

# Fussball

9–15 Jahre



## Zum Thema



Kleine Gruppen ermöglichen eine bessere Übersicht.

Fussball ist die populärste und am meisten betriebene Sportart der Welt. Die Spielregeln sind einfach und es kann mit wenig Aufwand und ohne spezielle Infrastruktur sofort gespielt werden. Insbesondere bei Kindern ist Fussball sehr beliebt. Mehr als die Hälfte der 10- bis 14-Jährigen in der Schweiz nennt Fussball als häufigste Sport- und Bewegungsaktivität. Keine Frage: Fussball boomt. Die Zahl der Spielerinnen und Spieler nimmt kontinuierlich zu. Dabei ist vor allem der Mädchenanteil in den letzten Jahren stark angestiegen.

### Verletzungsrisiko

- **Fussball spielen** birgt das höchste Verletzungsrisiko aller Sportarten, wenn man die Anzahl der Unfälle mit Arztbesuch pro Zeiteinheit zählt (ca. 2 pro 1000 Stunden Sportausübung).
- **Rund der Hälfte** der Verletzungen geht eine Kollision voraus. Die andere Hälfte sind Selbstunfälle wie z. B. ein unkontrollierter Sturz.

Die Gründe für Verletzungen sind vielfältig und stehen oft in Wechselwirkung zueinander. Bei Wettkämpfen steigt die Hektik: Im Spieleifer kann ein gewisser Kontrollverlust die Folge sein. Deshalb drängen sich als unfallverhütende Massnahmen insbesondere faire Regeln, kleinere Gruppen und das Verbessern der persönlichen Fussballtechnik auf. Die Hallenfussballvariante erfüllt diese Anforderungen (siehe Kasten «Kurz und knapp»). Im Unterschied zum traditionellen Hallenfussball verrin-

gern im Futsal strenge Fairplay-Regeln das Verletzungsrisiko beim Zweikampf.

**Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: [www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch)**

## Unfallprävention

### Verhältnis- und Verhaltensprävention

Für optimale Verhältnisse sorgen!

Dazu gehören Bodenbeschaffenheit, Sportplatzgrösse, Tore und Material. Achten Sie dabei auf Folgendes:

- Das Spielfeld muss frei von Hindernissen sein.
- Die Tore müssen so gesichert sein, dass sie nicht umkippen können.
- Wegen der Rutschgefahr sollte sowohl in der Halle als auch auf dem Rasen immer mit Sportschuhen gespielt werden. Bei Nässe sollte auf das Spielen auf Rasen verzichtet werden.
- Zur richtigen Ausrüstung zählt auch der passende Ball. Er sollte der Körpergrösse der Kinder angepasst und nicht zu hart gepumpt sein: Ballgrösse 5 eignet sich für die Oberstufe, Grösse 4 oder sogar 3 für die Primarstufe.
- Futsal schafft ideale Voraussetzungen für eine faire Spielweise.
- Die Spielregeln sind Voraussetzung für einen geordneten Unterricht.
- Durch das Verbot von Körperkontakt sind die Futsal-Regeln besonders auf Fairness ausgerichtet.
- Die Lehrperson fördert die sportlichen Fertigkeiten der Schüler.

## Die Unterrichtsziele

### 1. Fairness

Die Schülerinnen und Schüler spielen nach den besonders auf Fairness ausgerichteten schulspezifischen Futsal-Regeln.

### 2. Fertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Fertigkeiten im Fussball.



Zweikämpfe ohne Körperkontakt

### 3. Sportschuhe

Alle Schülerinnen und Schüler tragen beim Fussballspielen Sportschuhe.

### 4. Ball

Die Schülerinnen und Schüler spielen sowohl drinnen als auch auf Hartplätzen wenn möglich mit einem grössenangepassten Futsal-Ball.



Hartplatz: Futsal auch draussen

## Kurz und knapp

### Was ist Futsal?

Futsal stammt aus Südamerika («Fútbol Sala» heisst Hallenfussball) und wird weltweit gespielt. Futsal zeichnet sich vor allem durch ein spezielles Regelwerk zum Schutz der Akteure aus: Praktisch jeder Körperkontakt ist untersagt. Speziell ist auch der «springfaule» Futsal-Ball.

