

12 | 2017

Inhalt Monatsthema

Ein komplettes Spiel	2
Reglement	3
Spielfeld	7
Organisationsformen	8
Material	9
Praxis	
• Planung	10
• FooSKILL	11
• BaSKILL	14
• FooBaSKILL	17
• FooBaSKILL Kids und Outdoor	20
Hinweise	21

Kategorien

- Altersklasse: 8–20 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe (ab 3. Klasse), Sek. I und II
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden und Variieren

FooBaSKILL



Der Name sagt es schon: FooBaSKILL ist eine Kombination von Fuss- und Basketball im selben Spiel. Seine Regeln sind auf umfassende motorische und kognitive Entwicklung ausgerichtet und auf die aktive Teilnahme aller Kinder und Jugendlicher. Ein Spiel für die Schule. Aber auch für Clubs, für drinnen und für draussen.

Originell ist [FooBaSKILL](#) nicht nur deshalb, weil dabei zwei Sportarten kombiniert werden, sondern wegen des spielerischen Rahmens, der alle Beteiligten vielseitig fordert und fördert. Auf beiden – je einer der Sportarten gewidmeten – Spielfeldhälften können die Spielerinnen und Spieler auch anders Punkte erzielen als mit einem Torschuss oder einem Korbwurf und so zum Erfolg ihres Teams beitragen. Diese Besonderheit bewirkt, dass auch Schülerinnen und Schüler, die Fussball und/oder Basketball nicht besonders mögen oder gar zu Bewegungsunlust tendieren, ebenfalls aktiv mitmachen. Sobald sie die Mittellinie überqueren, müssen sich Angreifer und Verteidiger sofort den neuen Bedingungen anpassen: eine grosse Herausforderung sowohl für taktisch-mentale Skills als auch für die Koordinationsfähigkeit.

Im Dienste anderer Sportarten

Konzipiert wurde FooBaSKILL ursprünglich für das schulische Umfeld. Das neue Spiel hat aber auch im Vereinssport seine Berechtigung. Denn die Regeln sind auf den Erwerb bestimmter taktischer Kompetenzen – u. a. zur Raumbesetzung – ausgelegt, die sich leicht auf andere Mannschaftssportarten übertragen lassen. Zudem wirken sie bereichernd: Dass man auf zwei Fussballtore zielen kann, erlaubt neue Angriffs- und Verteidigungsstrategien. Und dass gegen die Wände gespielt werden darf, fördert die Kreativität, um nur zwei Beispiele zu nennen. Auch Individualsportarten können beim Einlaufen von FooBaSKILL profitieren, weil sich damit andere Kompetenzen als jene der eigenen Disziplin sowie der Teamspirit verbessern lassen.

Passt für jeden Einzelnen

Unser Monatsthema richtet sich dank der grossen Anpassbarkeit der FooBaSKILL-Regeln an ein breites Publikum. Lehrpersonen sowie Trainerinnen oder Trainer können sie den Fähigkeiten bestimmter Schüler, der Klasse als Ganzes, der zu fördernden Kompetenz oder dem vorhandenen Material anpassen. Mit den drei vorgestellten Lektionen lässt sich das Spiel schrittweise einführen: Zunächst machen sich die Schülerinnen und Schüler mit FooSKILL (Fussball) vertraut, dann mit BaSKILL (Basketball) und schliesslich entdecken sie die angepeilte Kombination. Zahlreiche Empfehlungen und Videos runden die erfolgreiche Einführung dieser Sportart ab.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Ein komplettes Spiel

FooBaSKILL fördert die physischen und kognitiven Kompetenzen von Fussball und Basketball und beansprucht gleichzeitig Unter- und Oberkörper.

Angesichts diverser Koordinationsdefizite bei ihren Schülern organisierten drei Schweizer Sportlehrer (siehe [Impressum](#), S. 21) im Jahr 2015 das Sommersportangebot National Sports Camp Switzerland. FooBaSKILL tauchte dabei erstmals als Idee auf. Schon ein paar Monate später wurde [SKILLTheBall](#) entwickelt (siehe S. 9), ein spezieller Ball zur Verbesserung der Spielqualität.

Seine Erfinder betonen, dass FooBaSKILL eine umfassende motorische Entwicklung der Spielerinnen und Spieler fördert.

Die fünf koordinativen Kompetenzen

- Orientierung: Die Spieler müssen sich unentwegt im Raum einordnen. Die Eigenheiten beider Sportarten erschweren diese Aufgabe.
- Rhythmus: Die Spieler unterliegen fast ständigen Rhythmuswechseln, weil die beiden Disziplinen alternieren. Da das Spiel praktisch ohne Unterbruch läuft, ist der Energieumsatz hoch.
- Differenzierung: Die Spieler setzen im selben Match fussballerische und basketballerische Aspekte um. Ober- und Unterkörper werden gleichermaßen beansprucht.
- Reaktion: Die Spieler interagieren und passen sich rasch an unerwartete Situationen an. Besonders verbessert wird das Vorwegnehmen (Antizipieren).
- Gleichgewicht: Die Spieler sind mit einer grossen Bandbreite dynamischer Situationen konfrontiert, die immer wieder ihr Gleichgewicht herausfordern.

Zweite offensive Absicht und Organisation der Verteidigung im Fussball

Aufgrund der speziellen Regeln entwickeln die Kinder und Jugendlichen beim FooBaSKILL unbewusst die Fähigkeiten und Automatismen der Fussballer. Weil nach dem Schuss auf den Schwedenkasten ein [zweiter Punkt](#) (siehe S. 4) geholt werden kann, sind Angreifer und Verteidiger zum Weiterspielen gezwungen.

Offensive und defensive Rebounds im Basketball

Das Spiel erlaubt auf dieselbe Art und Weise, die Fähigkeiten und Reflexe der Basketballspieler zu fördern, dank der [Möglichkeit eines Zusatzpunkts](#) vor allem den Rebound.

Kreativität

Die Spieler können jederzeit einen neuen Pass erfinden, sich den Abprall von der Wand zunutze machen, eine neue Teamstrategie entwickeln usw.

Punkte erzielen

Weil die Chancen, einen Korb oder ein Tor zu erzielen, grösser und für alle greifbar sind, steigt die Freude am Spiel.

Hohe mentale Herausforderung, insbesondere beim Spiel über die Mittellinie

Der Spieler ist auf kognitiver Ebene ständig gefordert, weil er sich unentwegt dem Sportartwechsel und der gegnerischen Strategie anpassen muss.

Zusammenarbeit im Team

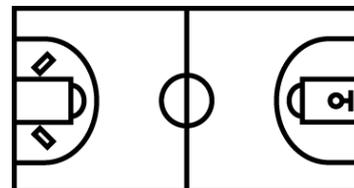
Dank der Spielsituation, in der ein zweiter Punkt zu holen ist, wird die Zusammenarbeit zwischen den Partnern und die Teilnahme am Spiel gefördert.

Reglement

Die Regeln können der jeweiligen Zielgruppe angepasst werden. So sind die Bedingungen für ein ausgeglichenes und unterhaltsames Spiel für alle gewährleistet.

Spielfeld

- Beim FooSKILL werden auf einer Spielfeldhälfte 2 Schwedenkästen (je 1 Element und 1 Deckel) aufgestellt, auf denen sich je 1 [SKILLGoal](#) (siehe S. 9) oder 1 Markierkegel befindet.
- Beim BaSKILL verwenden die Spieler auf der anderen Hälfte den Basketballkorb (siehe Abb.).



Anzahl Spieler

- Je vier Spieler bilden zwei Teams.
- Empfehlung: fünf Spieler pro Team bei kleineren Kindern.

Matchdauer

- Zwei Halbzeiten à je fünf Minuten.
- In der ersten Halbzeit spielt eines der Teams auf die Fussballtore und verteidigt den Korb; das gegnerische Team spielt auf den Korb und verteidigt die Fussballtore. Für die zweite Halbzeit werden die Rollen getauscht.

Anspiel

- Der Spielbeginn und die zweite Halbzeit werden in der Spielfeldmitte jeweils mit einem Sprungball wie im Basketball angespielt. Der Ball muss von einem der beiden Spieler, die sich im Mittelkreis befinden zu einem Mitspieler getippt werden. Die anderen Spieler verteilen sich frei auf dem gesamten Spielfeld, aber ausserhalb des Kreises.
- Sobald es einen Punkt gibt, wird so schnell wie möglich an der Stelle angespielt, an der ein Verteidiger in Ballbesitz gelangt. Der Spieler legt den Ball mit einer oder beiden Händen auf den Boden und spielt einem Teammitglied einen Pass zu. Die Gegner stellen sich mit mindestens zwei Metern Abstand davon auf.

