche Weise angenommen werden. Für Einsteiger haben sich die zwei folgenden Arten bewährt:



Mit der **Fussinnenseite**: Ball abdämpfen und in die gewünschte Richtung führen.



Mit der **Fusssohle**: Nach dem Stillstand den Ball mit der Fusssohle in die gewünschte Richtung rollen.

## Formen für Einsteiger

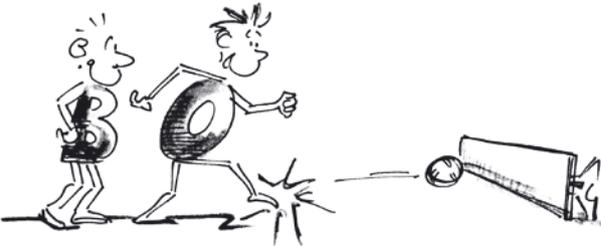
# Flach, scharf und präzis



## Ballmaschine

**Wie?** Kleingruppen von fünf Spielern. Vier Schüler stellen sich hintereinander in einer Kolonne vis-à-vis eines Zuspielers auf. Einer nach dem anderen erhält vom Zuspieler einen Pass. Nach dem Rückpass stellen sich die Spieler wieder hinten an. Nach einem Umgang wird der Zuspieler ausgewechselt. Welches Team hat zuerst 30 Pässe erzielt?

**Variante:** Über Hindernisse (Langbank) zuspielen.



## Abpraller

**Wie?** Vier Gruppen mit je einer gekippten Langbank. Die Schüler stellen sich hintereinander fünf Meter vor der Langbank auf. Der vorderste Schüler schießt flach gegen die Langbank und schliesst hinter der Gruppe an. Der zweite Schüler muss den zurückprallenden Ball direkt wieder gegen die Langbank schießen. So wechselt die Aufgabe reihum von einem Spieler zum anderen. Trifft ein Spieler nicht die Langbank, wird dies als Fehler gewertet und der nachfolgende Spieler beginnt von vorn. Welche Gruppe schafft die meisten Schüsse hintereinander ohne Fehler?

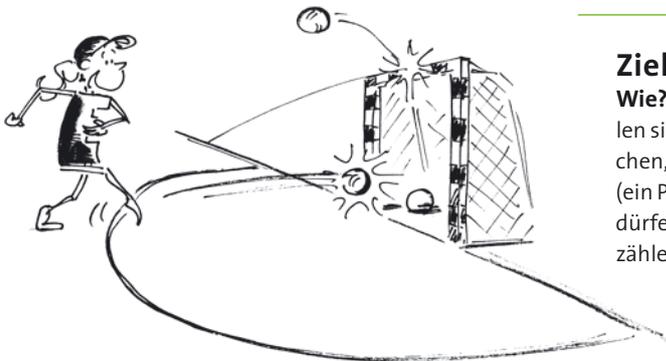
**Variante:** Stoppen des Balles erlauben.



## Malstabpassen

**Wie?** In der Halle sind viele Malstabtore (oder Tore mit zwei Markierungshüten) aufgestellt. Zwei Teams spielen gegeneinander und können Treffer erzielen, wenn sie einen Pass durch ein Tor zu einem Mitspieler spielen können. Punkt zählt, wenn kein Gegenspieler den Ball berührt. Zwei Treffer nacheinander durch das gleiche Tor sind ungültig.

**Variante:** Zwei Farben von Toren aufstellen. Bei den roten Toren darf man den Ball zu einem Mitspieler durchspielen, bei den blauen muss der Spieler den Ball durchführen, damit der Treffer zählt.



## Zielschuss

**Wie?** Zwei Mannschaften auf je ein Handballtor. Die Spieler beider Teams stellen sich mit Ball hinter ihrer Schusslinie (z.B. Handballkreislinie) auf und versuchen, innerhalb einer bestimmten Zeit so oft wie möglich einen der Torpfosten (ein Punkt) oder die Torlatte (zwei Punkte) der Handballtore zu treffen. Die Bälle dürfen nie mit den Händen berührt werden. Zwei Punktrichter bestimmen, die zählen.