**Der Futsal-Ball:** Die Ballannahme und -kontrolle gelingen mit dem Futsal-Ball viel besser als mit dem traditionellen Fussball. Das erhöht die Anzahl der Ballkontakte, steigert die Spielintensität und erhöht den Lernerfolg. Davon profitieren alle.

### Die 3 wichtigsten Regeln für die Schule:

#### 1. Spielerzahl

Kleingruppen von 3 gegen 3 bis 5 gegen 5 (inkl. Torhüter).

#### 2. Fouls

Jeglicher Körperkontakt gilt als Foul und wird gepfiffen.

#### 3. Teamfouls

Erreicht eine Mannschaft eine vorher definierte Anzahl Fouls (der Spieldauer angepasst), erhält der Gegner für jedes weitere Foul einen Penalty zugesprochen.

# Unterrichtsaufbau

9–15 Jahre

## Arbeitsmaterial

- Pro Schülerin und Schüler ein Arbeitsblatt Nr. 11.1 (Primarstufe) oder 11.2 (Oberstufe) kopieren
- Schreibmaterial
- Spielregelnblatt 11.4 aufhängen
- Wenn möglich für jedes Kind einen (Fuss-)Ball
- Für die Hälfte der Klasse je einen Überzieher oder ein Spielband
- 10–15 Malstäbe oder Hütchen
- 2–3 Schwedenkasten-Zwischenteile
- 2–4 Reifen
- 2 Langbänke
- 1 Trillerpfeife

## Lektion 1: Dauer 45 Minuten

**10'**  
Klasse

### Einstimmung

Regeln kennenlernen

**30'**  
Klasse

### Hauptteil

Technikstationen aufstellen,  
Technik an Stationen verbessern und spielen**5'**  
Klasse

### Ausklang

Abschlussritual, Wissenssicherung,  
Emotionen reflektieren

## Lektion 2: Dauer 45 Minuten

**10'**  
Klasse

### Einstimmung

Malstab-Passspiel

**30'**  
Klasse

### Hauptteil

Technikstationen aufstellen,  
Technik an Stationen verbessern und spielen**5'**  
Klasse

### Ausklang

Abschlussritual, Wissenssicherung,  
Emotionen reflektieren

## Lektion 3: Futsal-Turnier Dauer 45 Minuten

**10'**  
Klasse

### Einstimmung

Turnier organisieren

**30'**  
Klasse

### Hauptteil

Spielturnier durchführen

**5'**  
Klasse

### Ausklang

Abschlussritual



Jährlich verletzen sich in der Schweiz rund 84 000 Personen beim Fussballspielen. Das heisst: Jede 6. beim Sport verletzte Person hat sich ihre Verletzung beim Fussball zugezogen.

# Weitere Informationen

## Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## Wir empfehlen Ihnen folgende

### Safety Tools:

#### 6 bis 8 Jahre

- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check
- 4.036 Schulweg
- 4.037 Sichtbar unterwegs
- 4.039 Wanderungen
- 4.041 Stürze

#### 9 bis 12 Jahre

- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

#### 13 bis 15 Jahre

- 4.031 Technisches Gestalten
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

#### 16 bis 18 Jahre

- 4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
- 4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
- 4.035 Ski und Snowboard

**Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen  
oder als PDF herunterladen:**

[www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch)

# Fussball

9–12 Jahre

## Ziele

- Du respektierst deine Gegner und spielst fair.
- Du spielst nach den Futsal-Regeln und befolgst die Anweisungen der Spielleiterin oder des Spielleiters.
- Du verbesserst deine Fussballtechnik.
- Du trägst beim Fussballspielen Sportschuhe.