Regelübertretungen

- Bei einer Regelübertretung läuft das Spiel dort weiter, wo der Fehler passiert ist. Ein Spieler des geschädigten Teams legt den Ball mit einer oder beiden Händen auf den Boden und spielt einem Teammitglied einen Pass zu. Die Gegner stellen sich in mindestens zwei Metern Abstand davon auf.
- Wenn der Ball die Decke oder die aufgehängten Geräte trifft, wird ein Fehler gepfiffen.

FooSKILL

- Tackeln und gefährliches Spielen eines Verteidigers von hinten werden immer mit [Penalty](#) sanktioniert (siehe S. 6).
- Alle Regelübertretungen im Strafraum (Dreipunkte-Linie im Basketball) führen zu einem Penalty.
- Um ein Tor zu schiessen, muss sich der Spieler zwingend in der FooSKILL-Zone befinden. Andernfalls geht der Ball an die gegnerische Mannschaft.
- Die gleiche Sanktion gibt es, wenn der Schuss auf eines der Tore höher geht als das SKILL-Goal oder der Markierkegel (Verletzungsrisiko). Hohe Pässe hingegen sind erlaubt.
- Es ist ausserdem nicht erlaubt, über den Schwedenkasten oder das SKILLGoal zu springen.

BaSKILL

- Die offiziellen Basketballregeln zum Körperkontakt, zum Laufen und zum Doppeldribbling werden angewandt.
- Um zu punkten, muss sich der Spieler zwingend in der BaSKILL-Zone befinden. Andernfalls geht der Ball an das gegnerische Team.
- Ein Regelverstoss wird gepfiffen, wenn der Ball den Brettrand, die Rückseite des Bretts oder die Befestigungsstruktur berührt.

Regeln in 90 Sekunden

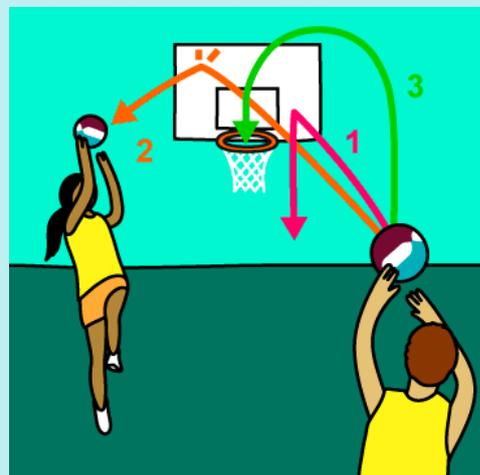
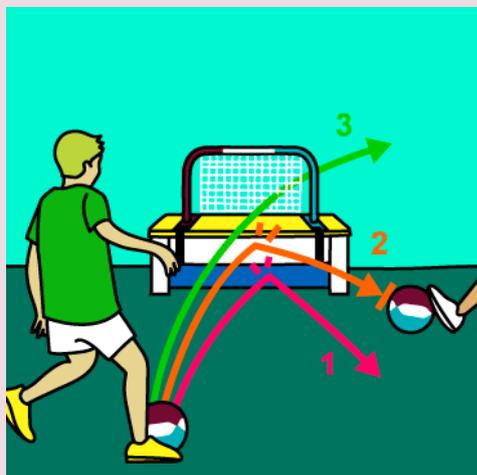


Punktevergabe

Treffer werden je nachdem mit einem, zwei oder drei Punkten belohnt.

Niveau Anfänger

	FooSKILL	BaSKILL
Ein Punkt	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball berührt eine beliebige Seitenfläche des Schwedenkastens (360°). 	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball prallt am Basketballbrett ab und fällt zu Boden ohne den Ring zu berühren.
Zwei Punkte	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball berührt eine Seitenfläche des Schwedenkastens und wird von einem Spieler desselben Teams oder dem Schützen selbst mit der Schuhsohle gestoppt (abgefangen), bevor er die Hallenwände berührt oder die Mittellinie überquert (zweite offensive Absicht im Fussball). <p>Bemerkung: Fängt ein Verteidiger den Ball vor einem der Angreifer mit der Schuhsohle ab, gibt es nur einen Punkt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball prallt, ohne den Ring zu berühren, am Basketballbrett ab und wird von einem anderen Teammitglied mit beiden Händen gepackt, bevor er zu Boden fällt (offensiver Rebound).
Drei Punkte	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball geht durchs SKILLGoal hindurch (oder bringt den Markierkegel zu Fall). <p>Bemerkung: Hindert ein Gegner von hinten den Ball daran, durchs Tor zu gehen, werden die drei Punkte trotzdem vergeben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball geht in den Korb.
Kein Punkt 	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball berührt den obersten Teil des Schwedenkasten-Deckels. Der Ball berührt die Kante des Schwedenkastens und prallt gegen oben ab. <p>In beiden Fällen läuft das Spiel ohne Unterbruch weiter</p> <p>Bemerkung: Eigentore verhelfen dem Gegner zu einem Punkt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball berührt beim Schuss den Ring. Der Gegner greift den Ball mit beiden Händen, bevor er den Boden berührt hat (defensiver Rebound). Der Ball wird von demjenigen Spieler gefangen, der auf das Brett gezielt hat. Der Ball berührt nur die obere Kante des Bretts und prallt gegen oben ab. <p>In allen Fällen läuft das Spiel ohne Unterbruch weiter.</p>



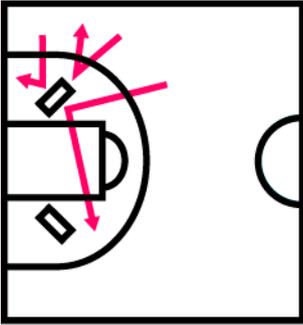
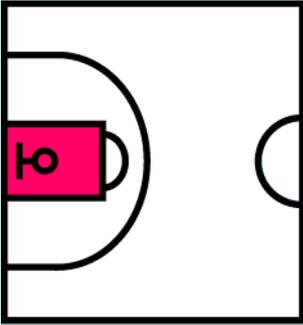
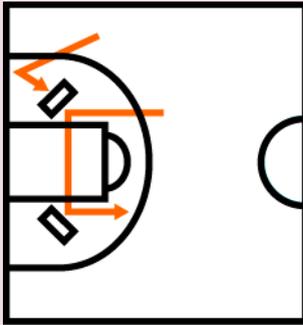
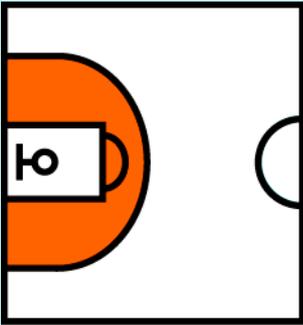
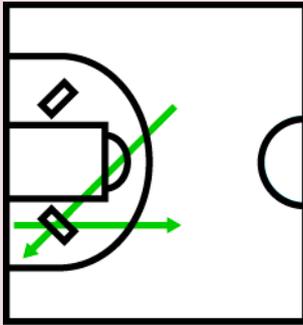
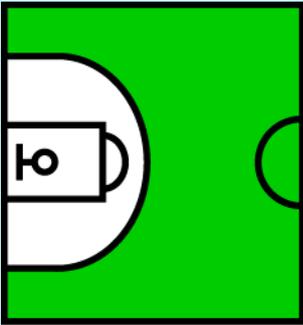
Bemerkung: Um das Spiel nach einem Treffer zu vereinfachen, kann die Lehrperson einen ersten Pass erlauben, bei dem die Gegenspieler nicht eingreifen dürfen. Der Ball darf aber die Mittellinie nicht überqueren. Diese Vereinfachung hat sich vor allem mit kleineren Kindern bewährt.

Empfehlungen

- Ein guter Basketballer kann das Spiel mit vielen Korbwürfen verzerren. Damit das Spiel ausgeglichen ist, kann die gegnerische Mannschaft einem bestimmten Spieler ein Handicap geben. Beispiel: Er kann nur punkten, wenn er den Ball abfängt (offensiver Rebound) oder bei Korbwürfen laut den [BaSKILL-Regeln für Fortgeschrittene](#) (siehe S. 5).
- Die Spieler werden angehalten, auf der FooSKILL-Hälfte den Ball bodennah zu spielen, um ihn zu kontrollieren.

Niveau Fortgeschrittene

Die zweite offensive Absicht im Fussball und der Rebound im Basketball kommen nicht mehr zum Zuge, weil davon ausgegangen werden kann, dass sich die Spieler diese Kompetenzen bereits angeeignet haben. Deshalb verändert sich die Punktevergabe bei einem Match. Die übrigen Regeln bleiben hingegen gleich wie beim [Anfängerniveau](#) (siehe S. 4).