## Passfabrik

**Wie?** Ein Spieler ohne Ball steht zwischen zwei Zuspielern mit Bällen. Er spielt einen Doppelpass mit dem ersten Zuspieler, dreht sich um, und spielt mit dem zweiten Zuspieler einen Doppelpass. Wechsel nach 20 Pässen

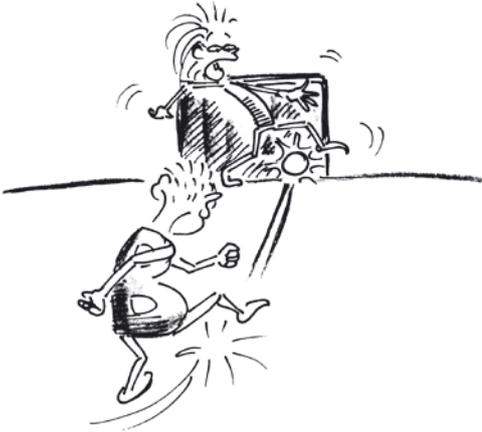
**Variante:** Mit Stoppen des Balles.



## Penaltykönig

**Wie?** Vier Teams und vier Tore (Handballtore oder Weichbodenmatten). Jede Gruppe spielt für sich und bestimmt einen Torhüter, alle anderen haben einen Ball. In der Gruppe schießen die Spieler nacheinander einen Penalty aus ca. sechs Metern. Bei einem Torerfolg wird der Schütze sofort zum Torhüter, ansonsten stellt er sich in der Reihe hinten an. Der Torhüter erzielt für jeden «gehaltenen» Penalty (auch wenn der Schütze das Tor verfehlt) einen Punkt. Die Schützen punkten, wenn sie ein Tor erzielen. Nach etwa fünf Minuten qualifizieren sich jeweils die vier Punktbesten für das Finale.

**Variante:** Wer das Tor verfehlt, wird zum Torhüter, wer trifft, reiht sich in der Gruppe hinten an.



## Massenfutsal

**Wie?** Zwei Teams à sieben bis acht Schülern spielen ohne Torhüter gegeneinander über die Längshalle. Wer die gegnerische Wand mit einem Flachpass und flachen Schuss trifft erzielt ein Tor. Treffer über Kniehöhe gelten nicht.

**Variante:** Auch im Spiel sind nur Flachpässe erlaubt. Wird ein hoher Pass gespielt, geht der Ball an den Gegner.



## Mit dem Pass beginnt das Spiel

► «Wer den Pass beherrscht, beherrscht auch den Gegner». So könnte eine Weisheit im Futsal lauten. Die wichtigsten Arten von Pässen werden nach der benutzten Fussfläche gruppiert:



**Mit der Fussinnenseite:** Diese Form wird für Pässe auf kurze Distanz benutzt. Das Standbein ist neben dem Ball und zeigt in Passrichtung. Das Spielbein holt aus, trifft mit der Fussinnenseite (Fuss 90 Grad abgewinkelt) den Ball und begleitet den Ball in seiner Bewegung.



**Mit dem Innenrist:** Diese Form wird für halb hohe oder hohe Pässe auf längere Distanz benutzt. Das Standbein ist neben oder hinter dem Ball und der Körper leicht nach hinten geneigt. Getroffen wird der Ball auf seiner Unterseite mit der Innenseite des Ristes.



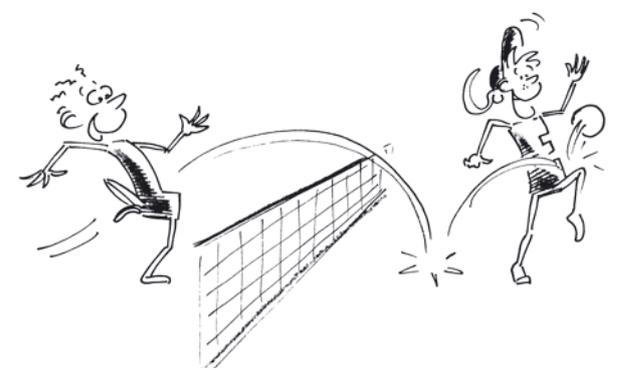
**Mit dem Aussenrist:** Diese Form eignet sich für Pässe aller Distanzen. Getroffen wird der Ball mit der Aussenseite des Ristes. Häufig wird diese Technik nach einer Täuschung des Gegners angewendet.

