

## Aufwärmen



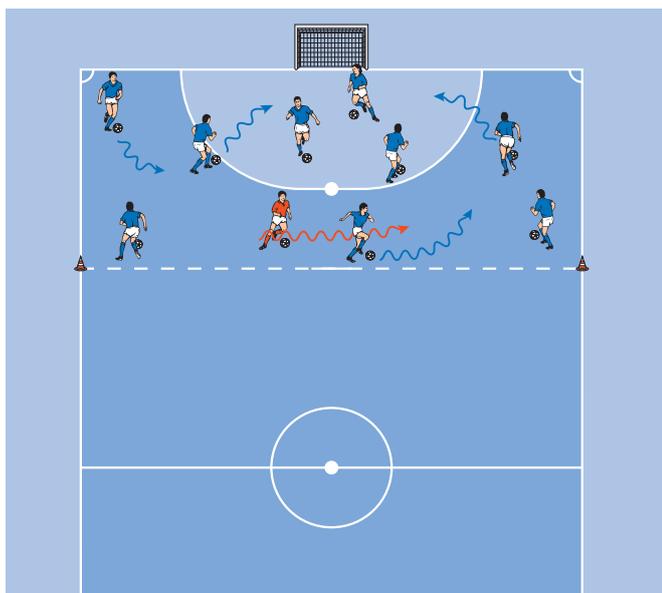
### ► Kommentar



#### Die Anforderungen berücksichtigen!

Das Aufwärmen ist vor jeder physischen Belastung wichtig. Dies kann gesondert zum eigentlichen Training durchgeführt werden, besser aber Inhalte des späteren Trainingsschwerpunktes berücksichtigen. Das Aufwärmprogramm kann auch ohne Ball ablaufen – auch mal durch ein Einlaufen –, beachtet man aber die spezifischen Anforderungen des Futsalspiels wie Sprinten, Richtungswechsel, Passspiel und Schießen wird das Aufwärmen streng genommen erst mit Nutzung des Futsal-Balles 'komplett'. Besondere Bedeutung hat das Spiel mit der Sohle, da es eine bessere Ballkontrolle sowie die Ballan- und -mitnahme in alle denkbaren Spielrichtungen unkompliziert ermöglicht.

### ÜBUNG 1



### Fangen und Dribbeln

#### Organisation

- 10 Spieler einem etwa 10 x 20 Meter großem Feld zuweisen.
- Jeder Spieler mit Ball, einen Fänger bestimmen.

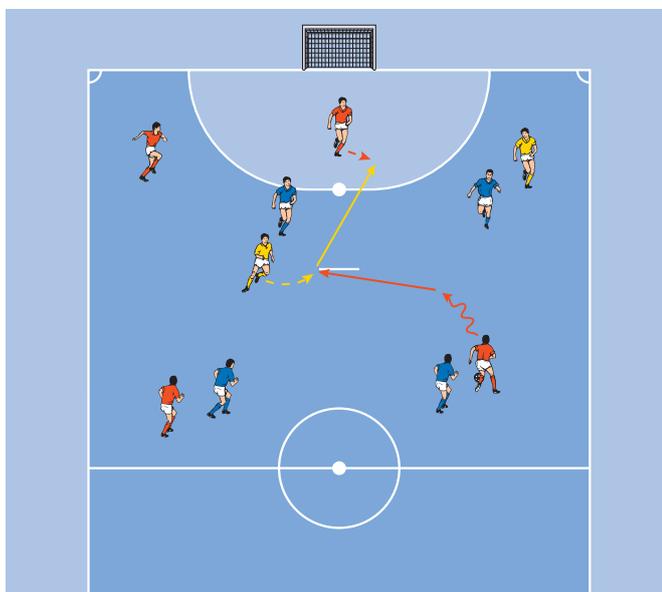
#### Ablauf

- Der Fänger versucht, in 1 Minute möglichst viele Spieler abzuschlagen und muss dabei den Ball stets unter Kontrolle haben.
- Anschließend einen neuen Fänger bestimmen. Wer hat am Ende die meisten Spieler gefangen?