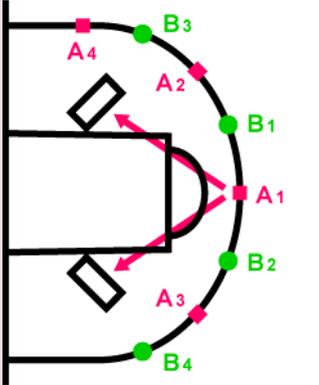
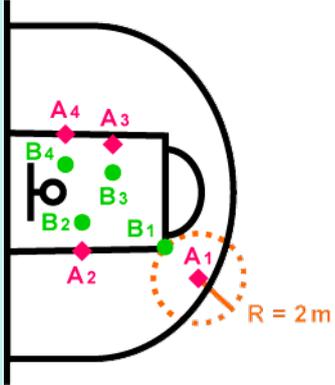
	FooSKILL		BaSKILL	
Ein Punkt	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball berührt eine beliebige Seite des Schwedenkastens (360°). 		<ul style="list-style-type: none"> Der Korbwurf erfolgt von innerhalb der Freiwurfzone. 	
Zwei Punkte	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball berührt mit einem Schuss beide Kästen. Der Ball prallt mit einem Schuss an einer der Wände ab und berührt einen Kasten. 		<ul style="list-style-type: none"> Der Korbwurf erfolgt von zwischen der markierten Zone und der Dreipunktelinie aus (Zwischenzone). Dunk (ein- oder beidhändig). 	
Drei Punkte	<ul style="list-style-type: none"> Der Ball geht durchs SKILLGoal hindurch (oder bringt den Markierkegel zu Fall). 		<ul style="list-style-type: none"> Der Korbwurf erfolgt von hinter der Dreipunktelinie aus. 	

Empfehlungen

Die Regeln der beiden Niveaus lassen sich je nach Gruppe kombinieren. Beispiel: Bei einem Basketballteam gelten die Fortgeschrittenenregeln für den BaSKILL-Teil und die Anfängerregeln für den FooSKILL-Teil.

Penalty und Freiwurf

Unter bestimmten Umständen wird ein Regelverstoss mit einem Penalty oder einem Freiwurf sanktioniert, wobei die Punkte je nach Niveau vergeben werden.

Penalty FooSKILL	Freiwurf BaSKILL
<p>Einen Penalty gibt es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Regelübertretung im Strafraum erfolgt (Dreipunkte-Linie im Basketball). Beispiele: absichtliches Handspiel des Gegners, gefährlicher Körperkontakt, Schulterschlag. • Beim Tackeln oder bei gefährlichem Spiel eines Verteidigers von hinten in der gesamten FooSKILL-Zone. • Wenn die Regelübertretung während der Aktion erfolgt, die auf Anfängerniveau zu einem zweiten Punkt führt (siehe S. 4), erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt und kann einen Penalty schiessen. Beispiel: Der Verteidiger rempelt den Angreifer an, damit er den Ball nicht mit der Schuhsohle stoppen kann. 	<p>Ein Spieler erhält einen Freiwurf, wenn er in folgenden Situationen gefoult wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beim Wurf gegen das Brett; • beim Korbwurf.
<p>Niveau Anfänger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der gefoulte Angreifer führt den Penalty aus. • Der Ball wird in die Mitte der Dreipunkte-Linie im Basketball gelegt. • Der Spieler kann einen Ein-, Zwei- oder Dreipunkteschuss auf das Ziel seiner Wahl versuchen. • Alle anderen Spieler stellen sich auf der Dreipunkte-Linie an einer bestimmten Stelle auf (siehe Abbildung). 	<ul style="list-style-type: none"> • Der gefoulte Angreifer führt einen einzigen Freiwurf aus. • Der Ball wird von der Stelle aus geworfen, an der es zum Regelverstoss kam. • Der Spieler kann einen Ein-, Zwei- oder Dreipunkteschuss versuchen. • Alle Spieler stellen sich im Abstand von mindestens zwei Metern um den Spieler auf (siehe Abbildung). 
<p>Niveau Fortgeschrittene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der gefoulte Angreifer führt den Penalty aus. • Der Spieler muss einen Dreipunkteschuss auf ein Ziel seiner Wahl ausführen. • Alle anderen Spieler stellen sich auf der Dreipunkte-Linie an einer bestimmten Stelle auf. 	<ul style="list-style-type: none"> • Der gefoulte Angreifer führt einen einzigen Freiwurf aus. • Der Ball wird von der Stelle aus geworfen, an der es zum Regelverstoss kam. • Die Punktevergabe hängt von der Abschusszone ab (siehe Vergabe der BaSKILL-Punkte, S. 5). • Alle Spieler stellen sich im Abstand von mindestens zwei Metern um den Spieler auf.

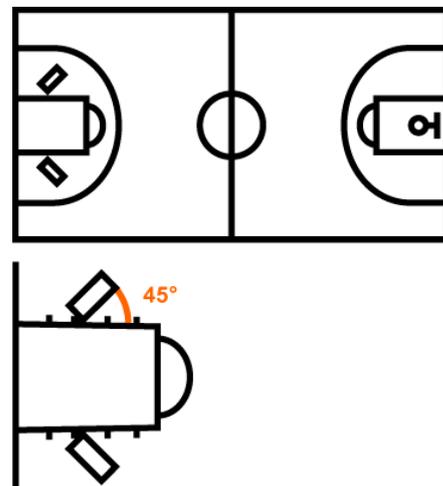
Spielfeld

FooBaSKILL wird in einer Sporthalle gespielt. Die Mittellinie muss gut sichtbar sein, die Wände sind Teil des Spielfelds. Beim FooBaSKILL Outdoor kann ohne Schwedenkästen oder eben draussen gespielt werden.

Offizielles Spielfeld

Die Mittellinie des Spielfelds grenzt die beiden FooBaSKILL-Aktivitäten voneinander ab. Auf der einen Hälfte befinden sich die beiden Fussballtore, bestehend aus einem [SKILLGoal](#) (siehe S. 9) auf einem Schwedenkasten (ein Element + Deckel). Wichtig ist es, sie im 45-Grad-Winkel und mit dem richtigen Abstand (siehe Abb.) aufzustellen. Dies entspricht der Breite eines Fussballtors auf einem Rasenfeld. Kinder entwickeln so natürlich die Automatismen des Fussballspielers, also links oder rechts unten ins Tor zu zielen. Auf der anderen Spielhälfte befindet sich ein Basketballkorb.

Die Seiten- und Grundlinien spielen keine Rolle, die Hallenwände hingegen gehören zum Spielfeld. Beispiel: Man kann sich selbst oder einem Partner via Wand einen Pass zuspielen oder über die Wand ein Tor schiessen.

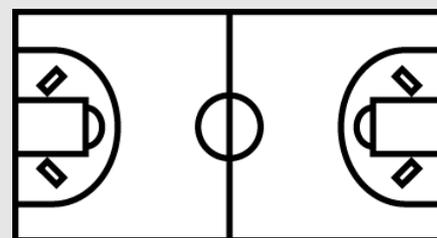


FooBaSKILL-Varianten

Je nach Lektionsziel kann man auch auf einem Spielfeld spielen, das auf nur eine der beiden Sportarten zugeschnitten ist. Mit der Variante FooBaSKILL Outdoor lässt es sich auch ohne Schwedenkästen spielen.

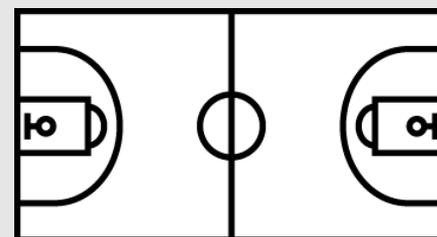
FooSKILL

Das Spielfeld wird mit vier FooSKILL-Toren versehen (Schwedenkästen und SKILL-Goals). Und zwar so aufgestellt wie auf dem offiziellen FooBaSKILL-Feld.



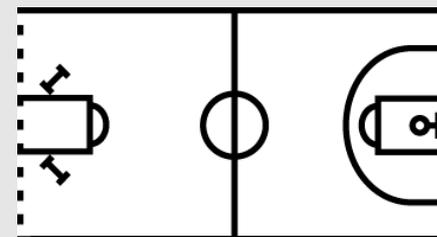
BaSKILL

Das Spielfeld ist mit zwei Basketballkörben ausgerüstet.



FooBaSKILL Outdoor

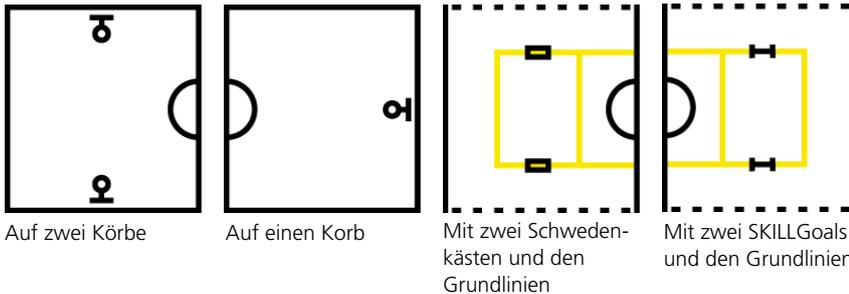
Auf der FooSKILL-Spielfeldhälfte wird mit der Grundlinie und zwei auf den Boden gestellten SKILLGoals (ohne Schwedenkästen) gespielt, wie auf dem offiziellen Spielfeld. Auf der BaSKILL-Spielfeldhälfte befindet sich ein Basketballkorb (für [Zusatzinformationen](#) siehe S. 20).