### Formen für Fortgeschrittene



#### Zonenpassen

**Wie?** Die Halle wird in vier angrenzenden Zonen unterteilt. Team A verteilt sich in die Zonen 1 und 3, Team B in die Zonen 2 und 4. In jeder Zone wird mit einem Ball begonnen. Jedes Team erhält pro erfolgreiches Zuspiel zu einem Mitspieler in der anderen Zone einen Punkt. Bälle des Gegners dürfen (ohne Hilfe der Hände) abgefangen werden. Welches Team hat nach drei Minuten mehr Punkte erzielt?



#### Futsal – Tennis

**Wie?** Drei gegen Drei auf vier (Badminton-) Feldern. Längsnetz spannen (in ca. 50 Zentimeter Höhe) oder Langbänke platzieren. Die Teams spielen Futsal-Tennis gegeneinander. Anspiel erfolgt mit einem «Auskick» hinter der Grundlinie. Der Ball darf nach jeder Berührung einmal auf dem Boden aufspringen (Handkontakte sind nicht erlaubt). Es sind beliebig viele Ballkontakte innerhalb der Mannschaft erlaubt. Als Fehler gelten das Berühren des Netzes und Bälle ausserhalb des Spielfeldes.

##### Varianten:

- Der Ball darf gefangen und aus den Händen heraus gespielt werden (Erleichterung).
- Der Ball darf nur dreimal innerhalb des Teams zuspield werden und insgesamt nur einmal den Boden berühren (Erschwerung).



#### Ausspielen

**Wie?** In einem begrenzten Feld (fünf mal fünf Meter) spielen fünf gegen zwei Schüler. Die fünf Aussenspieler versuchen, die zwei Innenspieler auszuspielden. Erlaubt sind je nach Schwierigkeitsgrad nur Direktzuspiele oder zwei Ballberührungen hintereinander. Die Innenspieler jagen den Ball. Berührt ein Innenspieler den Ball, wird er durch den fehlbaren Aussenspieler ersetzt. Ebenso wenn der Ball aus dem Feld rollt.

**Variante:** Je nach Anzahl Spieler und Niveau «Drei gegen Eins» bis «Sechs gegen Zwei» spielen.



#### Torschusspiel

**Wie?** Die Lehrperson steht im Mittelkreis. Auf der Mittellinie links und rechts von ihr stehen die Schüler, alle mit einem Ball. Zwei Torhüter stehen in den Handballtoren. Die Lehrperson spielt mit abwechselnd mit den Schülern auf der linken und rechten Seite einen Doppelpass Richtung Tor, den die Schüler direkt oder nach Annahme aufs Tor schießen. Der Ball muss vor dem Handballkreis geschossen werden. Die Schüler zählen ihre erzielten Tore. Wer ein Tor erzielt, wird zum neuen Torhüter. Wer nicht trifft, reiht sich auf der gegenüberliegenden Seite in der Gruppe ein.



#### Dreiecktor

**Wie?** Zwei Teams gegeneinander. Auf der Volleyballgrundlinie hat jedes Team ein Tor bestehend aus drei Malstäben, die ein Dreieck bilden. Das Tor kann also von drei Seiten erzielt werden. Gespielt wird ohne Torhüter. Tore werden erzielt, wenn der Ball tiefer als Kniehöhe über eine der drei Torlinien geschossen wird.

**Variante:** Treffer zählen nur, wenn der Ball durch das Tor einem Mitspieler gepasst werden kann.

## Schnappball

**Wie?** In einem begrenzten Feld ohne Tore spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Die Teams versuchen, möglichst lange den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Gezählt werden alle gelungenen Pässe zu einem Mitspieler. Wechselt bei Ballverlust der Ballbesitz an den Gegner, muss immer von Null an gezählt werden. Welches Team schafft die meisten Pässe hintereinander?

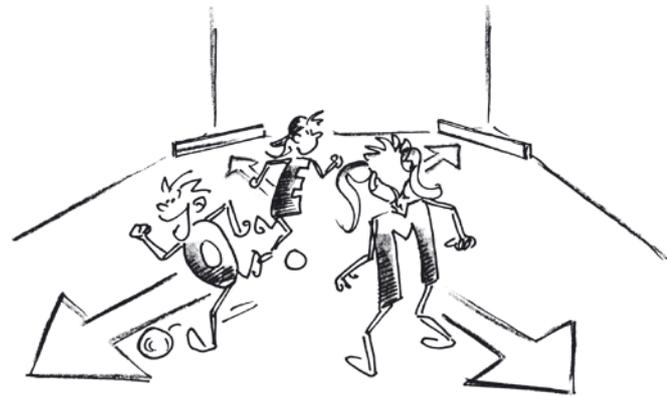
**Variante:** Zwei Teams spielen im Volleyballfeld gegeneinander. Jedes Team hat ausserhalb des Feldes vier Anspielpartner. Ein Punkt wird erzielt, wenn die Aussenspieler angespielt werden können. Diese dürfen sich gegenseitig nicht angreifen.



