

## FUTSAL – HALLENFUSSBALL

# Berner Duell im Finale

In der Swiss Futsal Premier League kam es zum Hallenfußball-Showdown. Zwei Berner Teams kämpften erstmals gegeneinander um den ersten Platz. Es blieb spannend bis zum Schluss.

Bereits nach zwei Minuten wird das erste Foul gegen Mobulu gepfiffen. In der 5. Minute spielt Tiago Luiz Leonaldi von Team Minerva einen direkten Pass zu Torschütze Ricardo Gomes Junior, der den Ball mit Kopfstoss ins gegnerische Tor versenkt. Es folgt ein 2. Foul seitens Mobulu und rasch das 3. Foul. Nach zwölf Minuten bleibt Ricardo Gomes Junior am Boden liegen, es folgt eine längere Unterbrechung des Spiels. Die Spieler senken die Köpfe auf die Knie, atmen tief durch. Jede Pause ist willkommen.

Mit dem Juni startet auch das Berner Derby der Futsalvereine Uni Futsal Mobulu und Futsal Minerva. Miro Prskalo, Präsident des Futsalvereins Minerva, ist stolz auf sein Team. «Mobulu hat uns das Leben sehr schwer gemacht und war in der zweiten Halbzeit am Drücker, das Spiel hätte auch in die andere Richtung kippen können. Nun geht die Serie zu uns nach Hause in die Weissensteinhalle, und wir wollen einen der beiden Matchbälle nutzen», sagt Miro Prskalo.

Futsal klingt nicht nur ähnlich wie Fussball, es ist auch aus der beliebtesten Sportart der Welt entstanden: «Derzeit ist Futsal in der Schweiz eher eine Randsportart, mit viel Potenzial nach oben», sagt Miro Prskalo.

In der 14. Minute verpasst Simon Gössi nur knapp eine grosse Chance auf den Ausgleich, zugleich erhält Team Mobulu wegen Marcio Monteiro das 4. Foul mit Verwarnung. Torschütze Tilen Gajser nutzt die Chance des Freistosses und trifft zum 2:0 für Minerva.



Für die Berner Teams geht es an diesem Sonntag um alles.

Foto: zvg

## Berner Showdown an der Schweizer Spitze

Die beiden Berner Mannschaften zählen zu den Vorreitern im Schweizer Futsal. Dass die Futsalspieler in Bern einst auf nationaler Ebene spielen würden, damit hat er 2009 nicht gerechnet. Die drei Grundwerte Mut, Stolz und Leidenschaft sind fest im Futsalverein Minerva verankert. Seit Prskalo mit zwei Mitstudenten 2009 den Verein gegründet hat, sind die Ziele hoch gesteckt: «Wir wollen im europäischen Futsal eine feste Grösse werden», sagt Prskalo.

Dieses Ziel verfolgt auch der Verein Mobulu der Uni Bern, dessen Vereinsname auf den ehemaligen Profi-Fussballspieler Mobulu M'Futi zurückgeht. Mobulu will vor allem junge Berner Spieler ausbilden. Präsident David Schneeberger bestätigt: «Die erste Herren-Mannschaft ist seit der Gründung ununterbrochen in der höchsten Schweizer Fussballiga (Premier League). Nun stehen sich

die beiden Berner Spitzenteams erstmals in einem finalen Duell gegenüber. Und sie schenken sich nichts.

Simon Gössi und Artur Mendonça folgen ebenfalls mit Verwarnungen seitens Mobulu und sammeln Foul 5 und 6: David Moll (Mobulu) stösst mit seinem Bein in die Hand von Torhüter Nuno Belchior (Minerva), das 6. Foul ein Déjà-vu: 10-Meter-Freistoss ohne Mauer für Minerva, Tilen Gajser schießt erneut und schießt das 3:0 für Futsal Minerva in der 16. Minute. Nach einem kurzen Time-out erzielt Celio Monteiro das erste Tor für Mobulu. Im Berner Derby steht es zur Halbzeit 1:3 für Minerva nach einer Gesamtzeit von fast 60 Minuten, aufgrund der Unterbrüche.