#### Variationen

- Der Fänger versucht, die gegnerischen Bälle wegzuspielen.
- 2 Fänger bestimmen, die die Bälle wegzuspielen sollen.
- Der Fänger agiert ohne Ball und muss die gegnerischen Bälle mit der Sohle berühren.

### ÜBUNG 2



### Ballbesitz mit Joker

#### Organisation

- 2 Teams à 4 Spieler bilden, 2 Joker bestimmen.

#### Ablauf

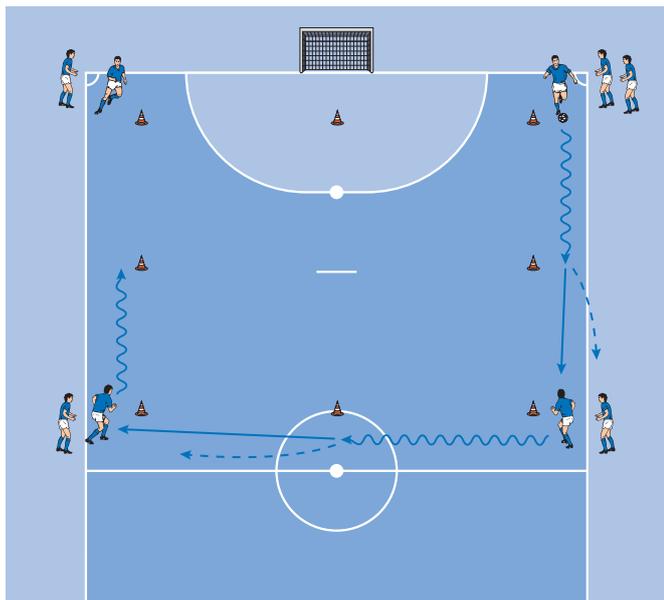
- Die beiden Teams spielen gegeneinander auf Ballhalten und dürfen beide Joker ins Zusammenspiel mit einbeziehen.
- Die Joker haben maximal 2 Ballkontakte.
- 5 Zusammenspiele in Folge ergeben 1 Punkt, der Trainer zählt laut mit.

#### Variationen

- Leistungsstarke Teams spielen mit nur 1 Joker.
- Begrenzung der Ballkontakte auch für die 4er-Teams
- Drei 3er-Teams bestimmen. Immer 2 spielen zusammen, nach Ballverlust Aufgabenwechsel.

3

ÜBUNG



## Dribbeln und Passen

### Organisation

- In einer Spielfeldhälfte mit 8 Hütchen ein Rechteck markieren.
- Die Spieler gleichmäßig den Eckpunkten zuweisen.

### Ablauf

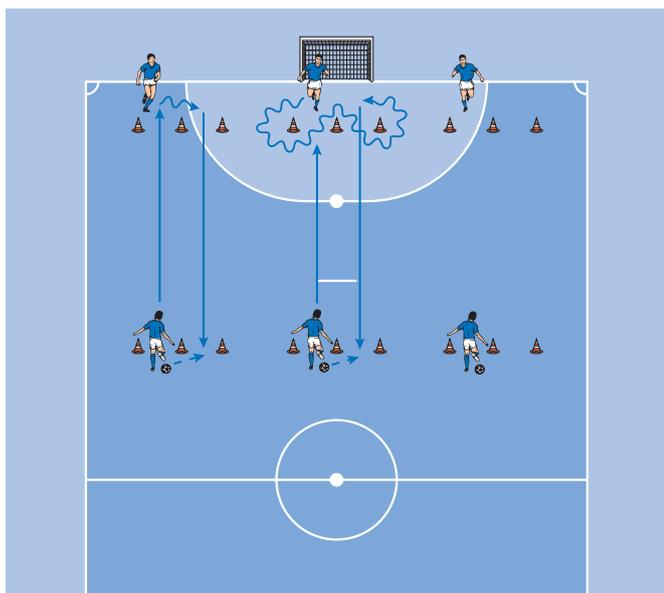
- Der erste Spieler dribbelt bis zur Mitte, passt zum nächsten Spieler und läuft seinem Abspiel nach.
- Der angespielte Spieler nimmt den Ball mit der Sohle an und bis zur Mitte mit und spielt eine Position weiter usw.

