



# Fußballspiele: „ich kenne 3 richtig coole Spiele für 3-4 Spieler!“

## Zudem erfährst du, warum Fußballspielen so wichtig ist!

Draußen ist es nicht zu kalt und auch nicht zu heiß? Wie wäre es dann mal mit einer Runde kicken? Und auch wenn du nicht gleich 2 Teams á 10 Spieler zusammen bekommst, kann man auch mit 3, 4 oder 5 Spieler richtig coole Matches machen. **Drei davon erfährst du hier.**

### **Doch vorher: Was ist Fußball überhaupt?**

Fußball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften versuchen, mehr Tore als der Gegner zu erzielen. Im echten Fußball, wie im Verein, spielen 11 gegen 11 Spieler (inkl. der Torwarts) auf zwei Tore gegeneinander. Die Spielzeit dauert im Normal zweimal 45 Minuten, plus der Nachspielzeit sowie eventuell eine Verlängerung und/oder Elfmeterschießen.

Wenn wir draußen im Freien mit unseren Freunden spielen, ist das natürlich etwas anderes. Und es sind ja auch nicht immer gleich 10 oder 20 Spieler mit dir, mit welchen du so ein richtiges Spiel starten könntest.

## **3 Fußballspiele für dich und deine Freunde**

### **1. Hoch-Ball**

**Dieses Spiel spielt man ohne Tor und man kann es schon zu viert spielen á 2 Teams.** Dazu markiert ihr euch vorher ein rechteckiges Spielfeld, in welchem gespielt werden soll. Der Spieler eines Teams beginnt und spielt den Ball gerade hoch in die Luft, so dass er darauf auf dem Boden aufspringt. Nach dem ersten Bodenkontakt spielt ein Spieler des anderen Teams den Ball hoch. Dafür darf er seine Füße, seinen Kopf oder seine Knie verwenden. Alles was eben beim Fußball auch erlaubt ist.

Wird der Ball aus dem Spielfeld gespielt oder springt er mehrmals im Feld auf, erhält der Gegner einen Punkt. Sieger ist das Team, das zuerst 10 Punkte erzielt hat.

**Noch ein Tipp:** Umso kleiner ihr euer Feld markiert, umso schwieriger wird das Spiel.

### **2. Luftkönig/Hoch-Eins**

Bei diesem Spiel spielen **mindestens 3 SpielerInnen mit. Es gibt keine Mannschaften. Alle spielen gegen den Torwart**, der aber häufig wechselt. Gespielt wird auf einem kleinen Feld vor dem Tor (z.B. im Strafraum eines Fußballfeldes). Ziel der Spieler ist es, Tore zu schießen.

Am Anfang erhält jeder Spieler eine bestimmte Anzahl an Punkten und es wird der erste Torhüter bestimmt. Dieser startet mit einem Bonuspunkt und wird entweder durch einen Freiwilligen gestellt oder durch ein Spiel bestimmt.

Nun beginnt das eigentliche Spiel, bei dem Tore nach hohem Zuspiel per "Direktabnahme" aus der Luft erzielt werden müssen. Direktabnahme ist das Spielen des Balls, bevor dieser den Boden erreicht. Auch zulässig sind sogenannte "Dropkicks". Hier wird der Ball, direkt nach dem Aufsetzen auf dem Boden, ins Tor geschossen. Pro erzieltos Tor verliert der Torwart einen Punkt.

Im "Fünf-Meter-Raum", bzw. in einem ähnlich, vorher markierten Bereich vor dem Tor, dürfen Tore nur mit dem Kopf oder auf andere Weise speziell erzielt werden (z.B. mit Hacke, Oberschenkel, Schulter etc.). Der Torwart darf den Fünf-Meter-Raum nicht verlassen, wodurch sichergestellt werden soll, dass er die Feldspieler beim Zuspielen nicht behindert.

Kommt der Ball eines Spielers im Toraus auf dem Boden auf, muss dieser daraufhin ins Tor. Der Schütze löst ebenso den Torwart ab, wenn der Torwart seinen Schuss über die Latte köpft. Wenn der Torhüter den Ball fängt oder wenn ein Spieler bei einer misslungenen Vorlage direkt ins Aus oder ins Tor spielt.

Da der Ablauf grundsätzlich frei ist, bleibt die Beteiligung bei jedem Einzelnen, wobei es üblich ist, dass die Feldspieler sich in gleicher Weise sowohl mit Vorlagen als auch mit Abschlüssen beteiligen.