## Diagonalspiel

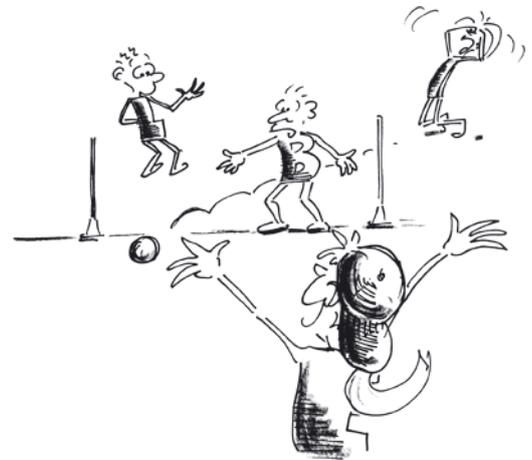
**Wie?** Vier Teams à drei bis vier Spielern bilden. Team A spielt diagonal gegen B, Team C gegen D in der anderen Diagonale. Als Tore dienen gekippte Langbänke in den Hallenecken. Treffer via Wand an die Langbänke zählen nicht. (Bei grossen Klassen sechs Mannschaften bilden und nach dem «Siegerprinzip» spielen lassen. Sieger Mannschaften bleiben im Spiel, Verliererteam verlässt das Feld.)

**Variante:** Zwei Teams à sechs Schüler spielen gegeneinander. Jedes Team greift auf zwei Langbänke an, und verteidigt zwei Langbänke (evtl. mit zwei Bällen spielen).



## Offenes Tor

**Wie?** Zwei Malstäbe bilden in der Hallenmitte ein Tor, so dass von beiden Seiten Treffer erzielt werden können. Dieses Tor wird von einem neutralen Torhüter (z.B. Lehrperson oder aus dem Ersatzteam) bewacht. Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team bestimmt vier Stürmer und drei Verteidiger. Stürmer dürfen sich nur in der Angriffshälfte, Verteidiger nur in der anderen Spielhälfte aufhalten. Die Stürmer versuchen, ihr Überzahlspiel (vier gegen drei) zu vielen Toren zu nutzen. Die verteidigenden Spieler verhindern dies und spielen bei Ballbesitz den Ball zu ihren Stürmern (Achtung vor Eigentoren!). Rollentausch nach fünf Minuten. Fängt der Torhüter den Ball, wirft er ihn blind ins Feld.



## Der Schuss ins Glück!

► Ob Flachschuss, Drop Kick (aufspringender Ball wird kurz nach dem Bodenkontakt getroffen) oder Volley – getroffen werden kann der Ball wie beim Passen mit den Aussen- oder Innenrist. Die häufigste und kräftigste Variante ist aber der Vollristschuss (siehe Foto). Dabei wird die Fussspitze nach unten gedrückt und der Ball mit dem vollen Rist getroffen.

Bei allen Schusstechniken sind die Positionierung des Standbeines und die Haltung des Oberkörpers wichtig, damit der Ball nicht in die «Wolken» fliegt: Das Standbein ist neben dem Ball und der Oberkörper leicht nach vorne über den Ball geneigt.

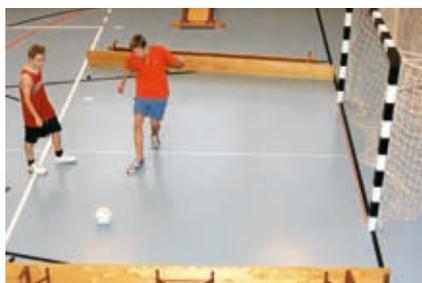


# Kleine Herausforderungen mit grosser Wirkung

## Von Station zu Station

► **Organisation:** Zweiergruppen bilden, jeder Spieler mit einem Futsalball. Die Übungen an den Stationen werden flussend und ohne Pausen während zwei Minuten ausgeführt. Die sechs Posten können in beiden Hallenhälften aufgestellt werden (für maximal 24 Schüler).