## Aufgabe 1: Regeln

**Aufgabe 1a:** Wozu braucht es Regeln im Fussball? – Zähle mindestens 3 Gründe auf:

---

---

---

---

---

---

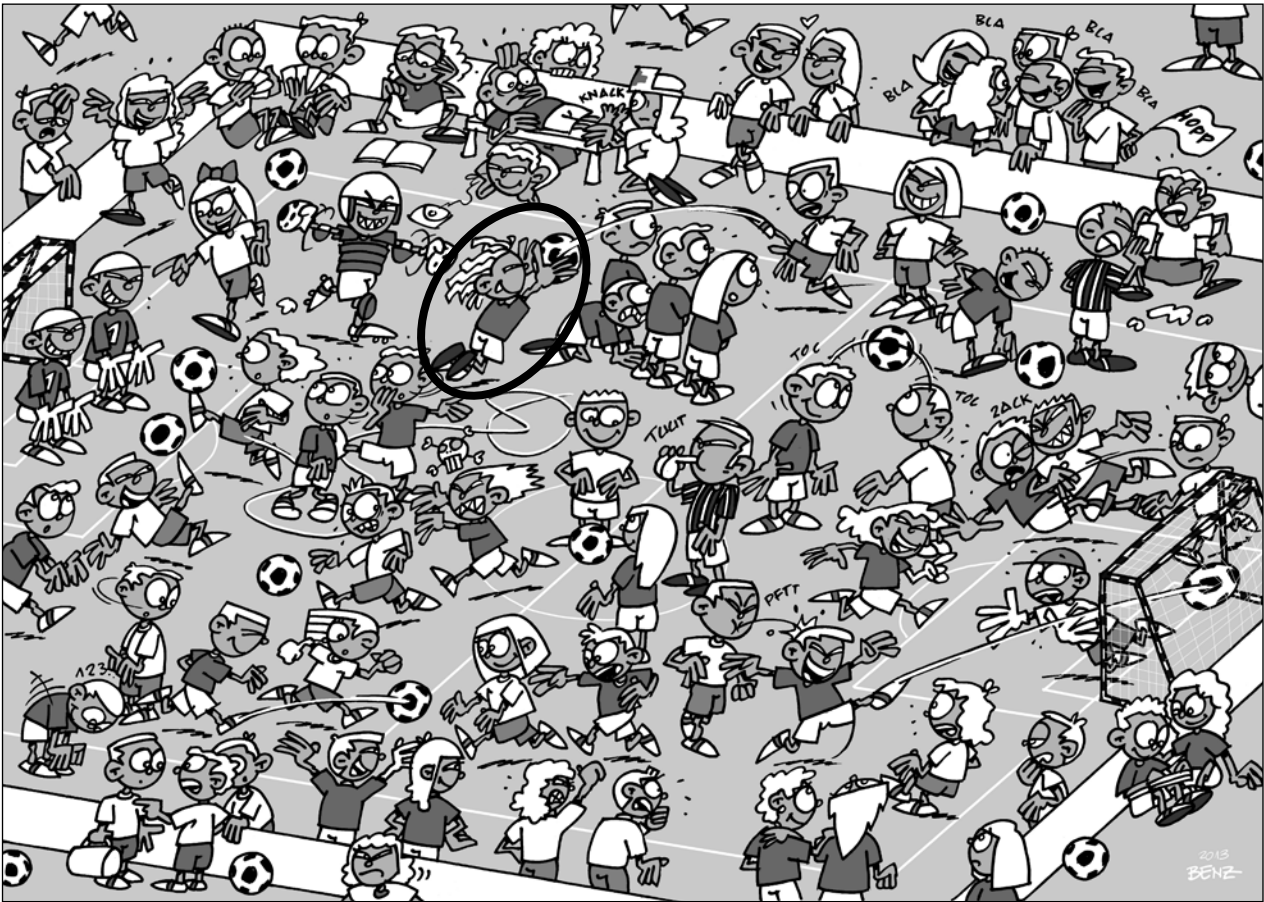
---

---



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter [www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch) heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

**Aufgabe 1b:** Finde im Wimmelbild 7 Personen, die sich falsch verhalten, und schreibe den Grund auf (Stichwort).



**Fehlverhalten einkreisen und begründen**

1. Ein Feldspieler fängt Ball von Hand.

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_



# Fussball

12–15 Jahre

## Ziele

- Du respektierst deine Gegner und spielst fair.
- Du kennst die Futsal-Regeln und wendest sie an.
- Du verbesserst deine Fussballtechnik.
- Du trägst beim Fussballspielen Sportschuhe.

### Aufgabe 1: Regeln

**Aufgabe 1a:** Schreibe 2–3 Gründe auf, weshalb Regeln für Fairplay und Unfallverhütung sinnvoll sind.

**Aufgabe 1b:** Gehe die Futsal-Regeln durch und diskutiere mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern, wie sich die Regeln vom herkömmlichen Fussball unterscheiden. Notiere dazu die Vorteile von Futsal.