## Wie Fussball, nur flinker

Die Ursprünge der Sportart gehen auf das Jahr 1930 und den uruguayischen

Lehrer Juan Carlos Ceriani Gravier zurück. Im Jahr 1942 wurde sie ins südamerikanische Schulsportprogramm aufgenommen, und in den 1950er-Jahren wurde in Brasilien die erste offizielle Liga gegründet. Der Begriff Futsal ist eine Abkürzung der portugiesischen und spanischen Ausdrücke für Hallenfußball, futebol de salão und fútbol sala, und seit 1989 ist Futsal eine offizielle, internationale Hallenfußballvariante des Weltfussballverbands FIFA.

Im Unterschied zu Fussball wird Futsal auf einem ähnlichen Spielfeld gespielt wie Handball. Es spielen fünf gegen fünf Personen, wobei neun Spieler mit fliegenden Wechsels eingesetzt werden können. Während einer Spielzeit von zweimal 20 Minuten kann jedes Team pro Halbzeit fünf Fouls begehen; danach führt jedes weitere Foul zu einem direkten 10-Meter-Strafstoss für den Gegner. Auch das sorgt für Abwechslung.

Die zweite Halbzeit beginnt gleich mit zwei Verwarnungen seitens Minerva von Pedro Santos und Tiago Leonaldi. Nach vier Minuten folgt der Ausgleich: Marcio Monteiro schießt ein Latten-Tor für Mobulu, gefolgt von einem Eckball-Anspiel und Treffsicherheit von Simon Gössi zum 3:3. Nach weiteren 10 Minuten wirft Torhüter Nuno Belchior den Ball übers Spielfeld zu Everton Kosmann, der mit Kopfballdas 4:3 für Minerva erzielt.

## Weniger Leistungsdruck, mehr Fair Play

Der Ball beim Futsal ist durch eine Sonderbeschichtung sprungreduziert, die Anforderung an Balltechnik auf kleinstem Raum ist riesig. Gefragt sind Denkfähigkeit, Kreativität und Improvisation. Nicht überraschend, dass viele Fussballgrößen wie Messi, Ronaldo, Luis Figo oder Kaka mit Futsal begonnen haben. Präzise Balltechnik, fintenreiches Dribbling und schnelle Ballspiele sorgen für ein hitziges und spannendes Spiel für die Zuschauer.

Das Ziel: Spass haben, weg von Leistungsgedanken und hin zu Fair Play. Schwere Verletzungen, wie sie oft im Fussball vorkommen, sind beim Futsal die Ausnahme. «Abnutzungen der Knie infolge der Belastungen können dagegen vorkommen», meint Miro Prskalo. Das ist bei vielen Sportarten der Fall.

In den letzten 50 Sekunden vor Spielende wird es nochmals dramatisch und spannend, als Torhüter Lennox Rey liegen bleibt, das Spielfeld verlässt, von Aranya ersetzt wird und Roald Halimi das Spiel in den übrigen 20 Sekunden mit 3:5 für Futsal Minerva entscheidet. Minerva siegt und geht mit einem Spielvorsprung ins Heimspiel, diesen Samstag, 8. Juni, in der Weissensteinhalle in Bern.

Auch wenn die Sportart in der Schweiz noch nicht lange einen Namen hat: Die Berner sind stolz auf ihre Premiere-League-Teams. «Erfolg und stetes Wachstum, nicht nur für uns – auch für den Schweizer Futsal», so das Ziel des Minerva-Futsalvereins. Prskalo wünscht sich eine Weiterentwicklung und Förderung des Futsal, den Einzug in die Top-16 der besten europäischen Mannschaften und erhofft sich künftig eine Intensivierung der Zusammenarbeit zwischen Fussball und Futsal.

Lara Mina Christ

## ÜBUNG

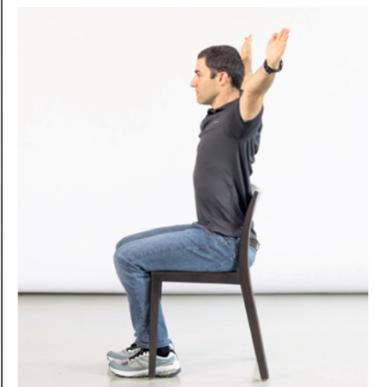
## Bürogymnastik I

Wer den ganzen Tag am Computer sitzt, riskiert einen krummen Rücken, der sich wegen zunehmend verkürzten Muskeln und Sehnen zum Dauerzustand entwickeln kann. Die Übungen nach Liebscher und Bracht wollen dem entgegenwirken. Das Prinzip: Zuerst wird gedehnt, danach die betreffenden Muskeln durch Anspannung gekräftigt, danach nochmals gedehnt. Wir fangen an mit der Brust.