Organisationsformen

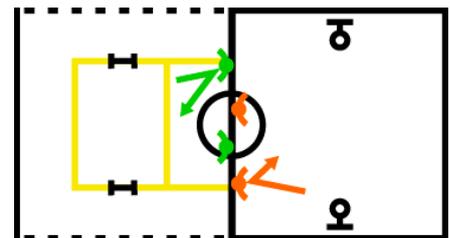
In seiner ausgefeilten Form stehen sich beim FooBaSKILL gleichzeitig acht Spieler gegenüber. Bei guter Organisation lässt sich während einer Lektion ein Maximum von Schülern in Bewegung setzen. Dazu ein paar praktische Empfehlungen.

Auf den beiden Halbfeldern: Match vier gegen vier. Sechzehn Schüler sind gleichzeitig im Einsatz.



Mit Verstärkungsspielern auf der Mittellinie für die Matches auf zwei Halbfeldern: Beim FooBaSKILL darf mit den Wänden gespielt werden. Eine bestimmte Zahl Schüler kann die Rolle der Einspieler für jenes Team übernehmen, das den Pass gespielt hat.

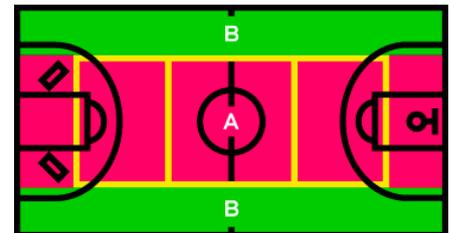
Mit Beschränkungszone: Als Bezugsgrösse dient hier das Volleyballfeld. Vorteil: In dieser Organisationsform sind viele Schüler beschäftigt und auch die weniger starken müssen Verantwortung wahrnehmen. Überdies fördert sie beim Angreifen das Bespielen der ganzen Spielfeldbreite.



Mit Verstärkungsspielern

Aus dieser Form lassen sich zahlreiche Übungen ableiten. Jeder Korridor bildet eine Beschränkungszone, in der sich nur eine bestimmte Anzahl Schüler bewegen und zu der die anderen keinen Zutritt haben. Die Anzahl Schüler muss dem zur Verfügung stehenden Raum entsprechen, damit Spielfluss und -qualität gewährleistet sind.

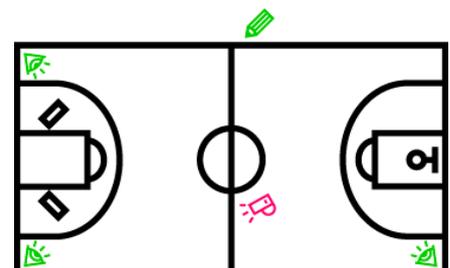
Die Varianten [FooBaSKILL Kids und Outdoor](#) (siehe S. 20) eignen sich besonders gut für die Einführung von Beschränkungszone. In einer grossen Halle kann man beispielsweise vier gegen vier FooBaSKILL Kids im mittleren Korridor und zwei gegen zwei in den Aussenkorridoren spielen.



Mit Beschränkungszone

Mit einer Mannschaft als Schiedsrichter: Vier bis fünf Spieler übernehmen mit einer bestimmten Funktion und an einer bestimmten Stelle die Rolle als Schiedsrichter (siehe Abb.). Der Hauptschiedsrichter befindet sich mitten im Spielfeld; ein Assistent befindet sich auf dem BaSKILL-Feld, zwei weitere in den Ecken des FooSKILL-Felds; der fünfte befindet sich ausserhalb des Spielfelds.

Die drei Assistenten zeigen dem Hauptschiedsrichter mit den Fingern die erzielten Punkte an. Dieser verkündet die Zahl laut den beiden Teams. Der fünfte notiert die Punktzahl. Zudem ist es Aufgabe der Assistenten, mit Armheben die Regelverstösse zu signalisieren.



Mit Schiedsrichter

Material

Um die Spieldynamik und -qualität zu verbessern wurden ein neuartiger Ball und ein multifunktionales Tor entwickelt. Speziell an diesem Material: Es ist auch für andere Sportarten geeignet.

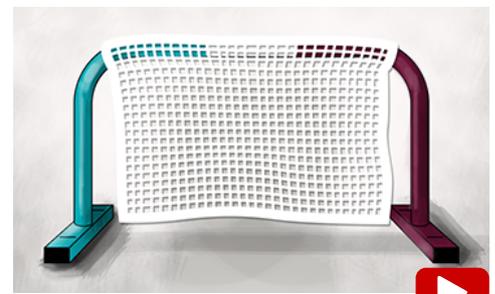
SKILLTheBall

Der Ball zeichnet sich durch seinen hybriden Aufbau und seine vielseitige Verwendbarkeit aus; er besteht aus acht rauen Dreiecken (Basketball) und zwölf glatten Bändern (Fussball). Material, Gewicht und Grösse wurden so gewählt, dass sich der Ball für beide Sportarten optimal eignet und dass beim Aufspringen und beim Kicken höchste Qualität gewährleistet ist.

Türkis steht für den Himmel, das Luftige, auf den Oberkörper ausgerichtete, also den Basketball. Magenta hingegen vermittelt das Erdige, die Arbeit am Unterkörper und damit den Fussball. SKILLTheBall lässt sich sowohl in der Halle als auch draussen spielen.

SKILLGoal

Bei diesem Tor kann der Ball von beiden Seiten durchs Netz gehen. Es lässt sich mit den Bändern rasch auf einem Schwedenkasten montieren. Das Tor eignet sich auch für [Fussball- \(in der Halle oder draussen\), Unihockey- oder andere Präzisionsspiele.](#)



Offizielles Material	Eigenschaften	Alternativen
SKILLTheBall KIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Grösse: 4 • Gewicht: 350–370 g • Empfohlenes Alter: 6–11 Jahre 	<ul style="list-style-type: none"> • Gut gepumpte Fussbälle zum draussen Spielen
SKILLTheBall	<ul style="list-style-type: none"> • Grösse: 5 • Gewicht: 420–440 g • Empfohlenes Alter: ab 12 Jahren 	
SKILLGoal	<ul style="list-style-type: none"> • Polyvalentes Tor • Torschuss von beiden Seiten • Rasches Fixieren auf einem Schwedenkasten • Verwendung in der Sporthalle (rutschsicherer Fuss) und auf dem Aussenfeld • Leicht (aus Aluminium) • Einfach zu versorgen (abnehmbare Füsse) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein oder mehrere Markierkegel auf dem Schwedenkasten <p>Empfehlungen</p> <p>Um die Torchancen zu erhöhen, kann die Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • nur ein Schwedenkastenelement verwenden statt zwei (weniger hoch, deshalb einfacher zu treffen); • die Anzahl Markierkegel auf dem Kasten erhöhen.

Empfohlene Ausrüstung für eine Klasse

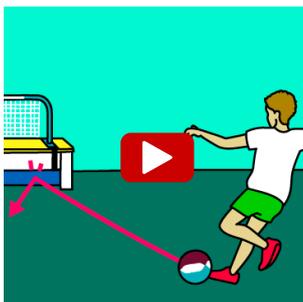
Das von den FooBaSKILL-Erfindern vorgeschlagene Set ist ideal für Schulen, die diese Sportart entdecken und ausüben wollen. Es besteht aus zehn Bällen und zwei Toren nach den offiziellen Vorgaben.

→ [Mehr Informationen](#)

Planung

FooBaSKILL muss mit einem spielerischen Aufbau eingeführt werden, damit die Schüler Freude daran bekommen: Die in der Folge vorgestellten drei neunzigminütigen Sequenzen folgen dieser Logik.

Eins nach dem andern: Vor einer Doppellektion FooBaSKILL lohnt es sich, den Schülern Übungen und Spiele je für die eine und die andere Disziplin zu vermitteln, also für FooSKILL, dann für BaSKILL, und zwar in den dafür geeigneten Organisationsformen.



1. FooSKILL



2. BaSKILL



3. FooBaSKILL

Überdies hat FooBaSKILL den Vorteil, bei Anfängern von Regeln auszugehen, die sich an das Niveau bestimmter Schüler, jenes der Klasse als Ganzes oder an die Kompetenzen anpassen lassen, welche die Lehrperson fördern will. Sie kann also jene Regeln für gültig erklären, die sie für wichtig hält.