### Variationen

- Die Richtung wechseln und andersherum spielen.
- Mit einer Auftaktbewegung des Passempfängers weg vom Hütchen!
- Der Passempfänger läuft zunächst bis zur Mitte, wird angespielt und dribbelt anschließend zurück zur Startposition.

4

ÜBUNG



## Passen und Ballmitnahme

### Organisation

- Doppeltore in einem Abstand von 8 bis 10 Metern zueinander errichten.
- Torgröße: jeweils 2 Meter
- Je Doppeltor 1 Spieler

### Ablauf

- Pass durch das eine Tor, Ballmitnahme mit der Sohle zum anderen Tor und Pass zurück zum Partner (s. Ablauf links).

### Variationen

- Ballmitnahme mit der Sohle nach außen, einmal um die Hütchen dribbeln und Pass zurück zum Partner (s. Ablauf mitte).
- Konkrete Vorgabe: Ballan- und -mitnahme mit der Sohle (= 1. Kontakt), Pass zur anderen Seite (= 2. Kontakt).

# Technik



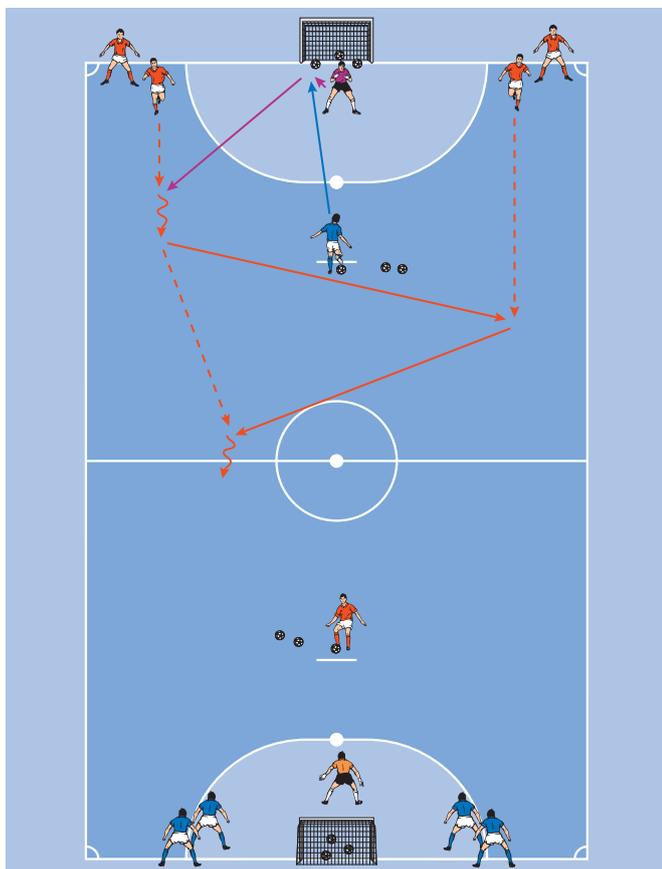
## ► Kommentar



### Technik darf nie Selbstzweck sein!

Das beharrliche Einüben der Bewegungsabläufe der Techniken hat sicherlich seine Berechtigung. Eine noch so perfekt beherrschte Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck verkommen. Geschicklichkeit, Sicherheit und Kreativität am Ball einschließlich guter Techniken haben vor allem die Funktion, das Spektrum der Spieler an taktischen Lösungsmöglichkeiten zu erweitern. Darum ist jedes Techniktraining – gerade unter Berücksichtigung knapper Trainingszeit – immer mit tatsächlich auftretenden Spielsituationen zu verbinden. Komplexe Trainingsformen sind hierfür isolierten immer vorzuziehen.