**Aufgabe 1c:** Regelquiz – Kennst du die wichtigsten Futsal-Regeln? Beantworte die folgenden Fragen:

1. Ein Futsal-Ball springt \_\_\_\_\_ vom Boden ab als ein herkömmlicher Fussball.
2. Nach einem Rückpass eines Mitspielers darf der Goalie/Torhüter den Ball \_\_\_\_\_ nehmen.
3. Im Futsal sind \_\_\_\_\_ -Schuhe nicht erlaubt.
4. In den Gegner hineingrätschen, um den Ball zu erobern, ist im Futsal \_\_\_\_\_
5. Im Futsal werden die Fouls aus dem ganzen Team \_\_\_\_\_
6. Im Futsal gibt es Penalty, wenn \_\_\_\_\_
7. Im Futsal ist Körperkontakt \_\_\_\_\_ und wird \_\_\_\_\_



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter [www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch) heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

**Aufgabe 2: Technik-Auswertungsblatt**

Führe den Techniktest durch und schreibe die Anzahl erreichter Punkte unten in der Liste auf.  
Damit kannst du deinen Fortschritt festhalten und beobachten.

Versuch/Datum	Posten 1 Slalom	Posten 2 Flachpass	Posten 3 Heber	Posten 4 Torschuss
Runde 1 /				
Runde 2 /				
Runde 3 /				
Runde 4 /				
Runde 5 /				
Runde 6 /				
Runde 7 /				
Runde 8 /				
Runde 9 /				
Runde 10 /				
Runde 11 /				
Runde 12 /				

# Fussball

9–15 Jahre

## Aufbau

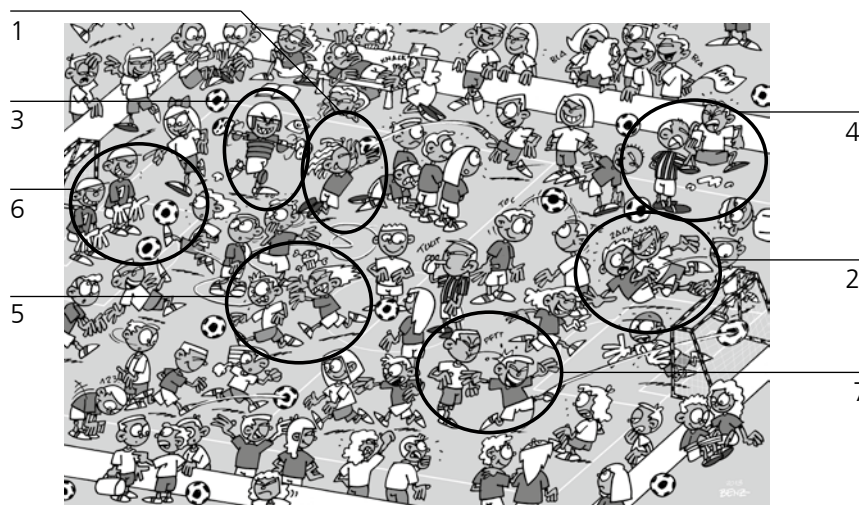
- Lektion 1: Aufgaben 1–3 (Regeln kennenlernen, Technik verbessern, Ausklang)
- Lektion 2 (evtl. mehrere Lektionen): Aufgaben 2 und 3 (einstimmen, Technik verbessern, Ausklang)
- Lektion 3: Aufgabe 4 (Spieltournament durchführen, Ausklang)

### Aufgabe 1: Regeln verstehen – 9- bis 12-Jährige

**1a:** Fragen Sie die Kinder, weshalb es Spielregeln braucht, und tragen Sie die Argumente zusammen.

**1b:** Die Kinder sollen auf dem Wimmelbild unfaires Verhalten erkennen und einkreisen. Besprechen Sie die Gründe für das falsche Verhalten mit der Klasse. Die Lösungen sind unten aufgeführt. Eine Zusammenfassung der Regeln finden Sie in der Kopiervorlage 11.4.