**Material:** Sechs Langbänke, 10 Malstäbe, zwei Schwedenkästen, zwei Barren, zwei grosse Matten.



### 1 Flachpass

**Wie?** Zwei gekippte Langbänke bilden mit der Breitseite zueinander einen fünf Meter breiten Gang. Spieler A spielt den Ball mit dem rechten Fuss flach an die Langbank, stoppt ihn, dreht sich um 180 Grad und führt mit links einen weiteren Flachpass an die zweite Bank aus. B nimmt den abprallenden Ball an und spielt dieselbe Passabfolge.

**Wozu?** Kontrollierte Flachpässe.



### 2 Slalom und Pass

**Wie?** A führt den Ball durch den Slalom und spielt nach dem letzten Malstab aus der Drehung heraus einen scharfen und präzisen Pass zu B zurück, der beim Start bereit steht. B absolviert nun seinerseits den Slalom, A läuft zum Start zurück.

**Wozu?** Ballführen, Zuspielen, Zusammenarbeit.



### 3 Flugball

**Wie?** In der Mitte zwischen A und B steht ein Schwedenkasten. A spielt den Ball mit dem Fuss über den Kasten. B fängt ihn mit den Händen, legt B den Ball auf den Boden und spielt ihn als Flugball wieder zu A zurück (Fortgeschrittene: Pass mit dem Fuss annehmen, kontrollieren und über den Kasten zurück spielen).

**Wozu?** Halbhohe Pässe spielen, Konzentration.



### 4 Kopfball

**Wie?** In der Mitte zwischen den Spielern A und B steht ein Barren. A wirft sich den Ball auf, köpft ihn zu B, der ihn fängt und dann zurückköpft (Fortgeschrittene: den Ball hin und her köpfeln ohne ihn zu fangen.)

**Wozu?** Kopfball, Kooperation.



### 5 Flachpass

**Wie?** In der Hallenecke liegt eine gekippte Langbank mit der Breitseite nach vorne. A spielt mit dem linken Fuss via Bank zu B, der mit dem rechten Fuss zurückspielt.

**Wozu?** Pass, Beidfüssigkeit, Zusammenarbeit.



### 6 Torschuss

**Wie?** A steht mit einem Ball neben einer Weichbodenmatte, B fünf bis sechs Meter davor. A spielt flach zu B, der den Ball direkt auf die Matte schießt. B läuft dem Ball nach und A macht sich zum Schuss bereit etc. Abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss passen und schießen.

**Wozu?** Torschuss, Beidfüssigkeit.

## Klein Ronaldinho

► **Organisation:** Dieser Technik-Parcours besteht aus sechs verschiedenen Übungen, die so schnell wie möglich nacheinander absolviert werden. Bei einem Fehler muss die Station wiederholt werden. Gestoppt wird die Zeit, die der Spieler für den ganzen Parcours benötigt.

**Material:** Elf Markierhüte (oder Malstäbe), drei Gymnastikreifen, drei Langbänke, pro Spieler einen Futsalball. //

### Übung 1:

Der Spieler hält am Start den Ball in den Händen. Auf das Startkommando wirft er den Ball über Kopfhöhe und bringt ihn unter Kontrolle. Mit der Fussinnenseite spielt er den Ball an die Breitseite der gekippten Langbank.

**Fehler:** Der Ball trifft nicht die Breitseite der Langbank.

### Übung 2

Dribbling durch einen Slalomkurs von acht Markierhüten (Malstäben), die im Abstand von zwei Metern seitlich versetzt sind. Der Spieler sollte den Ball möglichst mit beiden Füßen führen. Dabei darf der Ball keinen Markierhut berühren.

**Fehler:** Der Ball berührt einen Markierhut oder der Spieler absolviert den Slalom nicht korrekt.

### Übung 3

Der Spieler dribbelt den Ball in jeden der drei im Zickzack versetzt liegenden Reifen (Abstand zwei Meter) und kontrolliert den Ball jeweils durch Aufsetzen der Fusssohle.

**Fehler:** Der Ball bleibt nicht deutlich erkennbar kurz im Reifen liegen.

### Übung 4

Vier Direktschüsse mit Voll-, Innen- oder Aussenrist gegen die Breitseite der gekippten Langbank (Abstand: ca. drei Meter).