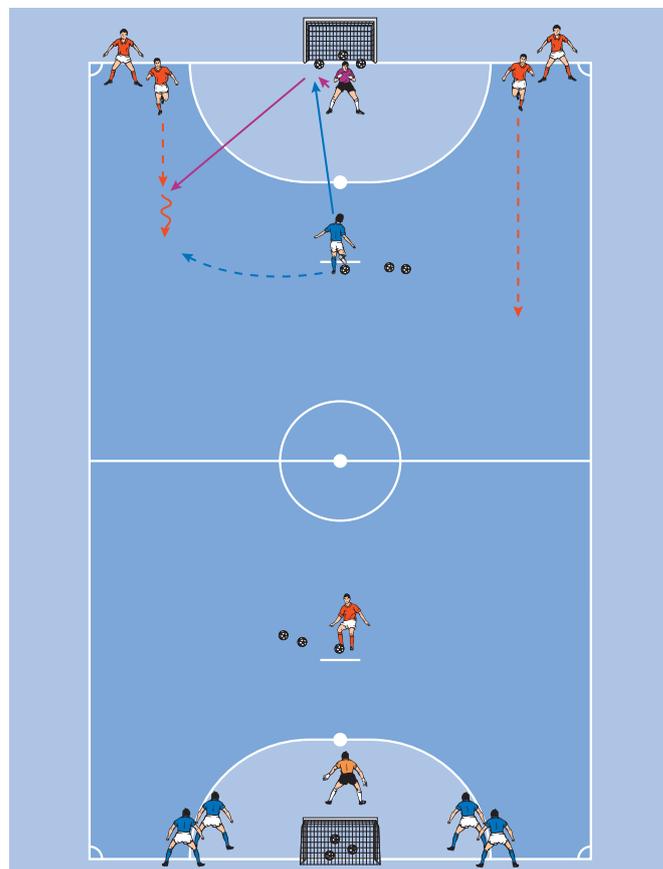
## ÜBUNG 1



### Freistoß und Kombinieren

#### Organisation und Ablauf

- 2 Teams bilden und den Grundlinien zuweisen. Einen weiteren Spieler jeweils am 10-Meter-Punkt postieren.
- Ein Spieler schießt zunächst einen 10-Meter-Freistoß. Den abgewehrten, oder einen neuen Ball, leitet der Torhüter zu 2 Spielern des eigenen Teams weiter, die im Kombinationsspiel möglichst schnell auf das andere Tor abschließen.
- Danach gleicher Ablauf von der anderen Seite aus
- Welchem Team gelangen in 5 Minuten die meisten Treffer?



### Freistoß und Kombinieren mit Gegnerdruck

#### Organisation und Ablauf

- Gleicher Aufbau und Ablauf wie zuvor
- Diesmal darf der Freistoßschütze sofort umschalten und die beiden Angreifer am Torschuss hindern.
- Welchem Team gelangen in 5 Minuten die meisten Treffer?

#### Variationen

- Erleichtern: 3-gegen-1-Überzahl für die Angreifer
- Erschweren: Ein weiterer Verteidiger rückt zum 2 gegen 2 nach.

Sehr wohl können 'reine' Technikübungen auch mal im Aufwärmen berücksichtigt werden. Hierbei ist insbesondere das Spielen mit der Sohle von zentraler Bedeutung. Generell besteht das Techniktraining im Futsal aus den Elementen Passspiel, Ballannahme, Dribbling/Ballführung und Torschuss. Die hier vorgestellten Übungen kombinieren immer mehrere dieser Elemente und sorgen somit für ein effektives, weil spielnahes Training der Futsal-Grundtechniken. Zunächst wird ohne Gegenspieler bis zum Torabschluss kombiniert. Danach werden die Anforderungen, sprich der Gegner- und Zeitdruck, nach und nach gesteigert.



## ÜBUNG 2



### Zusammenspiel in Überzahl I

#### Organisation

- Drei 3er-Teams einteilen, Torhüter in den Toren.
- 2 Teams im Feld, ein Spieler des dritten Teams ebenfalls im Feld, die beiden anderen an den Seitenlinien postieren.