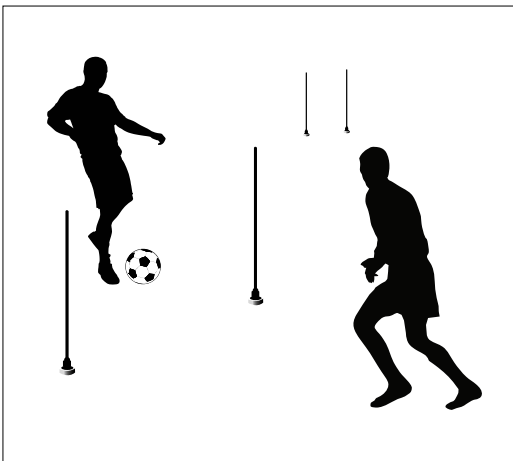
1. Feldspieler fängt Ball von Hand ► unerlaubtes Handspiel
2. Grobes Rempeln ► unerlaubter Körpereinsatz im Fussball
3. Spieler mit Eishockey-Ausrüstung (für Bodychecks) und Stollenschuhen sind im Fussball nicht erlaubt ► unerlaubte Ausrüstung
4. Diskussion mit Schiedsrichter ► unsportliches Verhalten gegenüber der Spielleitung
5. Ein wütender Spieler sprintet einem Ballführenden hinterher ► unsportliches, aggressives Verhalten
6. 2 Torwarte ► ist im Fussball nicht erlaubt
7. Der Torschütze jubelt und ein Gegenspieler spuckt ihm an ► unsportliches, aggressives Verhalten



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter [www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch) heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

**Aufgabe 1: Regeln kennen – 12- bis 15-Jährige****1a: Lassen Sie Gründe für Spielregeln aufschreiben****1b: Diskutieren Sie die Vorteile der Futsal-Regeln****1c: Lösungsschlüssel**

1. Ein Futsal-Ball springt **weniger** vom Boden ab als ein herkömmlicher Fussball.
2. Nach einem Rückpass eines Mitspielers darf der Goalie/Torhüter den Ball **in die Hände** nehmen.
3. Im Futsal sind **Stollen- (und z. T. Nocken-/Noppen-)** Schuhe nicht erlaubt.
4. In den Gegner hineingrätschen, um den Ball zu erobern, ist im Futsal **nicht erlaubt**.
5. Im Futsal werden die Fouls aus dem ganzen Team **zusammengezählt**.
6. Im Futsal gibt es Penalty, wenn **der Ball im Strafraum von Hand gespielt wird und für jedes begangene Foul, wenn die erlaubte Anzahl Teamfouls bereits überschritten wurde**.
7. Im Futsal ist Körperkontakt **nicht erlaubt** und wird **als Foul geahndet**.

**Einstimmungsübung****Aufgabe Ballannahme und -abgabe:**

Zu zweit innerhalb einer bestimmten Zeit so viele Goals (Pässe durch zwei Malstäbe) wie möglich machen, ohne den Ball zu verlieren.

**Varianten:**

- Den Ball immer einem anderen Schüler zuspielen.
- Fänger versuchen den Ball zu erobern.

**Organisation/Material**

Material: zu zweit ein Ball

Viele Malstab-«Tore» in der Halle aufstellen.

Ein «Tor» darf nicht zweimal hintereinander benutzt werden.

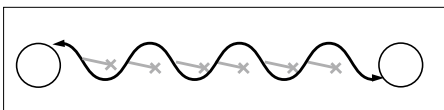
2x1 Minute spielen lassen.

**Aufgabe 2a: Technik verbessern****Vorbereitung**

Vergrössern Sie das Regelblatt 11.4 auf A3 und hängen Sie es zur Repetition für alle sichtbar in der Halle auf.

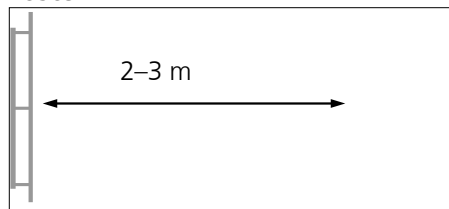
**Technikstationen/ Organisation**

- Zum Aufstellen der Stationen nehmen die Jugendlichen die Vorlage zur Hallenvorbereitung zu Hilfe (siehe Kopiervorlage 11.4).
- Halbklassenunterricht: Spiel- und Stationenbetrieb
- Spiel: selbstständig nach Futsal-Regeln
- Stationenbetrieb: Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler einzeln oder maximal in Dreiergruppen an jedem Posten üben. Pro Posten braucht es mindestens einen (Futsal-)Ball.
- Dauer: 2 Minuten, dann fließender Wechsel. Nach 8 Minuten Seitenwechsel.