Einige Empfehlungen für ein ausgeglichenes Spiel, bei dem die Kinder und Jugendlichen in ihrem Rhythmus Fortschritte machen können und mit Freude bei der Sache sind:

Bei einer Klasse mit guten Basketballspielern

Regeln für «Anfänger» in der FooSKILL-Feldhälfte und Regeln für «Fortgeschrittene» in der BaSKILL-Feldhälfte anwenden. Das Gegenteil drängt sich bei guten Fussballspielern auf.

Bei einem guten Spieler

- Einem oder mehreren herausragenden Basketballspielern ein Handicap geben. Beispiel: Ein Spieler kann nur punkten, wenn er den Ball abfängt (offensiver Rebound) oder bei Korbwürfen laut den [BaSKILL-Regeln für Fortgeschrittene](#) (siehe S. 5).
 - Einem oder mehreren herausragenden Fussballspielern ein Handicap geben. Beispiel: er darf den Ball, den er gegen den Schwedenkasten gespielt hat, nicht selbst wieder annehmen.
- In beiden Fällen bestimmt die gegnerische Mannschaft, welche(r) Spieler ein Handicap bekommen.

Zum Fördern einer bestimmten Kompetenz (Regeln für Anfänger)

Hier geht es darum, die Regeln im Hinblick auf die Kompetenz anzupassen, an der die Lehrperson arbeiten will. Beispiel: nur mit der Zweipunkteregel spielen, um die Zusammenarbeit im Team zu verbessern.

Um weite und/oder unkontrollierte Schüsse auf das Brett (BaSKILL) einzuschränken

Insbesondere bei Grösseren kann ein Fehler gepfiffen werden, wenn die Schüsse ihr Ziel verfehlen.

Lektionen

FooSKILL

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

Rahmenbedingungen

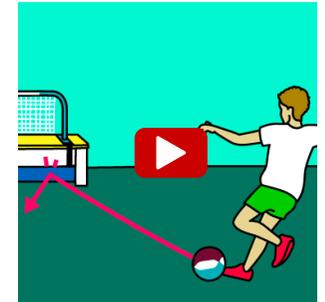
- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 8–20 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe (ab 3. Klasse), Sek. I und II
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

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.



	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einlaufen	5' Catch Me If You Can (Freie Elektronen) Zwei Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen die freien Elektronen (ohne Ball) durch die Halle. Beim Signal der Lehrperson wechseln die Jäger die Sportart und führen den Ball mit dem Fuss usw. Wird ein freies Elektron von einem Jäger mit der Hand berührt, muss es beim Lehrer einen Ball holen gehen und wird zum Jäger. Wer ist das letzte freie Elektron?	Mit diesem Aufwärmspiel werden alle Schülerinnen und Schüler für die folgende Lektion mit einem Ball ausgerüstet.	• Ein SKILLTheBall pro Schüler
	10' Whistle Time (Auf Stimuli reagieren) Alle Schüler laufen in der Halle herum und spielen ihren Ball mit dem Fuss. Beim Signalton der Lehrperson tauschen sie ihren Ball mit einem Kameraden. Bei zwei aufeinanderfolgenden Signaltönen spielen sie sich einen Pass über die Wand zu und stoppen den Ball dann unter der Schuhsohle. Der Schüler, der seinen Ball als letzter stoppt, muss ein Pfand einlösen (z. B. Koordinations- oder Stützübung). Variation <ul style="list-style-type: none"> • Dito, aber beim Doppelsignal müssen die Schüler ihren Ball so rasch wie möglich unter der Schuhsohle stoppen und die vorgängig von der Lehrperson angekündigte Anweisung einhalten. Der Letzte muss ein Pfand einlösen (bzw. die Letzten). Mögliche Anweisungen <ul style="list-style-type: none"> • Eine Linienfarbe. • Eine Zahl, die einer Gruppengrösse entspricht: drei, Doppel (ein Mädchen und ein Knabe) usw. • Eine bestimmte Anzahl Schülerinnen und Schüler im Kreis in der Mitte. • Eine bestimmte Anzahl Schülerinnen und Schüler an einer bestimmten Wand. 	Bei dieser Übung müssen die Wände einbezogen, der Ball muss unter der Schuhsohle gestoppt werden. Zwei wichtige Aspekte des voll entwickelten FooBaSKILL-Spiels.	• Ein SKILLTheBall pro Schüler
	5' Hunter Switch (Jäger) Vier Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen ihre Kameraden, die einen Ball mit dem Fuss führen, durch die Halle. Wird ein Schüler von einem Jäger mit der Hand berührt, werden die Rollen getauscht. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Die Jäger müssen den Ball des Gegners mit dem Fuss berühren, während sie mit der Hand dribbeln. • Die Jäger führen den Ball mit dem Fuss und müssen den Gegner mit einer Hand berühren. Sie halten alle ein Shirt in der Hand, um sich von den anderen Spielern zu unterscheiden. 		• Ein SKILLTheBall pro Schüler

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Eiffel Tower (Eiffelturm)</p> <p>Vier Teams bilden. Eines davon jagt die drei anderen, die im ersten Durchgang kooperieren. Die Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen ihre Kameraden, die einen Ball mit dem Fuss führen, durch die Halle. Wird ein Schüler von einem Jäger berührt, muss er anhalten, seinen Ball in die Hände nehmen, ihn über den Kopf halten und die Beine spreizen (Eiffelturm). Seine Mitspieler (aller drei Teams) können ihn befreien, indem sie ihren Ball zwischen seinen Beinen durchspielen. Nach einer Minute Rollen tauschen. Die Jäger beginnen jeden Durchgang im Kreis in der Mitte.</p> <p>Welches Team vermag am meisten Gegner zu blockieren? Gelingt es einer Mannschaft, alle andern Spieler in weniger als einer Minute zu blockieren, wer schlägt dann diesen Rekord?</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Jäger führen ebenfalls einen Ball mit dem Fuss. 	<p>Um für den weiteren Verlauf der Lektion ausgeglichene Teams zu haben, die Schüler nach ihrem Können im Fussball aufstellen und sie von eins bis vier durchnummerieren.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ein SKILLTheBall pro Schüler Drei Sätze Trainingsshirts.
	<p>25' Half Court Games (Spielen auf Spielfeldhälften)</p> <p>Vier Teams bilden. Pro Spielfeldhälfte spielen zwei Viererteams mit dem Ball am Fuss gegeneinander. Jedes Team hat einen Schwedenkasten und eine Grundlinie zum Erzielen von Treffern.</p> <p>Punkteverteilung</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Punkt: <ul style="list-style-type: none"> Pass eines Spielers an ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt. Abpraller eines Balls gegen eine der Kastenseiten (360°) und Stopp mit der Schuhsohle durch einen Verteidiger. Zwei Punkte: Abpraller eines Balls gegen eine der Kastenseiten (360°) und Stopp mit der Schuhsohle durch ein Teammitglied oder den Schützen selbst. <p>Nach einem Treffer wird so schnell wie möglich an der Stelle angespielt, an der ein Verteidiger in Ballbesitz gelangt. Der Spieler legt den Ball mit einer oder beiden Händen auf den Boden und passt ihn einem Teammitglied zu. Alle Gegner stellen sich mit mindestens zwei Metern Abstand davon auf.</p> <p>Variation</p> <p>Mit vier SKILLGoals statt Schwedenkästen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ein Punkt: Pass eines Spielers an ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt. Zwei Punkte: Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal. 	<p>Bei grossen Klassen Verstärkungsspieler als Einspieler entlang der Mittellinie aufstellen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Zwei SKILLTheBalls Drei Sätze Trainingsshirts Vier Schwedenkästen (je ein Element und Deckel) oder vier SKILLGoals

Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform

30'

FooSKILL

Zwei Viererteams spielen auf einem Feld nach den FooSKILL-Regeln (Niveau [Anfänger](#) oder [Fortgeschrittene](#), siehe Seiten 4 ff). Sie verteidigen die beiden Tore auf ihrer Feldhälfte und spielen auf die zwei Tore in der gegnerischen Feldhälfte.