#### Ablauf

- Die Ballbesitzer dürfen jeweils mit den Neutralen (gelb) zusammenspielen.
- Welches Team erzielt in 3 x 3 Minuten die meisten Treffer?



### Zusammenspiel in Überzahl II

#### Organisation und Ablauf

- Gleicher Grundablauf, allerdings darf der Zentrumsspieler nur im Mittelkreis agieren.

#### Variationen

- Der Neutrale im Feld muss direkt/mit 2 Kontakten spielen.
- Jeder Doppelpass mit dem Zentrums- oder den Seitenspielern ergibt 1 Extra-Punkt.

## Taktik



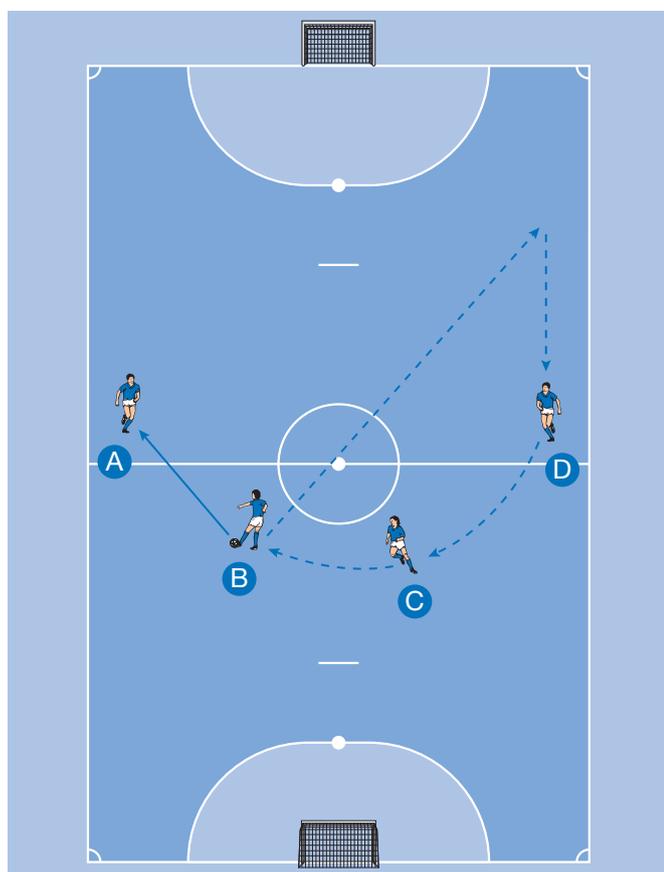
### ► Kommentar



#### Abläufe einstudieren!

Taktik ist elementarer Bestandteil im Futsal. Als Grundordnungen haben sich das 3-1-, das 2-2- sowie das 4-0-System (s. Abbildung rechts) etabliert. Im Folgenden werden Bewegungen und Aufstellungen innerhalb des 4-0-Systems erläutert. Diese Formation ist keineswegs als statische Aufstellung zu betrachten, sondern als Ausgangsposition eines Spielzuges. Mit Beginn des Spielzuges durch einen Auftaktpass wird die 4-0-Aufstellung 'aufgelöst', um durch Laufwege Räume zu schaffen, die Fehler in der gegnerischen Verteidigung (bei Raum- oder Manndeckung) erzwingen.

