
FUSSBALL EINLEITUNG

Die Fussball-Lektionen im Rahmen des Bewegungsprogramms Winterfit Games stehen im Zeichen der Vielfalt, der Freude am Spiel und der aktiven Bewegung. Neben viel Spielzeit mit unterschiedlichen Spielformen sollen einzelne technische Elemente spielerisch thematisiert und gefördert werden.

Vielfalt

Jede Lektion beinhaltet ein eigenes Fussball-Thema und bietet verschiedene Spielformen, welche auch ausserhalb dieses Programms zu Bewegung und Spiel inspirieren und animieren sollen.

Die Bandbreite reicht von bekannten Hallenfussballformen zu etwas spezielleren Varianten wie Futsal oder Fussballtennis.

Ganzheitliches Bewegen

Die Lektionen sollen sich mit den anderen Winterfitprogrammen ergänzen. So werden bewusst bestehende Mobilisations-, Kraft- und Dehnsequenzen in die Lektionen eingebaut. Sie ergänzen die herzkreislaufintensiven Spielformen und bieten ein anstrengendes, interessantes und im Endeffekt ein ganzheitliches Training.

Vorurteile abbauen und weniger Bekanntes ausprobieren

Winterfit Games Fussball möchte gezielt Vorurteile oder Hemmungen zur Sportart Fussball abbauen. Das Programm soll durch methodische Spielformen ruppige Spielweisen verunmöglichen und vermitteln, dass auch weniger Bekanntes Spass machen kann.

Lust auf mehr?

www.mobilesport.ch/aktuell/praxisbeilage-25-futsal