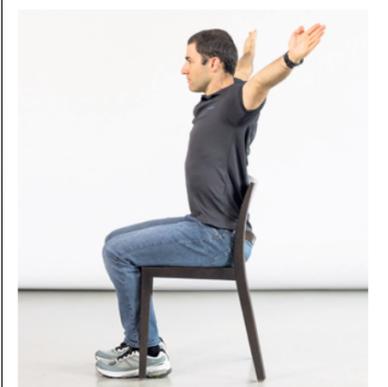
Fotos: Nik Egger, Text: Anina Bundi



Das Problem: Durch dauernde Fehlhaltung werden die Brustmuskeln verkürzt. In Kombination mit der Fehlhaltung der Wirbelsäule können unter anderem Nackenverspannungen und Kopfschmerzen entstehen.



Das hilft: Zwischendurch im Stuhl aufrichten, die Arme schräg nach oben zur Seite öffnen und nach hinten drücken. Eine Minute halten, bei jeder Ausatmung etwas mehr die Spannung in der Brustmuskulatur loslassen und so weiter öffnen.



Noch besser: Nach einer Minute die Arme während 15 Sekunden aktiv nach hinten drücken. Ausatmen, die Spannung lösen und nochmals 15 Sekunden in dieser Position bleiben.

Die Übung mehrmals am Tag wiederholen.

Christian Finger war Wasserspringer, hat sich später (als Therapie gegen seine zunehmende Höhenangst) aufs Skispringen verlegt, womit er 2023 bei der Masters-WM in Planica Gold gewonnen hat. Gemeinsam mit Marko Marffy (Anzeiger-Übungs-Modell im Februar) führt er die Firma emc<sup>2</sup> und berät und begleitet Menschen ganzheitlich im gesundheitlichen, athletischen, psychologischen und ernährungstechnischen Bereich. [www.emcquadrat.ch](http://www.emcquadrat.ch)

## FITNESS

# Schwitzen für den Schulsport Stettlen

Das Fitnessstudio Kraftakt Sporthub in Stettlen hat mit 114 Trainierenden an einer Kampagne gegen Übergewicht teilgenommen und der Schule Stettlen Sportgeräte im Wert von 3000 Franken gespendet. Das Fitnessstudio erreichte schweizweit die höchste Anzahl Moves pro Person.

Vom 12. bis 27. März haben die Mitglieder des Fitnessstudios Kraftakt Sporthub im Bernapark Deisswil nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für einen guten Zweck geschwitzt. Mit der weltweiten Kampagne «Let's Move for a Better World» sollten möglichst viele Leute motiviert werden, sich zu bewegen und dabei auf das Problem aufmerksam zu machen, dass immer mehr Leute übergewichtig oder gar adipös sind.

Die Teilnehmenden konnten während 16 Tagen «Moves» sammeln. Zwar wurde das ambitionierte Ziel von einer Million Moves nicht erreicht. Weil mit 7862 Moves aber der schweizweit grösste Pro-Kopf-Schnitt erreicht



Preisübergabe mit Gemeindepräsident Christian Kaderli (links am Banner) und Michel Mäder von Kraftakt (kniend vor dem Banner). Foto: zvg

wurde, entschieden sich die Verantwortlichen des Sportgeräteherstellers Technogym, die eingeplante Spende von Trainingsgeräten im Wert von 3000 Franken an die Schule Stettlen trotzdem zu tätigen.

Im Beisein des Gemeindepräsidenten Christian Kaderli, der Bildungs- und Sportverantwortlichen Susanne Haudenschild und der Leiterin der Schule Bleiche, Larissa Wittwer, wurde das gespendete Trainingsmaterial feierlich der Schule Stettlen übergeben. Auch im nächsten März, wenn die Kampagne bereits zum neunten Mal durchgeführt wird, will das Studio Kraftakt wieder Moves sammeln.

(pd)