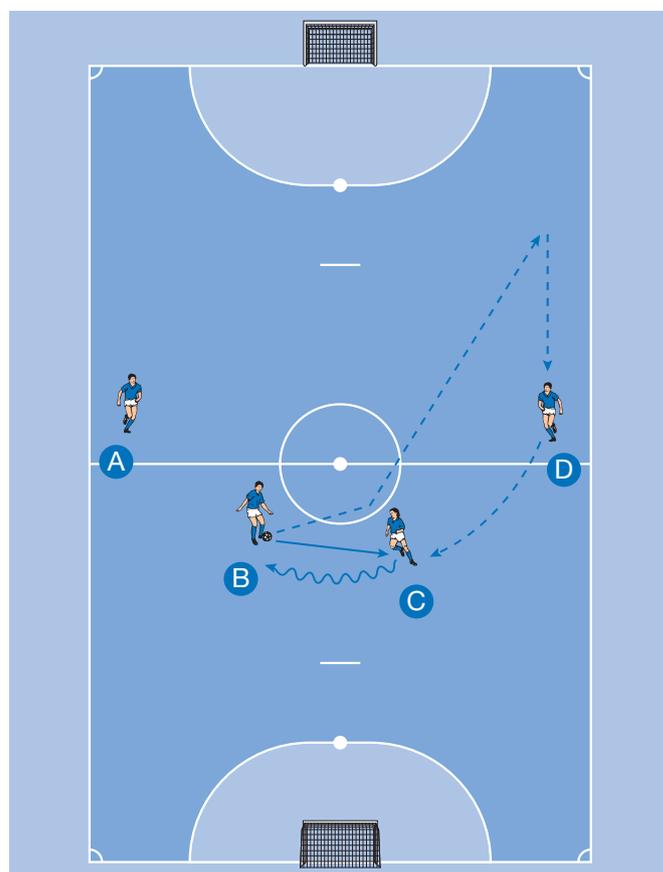
### ÜBUNG 1



### Diagonale Rotation im 4-0-System

#### Ablauf

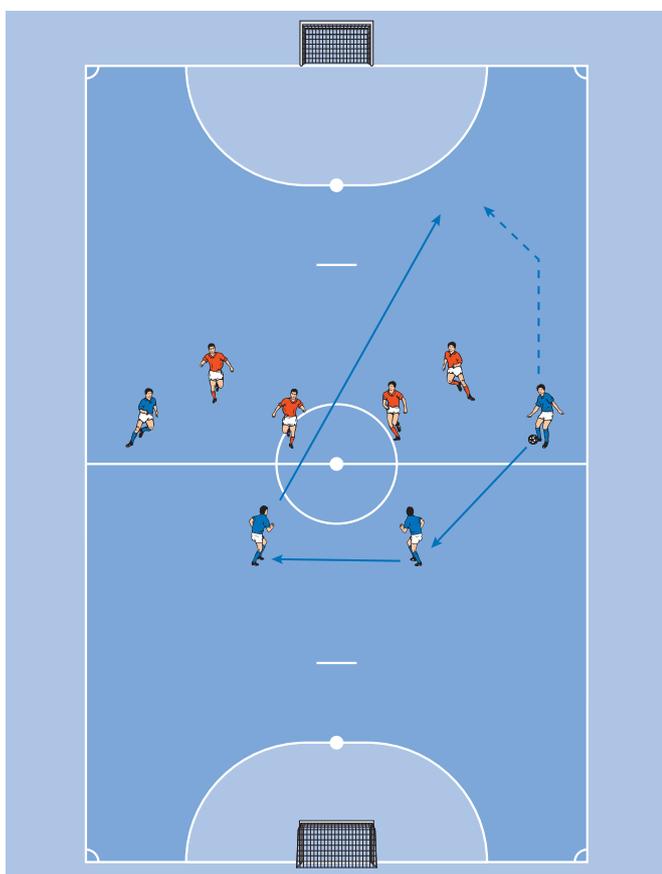
- B passt zu A und läuft diagonal in Richtung gegnerisches Tor. Dabei orientiert er sich zu A und kann wieder angespielt werden.
- C rückt auf die freigewordene Position und D lässt sich auf die freigewordene Position von C zurückfallen.
- A spielt zurück (alternativ zum auf den Flügel gelaufenen Spieler) und stellt somit die ursprüngliche Situation wieder her.
- Das Rotationsverfahren mehrmals durchlaufen. Den Ablauf auch andersherum laufen lassen.