**Fehler:** Der Ball verfehlt die Langbank. Der Abstand wird nicht eingehalten.

### Übung 5

Der Spieler führt den Ball um zwei Markierhüte herum Richtung Tor.

**Fehler:** Der Ball berührt die Markierhüte oder die Hallenwand.

### Übung 6

Eine Langbank liegt gekippt ca. vier Meter vor einem Tor. Schuss aus beliebiger Entfernung gegen die Breitseite der Langbank. Den abprallenden Ball schießt der

Spieler ins Tor. Er muss so lange schießen, bis der Ball die Torlinie überschreitet.

## «Schule am Ball»

► Der Schweizerische Fussballverband (SFV) startet 2007 mit «Fussball macht Schule» ein neues Angebot im Bereich Schulfussball. Ziel des Projekts ist, Schülern und Lehrern die Faszination des Sports im Allgemeinen und des Fussballs im Besonderen zu vermitteln. Das Projekt umfasst zwei Elemente:

- Tagesevent «Fussball macht Schule»
  - Zusätzliche Ausbildungs- und Lehrmittel.
- Ein SFV-Team wird zahlreiche Schulen in der ganzen Schweiz mit einer mobilen Eventplattform besuchen, die zwei grosse aufblasbare Mini-Fussballfelder, einen technischen Parcours sowie ein interessantes Lernpaket beinhaltet. «Fussball macht Schule» richtet sich in der Regel an Grundschulen mit Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen elf und 16 Jahren. Im Startjahr 2007 sind rund 20 Eventtage geplant. Interessierte Schulen können sich direkt mit dem SFV in Verbindung setzen.

**Kontakt:** [Balduzzi.Luca@football.ch](mailto:Balduzzi.Luca@football.ch)  
(Chef Ressort Breitenfussball).

## Bewertung

► Die Zeit wird gestoppt ab dem Startkommando bis zum Zeitpunkt, wenn der Ball bei der Übung 6 die Torlinie überschreitet. Eigene Bewertungsskala entwickeln, z.B.:

- Nationalspieler verdächtig (z. B. bis 40 Sekunden)
- Swiss-Futsal-League tauglich (z. B. 41 bis 50 Sekunden)

- Gute Mittelklasse (z. B. 51 bis 60 Sekunden)
- Steigerungsfähig (61 bis 70 Sekunden)
- Nicht aufgeben! (71 bis 80 Sekunden).

# Hinein ins Spielgeschehen

## Funkelnde Augen

► Turnierformen mit verschiedenen Mannschaften, direkten Vergleichen, eindeutigen Ergebnissen und anschliessender Auswertung (Rangliste, Siegerehrung) trägt den kompetitiven Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen Rechnung. Wenn immer möglich sollte in der Futsal-Grundform gespielt werden: Fünf gegen Fünf mit vier Feldspielern und einem fixen Torwart. Diese Spielvariante garantiert die meisten Erfolgserlebnisse. Neben der klassischen Turnierform mit zwei bis vier Teams (auf einem bis zwei Spielfeldern) eignet sich für die Formen auf dieser Seite auch folgende Organisation: Es werden drei Teams gebildet. Erhält ein spielendes Team zwei (drei) Tore, wird es durch das Ersatzteam ausgewechselt.

## «Brasilia»

**Wie?** Drei Fünferteams (vier Feldspieler und ein Torhüter) spielen gegeneinander. Jede Mannschaft spielt mit ihrem eigenen Ball. Team A spielt zuerst gegen B auf das erste Tor und versucht, möglichst schnell ein Tor zu erzielen. Nach erfolgreichem Abschluss oder Ballverlust greift Team B in die Gegenrichtung gegen C an (Team C steht schon bereit). Anschliessend spielt Team C gegen A wieder auf das erste Tor etc. Die Teams wechseln ihre Torhüter bei jedem Angriff aus.

**Variante:** Schliesst Team A den Angriff erfolgreich ab, bleibt es im Ballbesitz und spielt in die Gegenrichtung gegen C. Team B muss pausieren.

## Mattenfussball

**Wie?** Sechs Matten (unterschiedlicher Grösse) werden an den Stirnseiten (je eine) und an der Längsseite (je zwei) der Halle als Tore platziert. Jede Mannschaft hat also drei Tore in der eigenen Spielfeldhälfte zu verteidigen und kann bei drei gegnerischen Matten Treffer erzielen. Tore dürfen nur mit Schüssen aus der gegnerischen Hälfte (oder ab einer bestimmten Linie) erzielt werden. Es sind keine Torhüter erlaubt. Nach einem Torerfolg geht der Ball in den Besitz der anderen Mannschaft über. Mit Teams à sechs bis acht Schülern spielen.