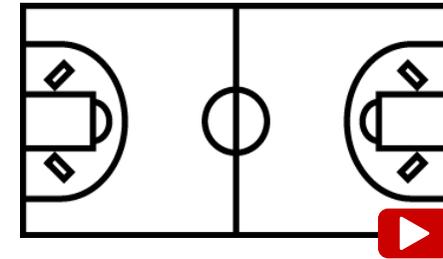
Variationen

- Mit vier SKILLGoals am Boden und den beiden Grundlinien anstelle der Schwedenkästen:
 - Ein Punkt: Pass eines Spielers an einen Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt.
 - Zwei Punkte: Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal bevor der Ball die Hallenwände berührt oder die Mittellinie überquert.
 - Drei Punkte: Treffer von vorne oder hinten ins SKILLGoal und Abnahme durch ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle stoppt bevor dieser die Hallenwände berührt oder die Mittellinie überquert. Stoppt ein Verteidiger den Ball mit der Schuhsohle, bevor dies einem Angreifer gelingt, gibt es nur zwei Punkte.
- Die Teams haben keine eigenen Tore mehr. Das SKILLGoal, in das ein Treffer erzielt wurde, ist bis zum nächsten geglückten Schuss auf eines der drei anderen «blockiert». Die Lehrperson bezeichnet bei Spielbeginn eines der Tore als blockiert. In dieser Variation wird ein Punkt vergeben, wenn der Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal landet.

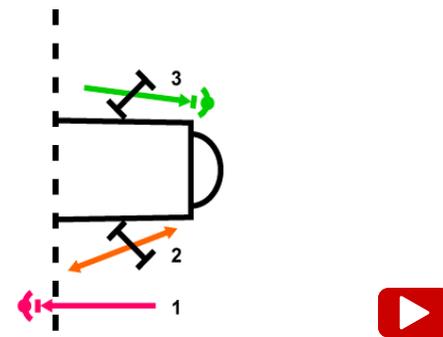
Organisation / Skizze

In den vier Hallenecken wird je ein Schüler als Schiedsrichter aufgestellt.

Basisübung



1. Variation



Material

- Ein SKILLTheBall
- Mehrere Sätze Trainingsshirts
- Vier Schwedenkästen (je ein Element und Deckel)
- Vier SKILLGoals

Ausklang

5' Den Schülern die Möglichkeit geben, sich zur neuen Disziplin zu äussern.

BaSKILL

Priorität dieser zweiten Lektion: Spielen. Dabei entwickeln die Schülerinnen und Schüler die BaSKILL-Grundlagen, vor allem die offensiven und defensiven Rebounds.

Rahmenbedingungen

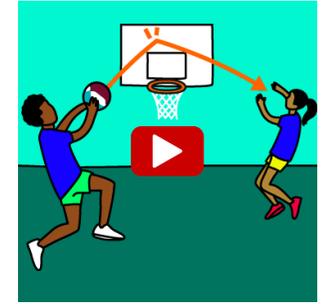
- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: 8–20 Jahre
- Schulstufe: Primarstufe (ab 3. Klasse), Sek. I und II
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernziele

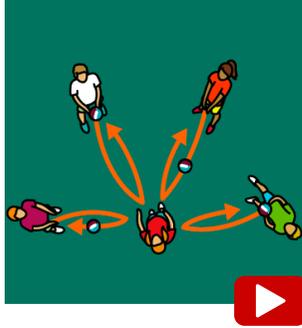
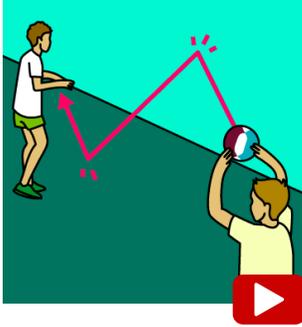
- Spielerisch den Oberkörper trainieren.
- Ball werfen, Zusammenspiel, offensive und defensive Rebounds fangen.
- BaSKILL-Regeln verstehen und anwenden.

Bemerkungen

- FooBaSKILL-Reglement kennen.
- Spiele und Spieldauer an das Niveau der Gruppe anpassen.



	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einlaufen	<p>5' Pac-Man</p> <p>Zwei Jäger dribbeln einen Ball mit der Hand und verfolgen ihre Kameraden (ohne Ball). Alle laufen ausschliesslich den Linien am Hallenboden nach. Wird ein Schüler von einem Jäger mit der Hand berührt, muss er beim Lehrer einen Ball holen gehen und wird selbst zum Jäger. Wer ist der letzte freie Schüler?</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur mit der schwächeren Hand dribbeln. 	<p>Um Verletzungen zu vermeiden, führen die Schülerinnen und Schüler diese Übung zunächst im Gehen statt im Laufen aus.</p> <p>Mit diesem Aufwärmspiel werden alle Schülerinnen und Schüler für die folgende Lektion mit einem Ball ausgerüstet.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	<p>6' Rounds (Runden)</p> <p>Zu zweit. Ein Schüler dribbelt den Ball mit der Hand und greift an, sein Partner führt den Ball mit dem Fuss und verteidigt. Wie oft berührt der Angreifer den gegnerischen Ball mit dem Fuss? Nach 30 Sekunden Rollen tauschen. Danach Gegner wechseln (z. B. ein Sieger gegen einen Sieger und ein Verlierer gegen einen Verlierer der Vorrunde). Drei Runden mit Pause dazwischen.</p>	<p>Zur Optimierung des verfügbaren Raums und zur Beschränkung der Geschwindigkeit (Kollisionsrisiko) wird die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt, die je eine Hallenhälfte benützen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	<p>6' Power With Skill (Stützen mit Ball)</p> <p>Gestützt auf einer Hand (Liegestütze) den Ball mit der anderen Hand dribbeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand (30 Sekunden, dann 30 Sekunden Pause). • Linke Hand (30 Sekunden, dann 30 Sekunden Pause). • So viele Handwechsel wie in 30 Sekunden möglich. <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf den Knien. • Sitzend für die jüngsten Schüler. 	<p>Im Kreis.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
10'	<p>Visionary (peripheres Sehen)</p> <p>In Fünfer- bis Sechsergruppen. Ein Schüler ohne Ball, die anderen stehen ihm mit Ball im Halbkreis gegenüber. Der Schüler im Zentrum fängt und spielt den von den Kameraden in zufälliger Reihenfolge gespielten Ball zurück. Nur ein Ball in Bewegung (Zusammenarbeit unter den Ballwerfern)! Rollen nach 30 Sekunden wechseln (im Uhrzeigersinn).</p>	<p>Diese Übung verbessert die Wahrnehmung, das periphere Sehen und die Zusammenarbeit.</p> <p>Zum Vermeiden von Verletzungen werden die Pässe zunächst mit Rebound am Boden gegeben. Erst anschliessend spielen die Schüler</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
8'	<p>Crazy Wall (verrückte Wand)</p> <p>Zwei maximal achtköpfige Teams spielen in der Halle gegeneinander. Abgesehen vom Sternschritt ist Fortbewegung mit dem Ball verboten. Jeder erfolgreiche Pass gegen die Wand ergibt einen Punkt (siehe Kombinationen unten). Pro Pass ist nur ein Rebound vom Boden erlaubt; bei zwei Rebounds ist das Team im Fehler, das den Ball zuletzt berührt hat und gibt ihn an die Gegner ab. Welches Team erreicht zuerst fünf oder zehn Punkte (je nach Niveau)?</p> <p>Mögliche Kombinationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wand-Teammitglied • Wand-Boden-Teammitglied • Boden-Wand-Teammitglied • Boden-Wand-Boden-Teammitglied 	<p>Die Schüler für den Abstand untereinander in der Angriffssituation sensibilisieren.</p> <p>Achtung auf die Kontakte unter Spielern in der Nähe der Wände!</p> <p>Mit einer 20-köpfigen Schulklasse: fünf gegen fünf pro Spielfeldhälfte.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts
10'	<p>Magic Board (Magisches Brett)</p> <p>Zwei maximal siebenköpfige Teams spielen in der Halle gegeneinander (ohne Grund- und Seitenlinien). Sie müssen mindestens fünf Pässe spielen, bevor sie gemäss BaSKILL-Regeln (ausser Dreipunkte-Regel) gegen eines der Bretter punkten können.</p> <p>Punkteverteilung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Punkt: Brett + Boden • Zwei Punkte: Brett + offensiver Rebound • Kein Punkt: <ul style="list-style-type: none"> – Brett + defensiver Rebound (das Spiel läuft weiter) – Kontakt mit dem Korbring. <p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodenpass erlaubt. • Pro Pass ist nur ein Rebound am Boden erlaubt. Bei zwei Rebounds ist das Team im Fehler, das den Ball zuletzt berührt hat, und gibt ihn an die Gegner ab. • Dribbeln und Gehen verboten. Sternschritt erlaubt. <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegen die Wand hinter dem Korb spielen statt gegen das Brett. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler zählen ihre Pässe laut.</p> <p>Bei grosser Klasse auf einer Feldhälfte und mit einem Korb spielen.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts • Zwei Basketballkörbe