### Parallele Rotation im 4-0-System

#### Ablauf

- B passt zu C und läuft zur rechten Flügelposition.
- C nimmt die Position von B ein und D die Position von C.
- Nun spielt der ballführende Spieler erneut einen Pass und die Rotation beginnt erneut.
- Erweiterung: Pass auf den diagonal freilaufenden Spieler, der mit einem Torschuss (mit oder ohne Torhüter) abschließt.
- Hinweis: Auch bei diagonaler Rotation zum Ende aufs Tor abschließen lassen (selbst oder mit Querpass).



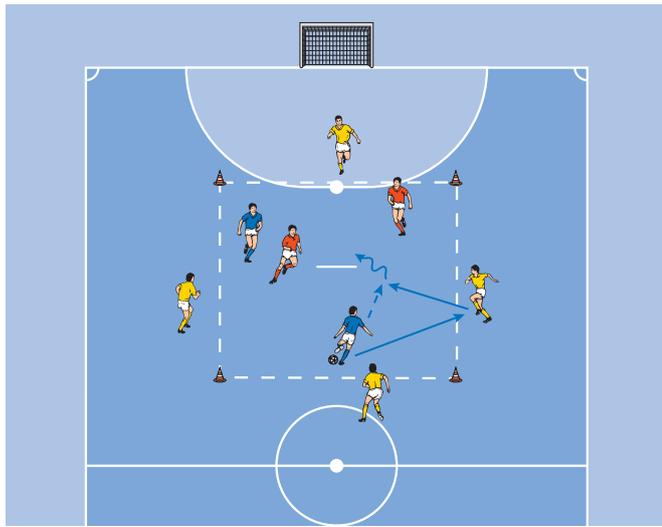
### 4-0-System ohne Rotation

#### Ablauf

- Die Ballbesitzer spielen sich auf Höhe der Mittellinie den Ball zu (ohne Rotation).
- Die gegnerischen Abwehrspieler agieren ‚hoch‘.
- Bei passender Gelegenheit wird in den Rücken der Abwehr gespielt, wenn zuvor ein Flügelspieler eingelaufen ist.
- Diese Situation kommt im Spiel dann vor, wenn die Verteidigung falsch postiert ist und auf eine Rotation verzichtet werden kann: Sich bietende Möglichkeiten handlungsschnell nutzen!



## Kondition



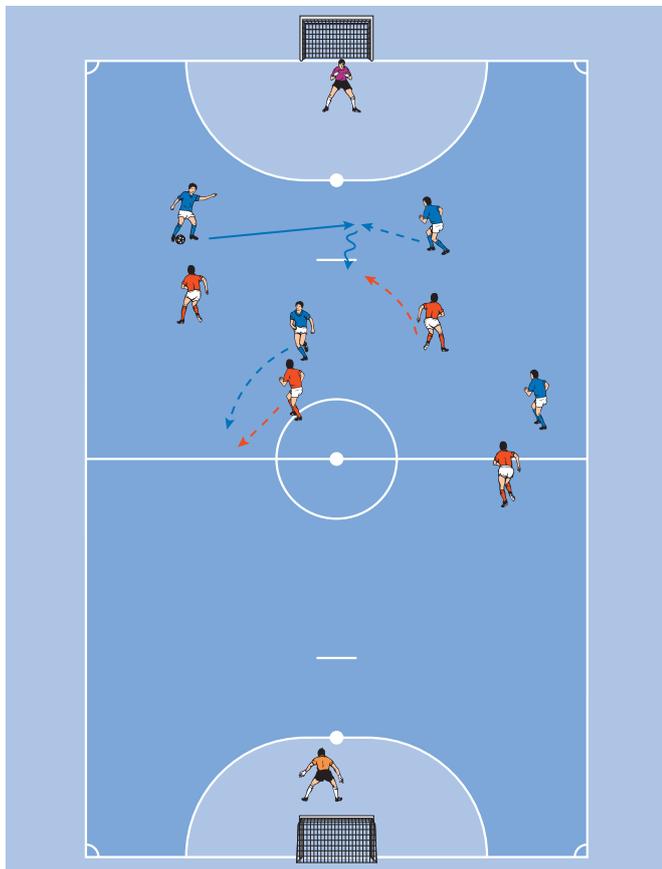
### Ball behaupten

#### Organisation

- Ein etwa 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Zwei 2er-Teams im Feld, 4 Anspieler den Seiten zuweisen.