Hat ein Spieler keinen Punkt mehr, scheidet er aus. Der Spieler mit den meisten Punkten ist jetzt als Torwart dran. Die beiden letzten verbleibenden Spieler tragen ein Elfmeterschießen aus, wobei hier jeder so viele Schüsse wie verbleibende Punkte hat. Der Sieger des Elfmeterschießens ist der Gewinner.

### **3. Fußballtennis**

Hier wird ein Netz verwendet und du kannst es 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 spielen. Du spielst also wie beim Tennis den Ball übers Netz. Dabei muss der Ball natürlich im Spielfeld landen und darf nur einmal am Boden aufkommen.

Gespielt wird wie beim Tischtennis. Der erste Spieler, der 11 Punkte hat, ist Sieger. Haben beide 10 Punkte, geht es in die Verlängerung, bis einer von euch mit 2 Punkten führt.

Berührt der Ball beim Anspiel das Netz (Netzroller), muss das Anspiel wiederholt werden.

## **Fußballspielen: 7 Gründe warum Fußballspielen so wichtig ist!**

Gerade Kinder lernen beim Fußball ihre Kraft richtig einzusetzen, um z.B. einen Pass zu geben oder auf das Tor zu schießen. Sie lernen, die Distanz richtig einzuschätzen und den gesamten Spielraum samt der Mannschaft wahrzunehmen und darauf zu agieren und reagieren.

### **1. Bewegung tut gut**

Menschen haben von klein auf einen Bewegungsdrang, der ausgelebt werden soll. Und Fußball spielen ist eines der Sportarten, die jedem eine tolle Möglichkeit bietet, Energie loszuwerfen und

dich richtig auszutoben. Dabei ist es egal, ob du ein Kind, ein Teenager oder auch ein Erwachsener bist. Selbst Erwachsene treffen sich gerne in Gruppen, um sich etwas auszuupern.

## **2. Immunsystem**

Fußball in der frischen Luft, kann fast bei jedem Wetter gespielt werden. Bei mir um die Ecke gibt es einige Fußballkäfige, in denen zu jeder Jahreszeit der Platz voll genutzt wird. Sport in der frischen Luft und eine körperliche Betätigung härten dein Immunsystem ab und fördert dein Gesundheit.

## **3. Kraft & Fitness**

Wenn du kein gezieltes Krafttraining machen möchtest, ist Fußball genau das richtige für dich. Denn hier werden beim Laufen, Springen, Abstoppen und Schießen deine Muskeln und dein Oberkörper trainiert. Es findet also keine einseitige Belastung statt. Fußball ist also, wie auch beim Basketball spielen sehr abwechslungsreich und beansprucht mehrere Muskeln gleichzeitig. Und das beugt eventuellen zukünftigen Verletzungen vor. Solltest du allerdings etwas älter sein (so wie ich mit meinen 40 Jahren), dann versuche dich nicht überall hineinzustürzen und passe auf, dass du nicht irgendwann mal mit dem Fuß einknickst oder so.

## **4. Kondition**

Fußball ist ein tolles Konditionstraining. Zum Glück musst aber in so einem Spielkäfig nicht ewig weit rennen, bis du vor dem Tor stehst. Allerdings reichen diese kurzen Distanzen aus, um dich ausreichend zu fordern. Spielerisch wird also deine Kondition und Koordination trainiert, weil sich ja auch ständig die Spielrichtung ändert.

## **5. Koordination & Motorik**

Fußball spielen hat viel mit Koordination und Technik zu tun. Das schnelle Laufen, auch mit Ball, abruptes Abstoppen und Richtungswechsel, erfordert großes motorisches Können. Dabei muss man immer einen Blick auf beide Tore haben, auf deine Mitspieler, deine Gegner und irgendwann musst du ja auch mal selbst aufs Tor schießen!

## **6. Teamgeist & Fairplay**

Mannschaftssportarten sind ein hervorragendes Training für die soziale Kompetenz, für die Förderung von Teamgeist und Fairplay. Gerade Kinder lernen hier verschiedene Charaktere, Nationalitäten und Kinder aus anderen sozialen Verhältnissen kennen und respektieren. Hier lernt man, wie man als Team zusammenarbeiten und Kompromisse eingehen muss, sowie man sich durchsetzen oder durchboxen muss. Sport verbindet einfach!