**Variante:** Mit zwei bis drei Bällen spielen.



Alles, wirklich alles  
für Futsal

  
alder + eisenhut



## Vier Regeln für die Schule

### Spielerzahl:

Wenn immer möglich sollte in der Grundform 5:5 gespielt werden. Erlaubt es die Hallengrösse nicht, kann die Spielerzahl auf 4:4 reduziert werden.

### Feld:

Futsal wird ohne Banden und mit Seitenauslinien gespielt. Als Begrenzung kann das Handballfeld dienen. Ist dies nicht vorhanden, können die Hallenwände als Begrenzung benutzt werden. Gehen Bälle über die Seitenauslinie, werden sie mit einem «Einkick» wieder ins Spiel gebracht (mit dem «Einkick» kann kein Tor erzielt werden).

### Fouls:

Jeglicher Körperkontakt gilt als Foul und wird gepfiffen. Auch das Hineinrutschen (Tackling) – ob von vorne, hinten oder der Seite, egal ob der Ball gespielt wird oder nicht – ist untersagt (diese Regel gilt nicht für den Torwart in seinem eigenen Strafraum). Der Freistoss wird an der Stelle des Vergehens ausgeführt.

### Teamfouls:

Nach einer vorgegebenen Anzahl Fouls (der Spiellänge angepasst) erhält der Gegner für jedes weitere Foul einen Penalty zugesprochen. Variante: Nach drei Fouls erfolgt ein Penalty, anschliessend wird die Anzahl Fouls wieder auf Null gesetzt.

## Toreckball

**Wie?** Vier Langbänke liegen mit der Breitseite nach vorne gekippt in den Hallenecken. Jedes Team verteidigt zwei Ecken und greift in die zwei anderen Ecken an. Tore werden erzielt, wenn der Ball im Zwischenraum zwischen Bank und Hallenecke liegen bleibt. Weder Angreifer noch Verteidiger dürfen diesen Zwischenraum betreten. Tore dürfen nur aus Schüssen in der gegnerischen Hälfte erzielt werden. Gespielt wird ohne Torhüter.

**Variante:** Mit vier Mannschaften spielen, die ein Tor verteidigen und drei Möglichkeiten haben, Tore zu erzielen.

## Drei Tore

**Wie?** Es spielen drei Teams (fünf Feldspieler und ein Torhüter) gleichzeitig. Drei Weichbodenmatten (je eine an den Stirnseiten; eine Matte an der Längswand in der Hallenmitte) werden als Tore aufgestellt. Jedes Team startet mit fünf Punkten. Für jedes erzielte Tor (egal bei welchem Gegner) erhält das Team einen weiteren Punkt. Für jedes erhaltene Tor, wird ein Punkt abgezogen. Drei mal fünf Minuten mit Rotation der Tore spielen, damit alle Teams einmal das Tor in der Hallenmitte verteidigen müssen.

**Variante:** Mit mehreren Bällen spielen.

## Spiel mit Zusatz

**Wie?** Spiel Fünf gegen Fünf mit Torhütern (auf Matten, Handballtore, Langbänke). Verschiedene Zusatzregeln einbauen:

- Tore zählen nur, wenn alle Teammitgliedern in der gegnerischen Hälfte stehen.
- Tore zählen doppelt, wenn nicht alle Gegenspieler in ihrer eigenen Verteidigungshälfte sind.
- Direktschüsse/Volleyabnahmen zählen doppelt.
- Bevor ein Tor erzielt werden darf, müssen alle Feldspieler der eigenen Mannschaft den Ball mindestens einmal berührt haben.

## Literatur

**Bomers, H.:** Fussballspiele in der Halle. Meyer und Meyer Verlag, Aachen. 1998.

**Bruggmann, B.:** 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Hoffmann Verlag, Schorndorf. 2002.

**SFV (Hrsg.):** Fussball geht in die Schule. SFV, Bern. 2004.

**Theune-Meyer, T.:** Kinder spielen Fussball. In: Fussballtraining 1/96. Philippka Verlag, Münster. 1996.

**FIFA (Hrsg.):** Ausbildung von Futsal-Trainern, FIFA. 2003.