	Thema/ Aufgabe / Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
10'	<p>Tchoukball</p> <p>Zwei maximal siebenköpfige Teams spielen auf einem Feld gemäss BaSKILL-Regeln (Dribbling und Einbezug der Wände). Sie können auf beide Bretter spielen, aber höchstens dreimal hintereinander auf dasselbe (beide Teams zusammengenommen). Sonst geht der Ball an das gegnerische Team.</p> <p>Punkteverteilung gemäss BaSKILL-Regeln (ausser Dreipunkte-Regel)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Punkt: Brett + Boden • Zwei Punkte: Brett + offensiver Rebound • Kein Punkt: <ul style="list-style-type: none"> – Brett + defensiver Rebound (das Spiel läuft weiter) – Kontakt mit dem Korbring. 	<p>Nachdem ein Treffer erzielt oder ein Fehler gepfiffen wurde, müssen die Schüler mit dem Ball den Boden berühren. Mit dieser Geste werden die anderen Spieler darauf aufmerksam gemacht, dass das Spiel wieder einsetzt.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts • Zwei Basketballkörbe
30'	<p>BaSKILL</p> <p>Zwei Vierer- bis Fünfer-Teams spielen auf einem Feld nach den BaSKILL-Regeln (Niveau Anfänger oder Fortgeschrittene, siehe S. 4 ff). Sie verteidigen den Korb auf ihrer Spielfeldhälfte und greifen auf in der gegnerischen Feldhälfte an. Rückspiel in die eigene Zone ist erlaubt.</p>	<p>Um für den weiteren Verlauf der Lektion ausgeglichene Teams zu haben, die Schüler nach ihrem Können im Basketball aufstellen und sie für die Anzahl benötigter Teams durchnummerieren.</p> <p>In den vier Hallenecken wird je ein pausierender Schüler als Schiedsrichter aufgestellt.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall • Mehrere Sätze Trainingsshirts • Zwei Basketballkörbe
Ausklang	4' Den Schülern die Möglichkeit geben, sich zur neuen Disziplin zu äussern.		

FooBaSKILL

In dieser dritten Lektion entdecken die Schülerinnen und Schüler die endgültige Form des Spiels. Sie setzen nach und nach alle FooBaSKILL-Elemente um.

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

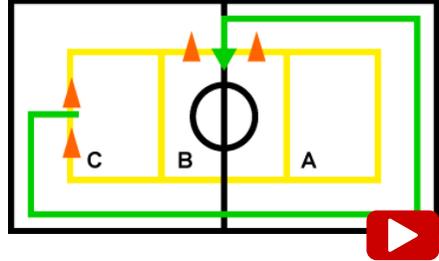
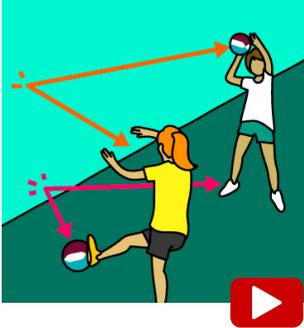
- An der Koordination von Ober- und Unterkörper arbeiten.
- Die Sportart in der Spielfeldmitte wechseln können (Üben des Übergangs).
- FooBaSKILL-Regeln verstehen und anwenden.

Bemerkungen

- FooBaSKILL-Reglement kennen.
- Steht kein SKILLGoal zur Verfügung, einen oder mehrere Markierkegel bzw. Markierungsteller verwenden.
- Diese Lektion lässt sich auch ohne Schwedenkasten durchführen (siehe [FooBaSKILL Outdoor](#), S. 20).
- Spiele und Spieldauer an das Niveau der Gruppe anpassen.



	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einlaufen	5' Ball Handling (Ballhandhabung) Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei in der Halle und dribbeln gemäss Anweisung der Lehrperson (rechte Hand, linke Hand). Beim Signalton wechseln sie die Sportart und führen den Ball auf derselben Seite (rechte Hand, rechter Fuss) usw. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand/rechten Fuss und linke Hand/linken Fuss bei jedem Dribbling abwechseln. • Rückwärtsbewegung. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	10' Whistle Change (auf Stimuli reagieren) Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich frei in der Halle und dribbeln ihren Ball. Gibt die Lehrperson <ul style="list-style-type: none"> • ein Signal, tauschen sie ihren Ball mit einem Kameraden; • zwei Signale nacheinander, wechseln sie die Sportart; • drei Signale nacheinander, versuchen sie je nach Sportart, einen Korb zu treffen oder den Ball gegen die Wand zu spielen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Klasse halbieren; die eine Hälfte beginnt die Übung, indem sie den Ball mit der Hand dribbelt, die andere, indem sie ihn mit dem Fuss führt. Bei einem Signal tauschen die Schüler ihren Ball mit einem Kameraden, der die andere Sportart übt. Bei zwei Signalen nacheinander wechseln sie die Sportart. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler
	5' Transition Hunt (Jagd nach Zone) Pro Spielfeldhälfte eine Sportart (BaSKILL und FooSKILL). Vier Jäger halten je ein Shirt in der Hand und verfolgen ihre Kameraden. Alle bewegen sich frei in der Halle, müssen aber je nach Spielfeldhälfte, in der sie sich gerade befinden, ihren Ball mit der Hand oder dem Fuss führen/dribbeln. Wird ein Schüler von einem Jäger mit der Hand berührt, werden die Rollen getauscht. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Beim Signalton der Lehrperson wird die FooSKILL-Zone zur BaSKILL-Zone und umgekehrt. Dies zwingt jene Schülerinnen und Schüler, die sich nur auf der einen Spielfeldhälfte bewegen sollten, die andere Sportart auch zu treiben. 	Wird ein Schüler von einem Mitschüler berührt, darf er denselben nicht gleich wieder wieder berühren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler • Vier Trainingsshirts

		Thema/ Aufgabe / Übung/ Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	10'	<p>League Games (Ligaspiel)</p> <p>Die drei Zonen des Volley-Spielfelds entsprechen je einer Liga (A, B und C): Alle Spieler beginnen in der A-Liga. Verlässt ihr Ball die Spielfeldgrenzen, fallen sie eine Liga zurück, gewinnen sie ein Duell mit einem Kameraden, steigen sie eine Liga auf. Verliert ein Spieler der C-Liga die Kontrolle über seinen Ball, muss er drei Viertel des Feldes umrunden, um wieder in der B-Liga spielen zu können (Aus- und Eingang mit zwei Markierkegeln markieren).</p> <p>Spielformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketballmatch während zwei Minuten. • Fussballmatch während zwei Minuten. • Zweiminütiger Match mit Sportartwechsel alle 15 Sekunden (Signal der Lehrperson). 	<p>Bei grossen Klassen die Schülerinnen und Schüler zum Spielbeginn gleichmässig auf die drei Felder aufteilen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler • Vier Markierkegel
	10'	<p>Coordination By Two (Koordination zu zweit)</p> <p>Zu zweit mit fünf Metern Abstand, jeder mit einem Ball spielen sich die Schüler verschiedene Arten von Pässen zu, erst ohne die Wände, dann mit. Die Lehrperson wählt zwei der drei folgenden Übungen aus (damit der Zeitplan eingehalten wird).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einer der Schüler gibt einen hohen Pass (horizontal), der andere einen tiefen (mit Rebound vom Boden). Beim Signal der Lehrperson werden die Rollen getauscht. Variation: Einer der Bälle geht immer oben durch (horizontal), der andere immer unten (Rebound vom Boden). Beim Signal wechseln die Bälle den Weg. • Ein Schüler spielt seinem Partner einen horizontalen Pass zu; dieser wirft seinen eigenen Ball in die Luft, fängt und spielt dann den Ball des Mitspielers zurück und fängt schliesslich den eigenen Ball. • Ein Schüler spielt einen Pass mit den Händen (horizontal), der andere einen mit dem Fuss (Bodenpass). Die beiden Bälle müssen zur gleichen Zeit ankommen (Halten mit beiden Händen bzw. mit der Schuhsohle). Variation: Ein Schüler wirft den Ball ausschliesslich mit den Händen (horizontal), sein Partner spielt den Ball ausschliesslich mit dem Fuss. Beim Signal der Lehrperson werden die Rollen getauscht. <p>Einfacher</p> <p>Mit einem einzigen Ball pro Schülerpaar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horizontale Pässe oder mit beidhändigem Rebound. Wechseln der Passtypen bei jedem Signal. • Fusspässe und Stoppen mit der Schuhsohle. • Sich einen Pass zuspelen (vertikal), dann den Ball dem Partner zuwerfen (horizontal). <p>Variation: Dito, aber indem man sich einmal um die eigene Achse dreht, bevor man den eigenen Ball wieder fängt.</p>	<p>Empfehlungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Übung: Der Rebound beim tiefen Pass muss nach zwei Dritteln der Distanz erfolgen. • 2. Übung: Die Schüler müssen warten, bis ihnen der Partner den Ball zuspelt, bevor sie ihren eigenen in die Vertikale werfen. • 3. Übung: Um den Fusspass zu vereinfachen, rollen die Schüler den Ball mit der Schuhsohle. Der Rhythmus wird vom Schüler vorgegeben, der den Fusspass spielt. <p>Am Schluss werden alle diese Übungen gegen eine Wand ausgeführt.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein SKILLTheBall pro Schüler

Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform

45'

FooBaSKILL

Zwei Viererteams spielen auf einem Feld nach den FooBaSKILL-Regeln (Niveau [Anfänger](#) oder [Fortgeschrittene](#), siehe Seiten 4ff). Besonders die Regel zum Sportartwechsel in Erinnerung rufen (entscheidend ist die Position des Balls). Drei zehninütige Matches spielen.