## **7. Überall und jederzeit möglich**

Das beste kommt zum Schluss! Fußballspielen ist eigentlich fast überall und zu jeder Jahreszeit möglich! Gerade auch, wenn du nicht in einem Verein spielst, kannst du in Fußballkäfigen, auf Spielplätzen, auf der nächsten freien Wiese oder im eigenen Garten spielen. Du brauchst nicht mal unbedingt echte Tore dazu! Markiere dir einfach die Tore mit 2 Kleidungsstücken. Du brauchst auch nicht ein Team von 10 Spielern zu sein. Ein 2 gegen 2 oder 5 gegen 5 reicht vollkommen aus, um auf einem kleinen Platz spielen zu können.

## Ist Fußballspielen gefährlich?

Naja, das kann man so oder so sehen. Natürlich ist "richtig Fußballspielen" nicht ganz ungefährlich. doch ich bin da ganz der Meinung von Dr. Florian Elser, Facharzt für Orthopädie und Mannschaftsarzt des FC Augsburgs: "Heutzutage ist es ein viel größeres Problem, wenn sich die Kinder nicht bewegen und keinen Sport machen. Natürlich besteht beim Fußball ein Risiko - wie bei jedem anderen Sport auch. Schwerwiegende Verletzungen sind aber selten."

Wenn du also schon etwas älter bist (wie ich), würde ich mich allerdings beim Spielen etwas zurückhalten. Das versteht sich aber ganz von selbst! Im Alter kennt man seinen Körper und man muss wissen, wie stark oder wie weit man gehen möchte.

## Fußballspielen im Freien: Wie sieht es hier rechtlich aus?

Laut § 31 StVo ist das Spielen auf der Straße, egal ob Fußball, Basketball oder sonstwas, ausnahmslos verboten. Das gleiche gilt auch für Fahrradwege und Seitenstreifen. Halte dich auf alle Fälle daran, dass du irgendwo spielst, wo genügend Platz ist und du niemanden gefährdest.

Ebenso solltest du die vorgeschriebenen Ruhezeiten beachten: und zwar von 13 - 15 Uhr und natürlich nachts von 22 bis 7 Uhr morgens. Im Zweifelsfall solltest du einfach darauf achten, dass du niemanden wirklich störst.

Das Spielen auf Spielplätzen ist meist von 8 - 20 Uhr erlaubt. Ein Aufenthalt ist bis 22 Uhr zulässig, wenn man leise ist. Wenn sich hier Nachbarn vom Lärm gestört fühlen, ist das eigentlich ihre Sache. Denn wann man in eine Wohnung gezogen ist, die an einen Spielplatz grenzt, müssen sie somit auch mit "Kindergeschrei" rechnen.

## Mein persönliches Fazit:

Fußballspielen kann noch viel interessanter sein, als du dachtest. Ich persönlich war nie ein echter Fußballfan. Doch diese 3 Spiele, die ich aufgelistet habe, sind extrem cool und witzig! Die habe ich sogar selbst im Teenageralter gespielt. Und das tolle daran ist, dass man sie schon ab 3-4 Personen spielen kann und du nicht abhängig von einem ganzen Team bist. Und wenn du einen eigenen Garten hast, besorg dir ein Netz und kleine Fußballtore und schon können kleine Matches beginnen.

Sport und Bewegung im Freien sind extrem gesund. Gerade nach dieser Coronakrise müssen wir dringend wieder raus ins Freie, um Vitamin D aufzuschnappen und unser Immunsystem zu stärken.

Ich hoffe mein Artikel hat dir gefallen!?

Wenn du auch an anderen Sportarten und Spielen interessiert bist, klicke dich einfach bei mir etwas durch und melde dich zu meinem Newsletter an.

- Hast du sonst noch Ideen, wie man Fußballspielen noch interessanter machen könnte?
- Was für andere Fußball-Spiele kennst du?
- Was möchtest du noch über Fußball wissen?

Schreibe mir gerne ein Kommentar dazu. Ich freue mich über jedes Feedback und jede Anregung oder Idee von dir! :)

Liebe Grüße aus Wien,

Dein Sport-Checker,

Markus

Bleib in Kontakt und melde dich bei mir zum Newsletter an: [kontakt@sport-checker.com](mailto:kontakt@sport-checker.com)

Webseite = <https://sport-checker.com/>

Facebook Sport Gruppe = <https://www.facebook.com/groups/outdoorsportfans>

Facebook Fanpage = <https://www.facebook.com/Sportchecker>

Instagram = [https://instagram.com/sport\\_checker/](https://instagram.com/sport_checker/)

Pinterest = [https://www.pinterest.at/sportchecker/\\_saved/](https://www.pinterest.at/sportchecker/_saved/)