**Posten 1****Slalom und stoppen**

Den Ball aus dem Reifen durch den Slalom führen, im Reifen stoppen und dasselbe zurück. So oft wie möglich wiederholen.

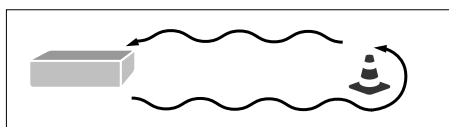
Coaching: Ball eng am Fuss führen.

**Posten 2****Flachpass**

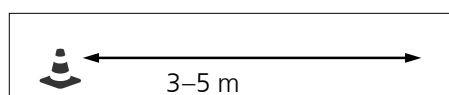
Den Ball so oft wie möglich an die gekippte Langbank spielen.

Der Ball soll nach der Markierungslinie (2–3 m) gespielt werden.

Coaching: besser den Ball stoppen, anstatt ihn zu verlieren oder unkontrolliert zu spielen.

**Posten 3****Heber**

Den Ball vom Markierungshütchen zum Schwedenkastenelement dribbeln und mit dem Fuss in das Kastenelement heben. Herausnehmen und zurück zum Hütchen führen. Dann wiederholen.

**Posten 4****Torschuss**

Von der Linie her das aufgestellte Markierungshütchen treffen. Hütchen aufstellen, Ball wieder neu setzen. Wie viele Treffer werden in der vorgegebenen Zeit erzielt?

Coaching: Mit der Innenseite des Fusses kann sehr präzise gespielt werden.

Stationenprotokoll: Alle Schülerinnen und Schüler füllen für sich das Resultate-Blatt aus (siehe Kopiervorlage 11.2). Hohe Punktzahlen sprechen für eine gute Fussballtechnik. Aber auch eine stetige Steigerung ist sehr positiv. Sie zeigt den Lernfortschritt der Schüler auf.

**Aufgabe 2b: Spiel nach Regeln**

Nebenan spielt die andere Hälfte der Klasse Futsal nach den besprochenen Regeln. Beim Erreichen einer vorher festgelegten Anzahl Teamfouls (z. B. 3) erhält die andere Mannschaft für jedes weitere Foul einen Strafstoß (Penalty). Nach einem Stationendurchgang der anderen Klassenhälfte (rund 8 Minuten) wechseln die Schülerinnen und Schüler die Hallenseite.

**Hinweis:** Wiederholen Sie den Stationenbetrieb, um den Lernerfolg zu ermöglichen und die Technik zu festigen.

**Aufgabe 3: Ausklang und Reflexion**

**3a:** Wie bei den professionellen Fussballspielen soll der Handshake nach Schluss des Spiels durchgeführt werden. Er hilft, Emotionen abzubauen und zeigt den Respekt gegenüber den Mit- und Gegenspielern.

**3b:** Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler nach dem Spiel die heiklen Situationen besprechen. So können sie wenn nötig Ihre Sichtweise darlegen.

### Aufgabe 4: Abschlussturnier

Die Jugendlichen wenden die im Spiel erworbenen Erkenntnisse (Regeln) und Fertigkeiten (Technik) an.

Dabei sind zwei Organisationsformen sinnvoll: entweder parallel zum Technikparcours in einer Hallenhälfte oder während der gesamten Lektion in der ganzen Halle (mit 2–3 Feldern).

Leiten Sie das Spiel strikt nach den von Ihnen festgelegten Regeln. Je nach Klasse kann auch eine Schülerin oder ein Schüler als Spielleiter/-in eingesetzt werden.

#### Organisation:

- Die Teams werden durch die Lehrperson festgelegt.
- Kleine Gruppen sind übersichtlicher und steigern die Anzahl Ballkontakte (Intensität).
- Quer in der Halle in mehreren Spielfeldern zu spielen erhöht die Gesamtspielzeit der Spielenden.
- Bei mehreren Spielfeldern können Leistungsgruppen gebildet werden, um die weniger guten Spieler besser ins Spiel einzubinden.