Beispiel: Mit einer 16-köpfigen Klasse zwei Achterteams bilden, aufgeteilt auf zwei Blöcke. Alle 2,5 Minuten den Block und nach 5 Minuten die Sportart wechseln.

Variationen

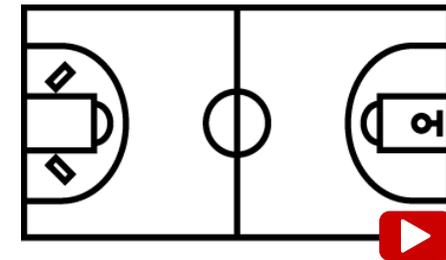
- Erzielt eines der Teams einen 3-Punktetreffer (Korb oder Tor), werden die Rollen getauscht. Das Team bleibt im Ballbesitz und greift nach den Regeln der anderen Sportart an.
- Mit zwei SKILLGoals am Boden und den beiden Grundlinien anstelle der Schwedenkästen ([FooBaSKILL Outdoor](#)). Die Punktevergabe beim BaSKILL ist gleich wie beim offiziellen Spiel. Beim FooSKILL ist sie hingegen anders.
 - Ein Punkt: Pass eines Spielers von vor der Grundlinie an ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt.
 - Zwei Punkte: Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal.
 - Drei Punkte: Treffer von vorne oder hinten ins SKILLGoal und Abnahme durch ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle stoppt. Stoppt ein Verteidiger den Ball mit der Schuhsohle, bevor dies einem Angreifer gelingt, gibt es nur zwei Punkte.

Organisation/Skizze

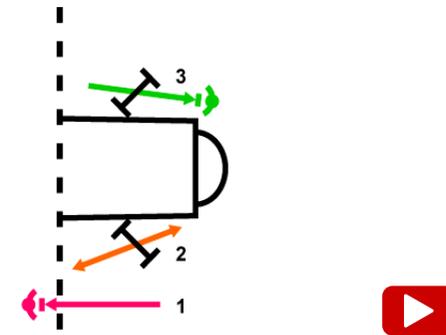
Um für ausgeglichene Teams zu sorgen, erst die Fussballer, dann die Basketballer und schliesslich die übrigen Schüler in einer Reihe aufstellen und sie für die Anzahl benötigter Teams durchnummerieren.

Vier oder fünf pausierenden Schülern die Rolle eines Schiedsrichters oder Richters zuweisen.

Basisübung



2. Variation



Material

- Ein SKILLTheBall
- Mehrere Sätze Trainingsshirts

Ausklang

5'

Die Schülerinnen und Schüler bitten, ihre erste Erfahrung mit FooBaSKILL mit einem Wort/Adjektiv zu beschreiben.

FooBaSKILL Kids und Outdoor

Zwei FooBaSKILL-Varianten stehen für Schulen ohne offizielles Material zur Verfügung.

FooBaSKILL Kids

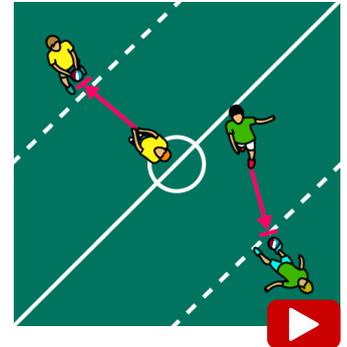
Diese erste Variante benötigt weder Basketballkorb noch Fussballtor. Es werden bloss zwei Grundzonen definiert. Ein weiterer Vorteil ist die einfache Punktvergabe.

Wie beim FooBaSKILL besteht das Spielfeld aus zwei Halbfeldern, eines für FooSkill, das andere für BaSKILL, die von einer Mittellinie voneinander getrennt sind. Die ausgeübte Sportart hängt von der Ballposition ab. Zwei Vierer- bis Fünfer-teams treten gegeneinander an. In der ersten Halbzeit verteidigt das eine auf der BaSKILL-Seite und spielt gegen die FooSKILL-Seite; die Gegner machen das Gegenteil. Für die zweite Halbzeit werden die Rollen getauscht.

In beiden Spielfeldhälften wird eine Zielzone definiert (man kann die Grundlinien des Volleyballfelds als Anhaltspunkt verwenden). Im FooSKILL-Teil wird ein Punkt vergeben, wenn ein Spieler den Ball mit der Schuhsohle in der Zielzone stoppt, sobald er ihn von einem Teammitglied von ausserhalb dieser Zone zugespielt bekommt. Wird der Ball von einem Gegner abgefangen, muss das angreifende Team die Zielzone für einen nächsten Trefferversuch verlassen. Im BaSKILL-Teil gilt dasselbe Prinzip, wobei der Pass mit den Händen eines Spielers in die Hände eines seiner Teammitglieder gespielt wird.

Variation

- Mit [Beschränkungszonen](#) (siehe S. 8) und zwei maximal achtköpfigen Teams: vier gegen vier im mittleren Korridor und zwei gegen zwei in den äusseren Korridoren. Punktvergabe: einen Punkt gibt es, wenn der Pass von einem Spieler desselben Korridors abgenommen wird, zwei dagegen, wenn der Pass aus einem anderen Korridor kommt.



FooBaSKILL Outdoor

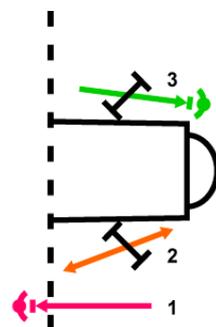
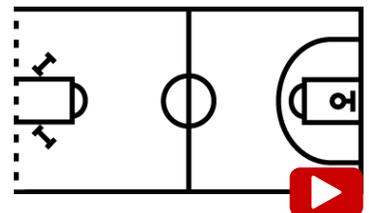
Diese zweite Variante, die sich auch draussen spielen lässt, ist ideal für Schulen ohne Schwedenkasten. Statt SKILLGoals können Markierkegel oder kleine Markierungsteller eingesetzt werden.

Zwei vierköpfige Teams spielen gegeneinander. Das erste Team verteidigt die auf dem Spielfeld zur Verfügung stehende Grundlinie (zum Beispiel des Basketballfelds) und die beiden SKILLGoals im FooSKILL-Teil; sie spielt auf den Basketballkorb im BaSKILL-Teil. Das zweite Team macht das Gegenteil. In der Halbzeit werden die Rollen getauscht. Die Punktevergabe beim BaSKILL ist gleich wie beim offiziellen Spiel. Beim FooSKILL ist sie hingegen anders:

- Ein Punkt: Pass eines Spielers von vor der Grundlinie an ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle hinter der Grundlinie stoppt.
- Zwei Punkte: Treffer von vorne oder von hinten ins SKILLGoal bevor der Ball die Hallenwände berührt oder die Mittellinie überquert.
- Drei Punkte: Treffer von vorne oder hinten ins SKILLGoal und Abnahme durch ein Teammitglied, das den Ball mit der Schuhsohle stoppt, bevor dieser die Hallenwände berührt oder die Mittellinie überquert. Stoppt ein Verteidiger den Ball mit der Schuhsohle, bevor dies einem Angreifer gelingt, gibt es nur zwei Punkte.

Variation

- Mit [Beschränkungszonen](#) (siehe S. 8) und zwei fünfköpfigen Teams: drei gegen drei im mittleren Korridor und einer gegen einen in den äusseren Korridoren.



Hinweise

Literatur

- Meyer, J., (2017): [Sport in der gymnasialen Oberstufe: Schulbuch](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Videos

- [Playlist FooBaSKILL](#)

Ausbildungen

- [Für die Lehrpersonen in den Sportklubs und anderen Organisationen](#)

Aktivitäten

- [Schulturniere](#)
- [Events](#)

Wir danken ...

... den Lehrlingen der École Technique – École des Métiers, Lausanne, für ihre Teilnahme beim Drehen der Übungsvideos sowie der Schulleitung dafür, dass sie uns die Sporthalle zur Verfügung gestellt hat.

Partner



In Zusammenarbeit mit:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren: Michal Lato, Piero Quaceci
und Pascal Roserens, FooBaSKILL-Erfinder

Redaktion: [mobilesport.ch](#)

Videos: Pascal Roserens,
Karlla Araújo Roserens

Zeichnungen: Rea Christ, [reamarisa.com](#)

Layout: Bundesamt für Sport BASPO