#### Ablauf

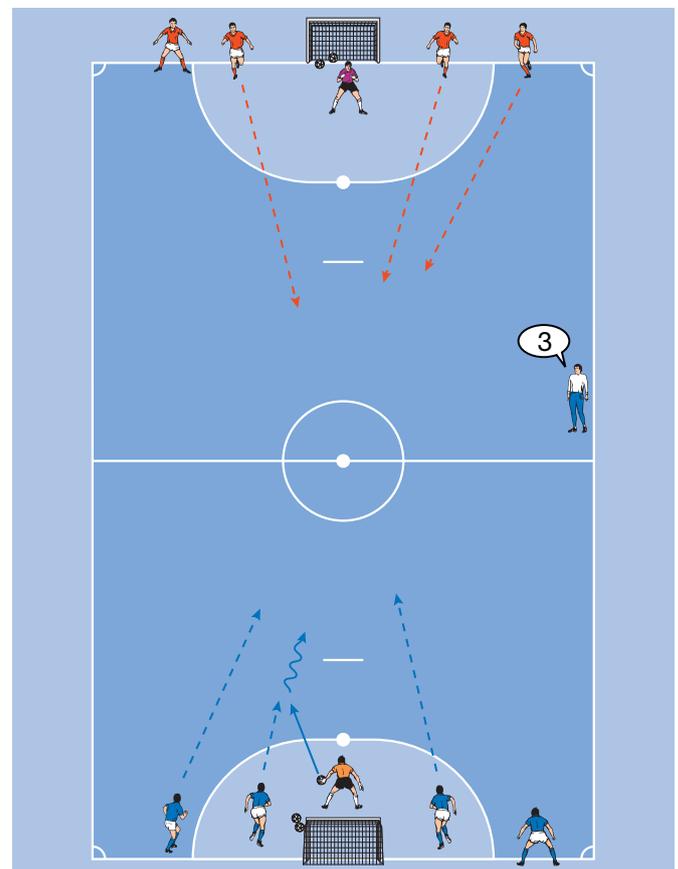
- 2 gegen 2 plus 4: Die Ballbesitzer spielen mit den Anspielern auf Ballhalten.
- Nach 1 Minute wechseln 2 Innen- mit 2 Außenspielern.
- 10 Sekunden Ballbesitz werden jeweils mit 1 Punkt belohnt.
- Der Ball darf bei den Anspielern 'nicht zur Ruhe kommen', maximal 2 (3) Ballkontakte
- Die Anspieler dürfen nicht direkt attackiert werden.



### 4 gegen 4 mit Manndeckung

#### Organisation und Ablauf

- Zwei 4er-Teams spielen auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Jedem Spieler wird ein fester Gegenspieler zugeordnet.
- Spielzeit: 3 x 4 Minuten
- Agiert ein Spieler nicht in Manndeckung, wird dies mit einem 10-Meter-Freistoß geahndet. Der Trainer zählt diese laut mit, da sie erst nach Beendigung des Durchgangs 'vollstreckt' werden.
- Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?



### Mannschaftsstärke auf Zuruf

#### Organisation und Ablauf

- Die beiden Teams den Grundlinien neben den Toren zuweisen.
- Der Trainer bestimmt per Zuruf, wie viele Spieler gegeneinander antreten. Ein Torhüter spielt den Ball ein.
- Bei Torabschluss/Seitenaus ruft der Trainer sofort eine neue Spielerzahl auf und die berechnigte Mannschaft beginnt erneut von der Torwartposition aus. Die Spieler müssen das Feld dafür entweder sofort verlassen oder neu ins Feld einlaufen.
- Die Spieler durchnummerieren, sie agieren der Reihenfolge nach.