### Organisatorische Hinweise und Präventionstipps

Eine gute Organisation schafft Übersicht und klare Verhältnisse:

- Geben Sie klare Anweisungen. Das gilt vor allem für die Spielregeln und für die Erklärungen zu den Übungen.
- Wenden Sie die Regeln konsequent an.
- Planen Sie genügend Platz ein. Passen Sie die Spielfeldgrösse dem Alter und der Gruppengrösse an. Das Spielfeld soll gross genug sein, um Kollisionen und unübersichtliche Spielsituationen zu verhindern.  
Tipp: Je kleiner die Gruppen, desto übersichtlicher wird das Spiel für die Schüler.
- Sinnvolle Teamgrössen beim Fussballspielen sind:  
bei 9- bis 12-Jährigen → 3–4 Schüler  
bei 12- bis 15-Jährigen → 4–5 Schüler
- Sind für das Techniktraining nicht genügend Futsal-Bälle vorhanden, empfiehlt es sich, herkömmliche Fussbälle mit reduziertem Luftdruck einzusetzen.
- Ermöglichen Sie den Schülern so viel «Ballzeit» wie möglich. Das steigert die Motivation und die Leistungsfähigkeit bezüglich Balltechnik und Orientierung. Optimal wäre ein Ball pro Schüler. Alle Spiel- und Übungsformen sollen so gewählt werden, dass möglichst alle Schüler aktiv beteiligt sind.
- Passen Sie die Übungen und Spielregeln an Ihre Rahmenbedingungen an.
- Lassen Sie kein unnötiges Material herumstehen/-liegen.

Auf der Internetseite [www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch) > **Fussball** steht Folgendes zur Verfügung: Kopiervorlage 11.4, Hallenplan mit den Technikstationen als Aufbauhilfe, Stationenprotokolle  
Informationen zur richtigen Futsal-Technik finden Sie auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) > Sportarten > Futsal > Hilfsmittel > Passen und Schiessen

# Fussball

## Die Futsal-Regeln im Überblick

### 1. Spielerzahl

Wenn möglich sollte in kleinen Gruppen wie 3 gegen 3 bis 5 gegen 5 (Originalgrösse inkl. Torhüter: 5:5) gespielt werden.

### 2. Ball

Gespielt wird mit einem speziellen Futsal-Ball, dessen Sprungeigenschaften vermindert sind. Alternativ eignen sich herkömmliche Lederfussbälle mit reduziertem Luftdruck.

### 3. Feld

Futsal wird in der Halle ohne Banden, jedoch mit Seitenauslinien gespielt. Als Begrenzung kann das Handball-, Basketball- oder sogar das halbe Basketballfeld dienen. Sind solche Bodenzeichnungen nicht vorhanden, können die Hallenwände als Begrenzung benutzt werden. Gehen Bälle ins Aus, werden sie mit einem «Einkick» wieder ins Spiel gebracht.

### 4. Einkick, Anspiel und Abstand

Bei jedem Anspiel (nach Foul, Einkick) muss der Ball nach dem Setzen innerhalb von 4 Sekunden gespielt werden. Ansonsten geht er zum Gegner über.

Wichtig: Der Gegner muss bei jedem Anspiel mindestens 5 m Abstand halten.

### 5. Fouls

Jeglicher Körperkontakt gilt als Foul und wird gepfiffen. Ein Spieler verursacht einen Freistoss, wenn er durch Hineingrätschen (von jeder Seite) den Ball gewinnen will, während der Gegner den Ball spielt oder zu spielen versucht. Auch andere Körperkontakte (mit Händen drücken usw.) werden als Fouls geahndet.

### 6. Teamfouls

Nach einer vorgegebenen, der Spiellänge angepassten Anzahl Fouls für Unsportlichkeit erhält der Gegner für jedes weitere Foul einen Penalty zugesprochen.

Im Unterricht betragen die Spielzeiten oft nur 6–8 Minuten pro Spiel. Deshalb sollte die Anzahl der Teamfouls, bis es zu einem Strafstoss kommt, auf 2 reduziert werden.



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter [www.safetytool.bfu.ch](http://www.safetytool.bfu.ch) heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

# Hallenvorbereitung

