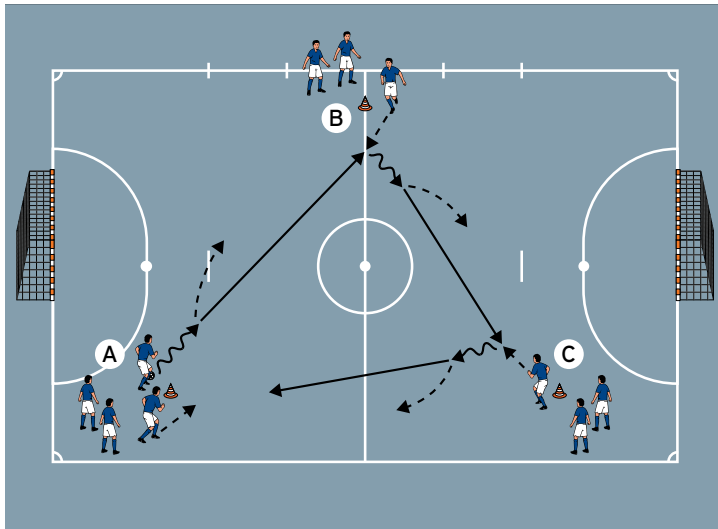


## THEMA: IM WINTER AUCH MAL FUTSAL TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

### FUTSAL-TECHNIK IM DREIECK

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Passdreieck markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und passt zu B, der in Richtung C mitnimmt und zu C weiter passt.
- ▶ C nimmt ebenfalls kurz an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

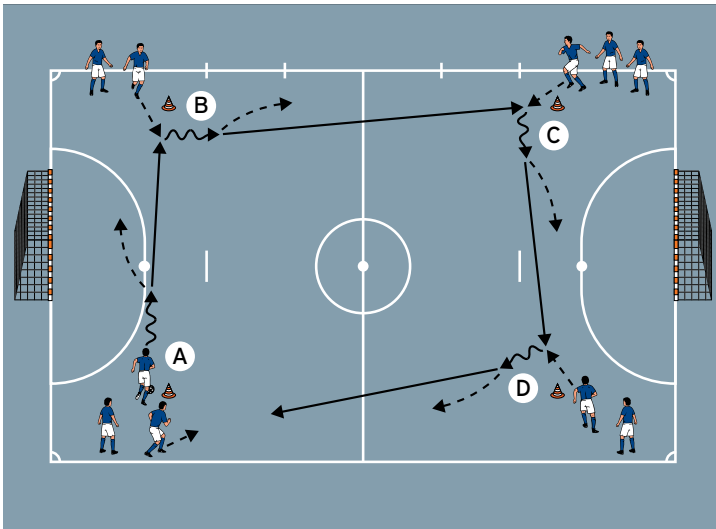
#### VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Spielrichtung ändern.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball bei der An- und Mitnahme mit der Sohle kurz in die neue Bewegungsrichtung vorlegen und möglichst schnell mit der Innenseite zum jeweils nächsten Spieler weiterpassen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

## THEMA: IM WINTER AUCH MAL FUTSAL TRAINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

### FUTSAL-TECHNIK IM VIERECK

#### ORGANISATION

- ▶ Ein Passviereck markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und passt zu B, der zur Seite an- und mitnimmt und weiter auf C spielt.
- ▶ C nimmt ebenfalls zur Seite an und mit und spielt zu D, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

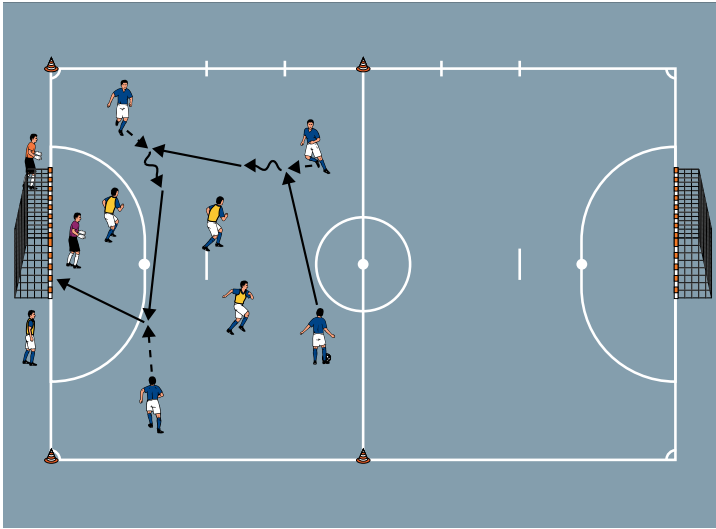
#### VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Spielrichtung ändern.
- ▶ Die Passkombination variieren: A passt zu B, der diagonal auf D weiterleitet. D passt auf C, der diagonal zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt. Alle Passgeber laufen jeweils im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein angemessenes Pass-Timing bei kurzen und langen Zuspielen achten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen und möglichst sofort weiterpassen.

## THEMA: IM WINTER AUCH MAL FUTSAL TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

## ÜBERZAHL-SPIEL IM 4 GEGEN 3

### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ 4 Angreifer und 3 Verteidiger bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb
- ▶ Die Angreifer positionsspezifisch gemäß Abbildung aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie über die Mittellinie.

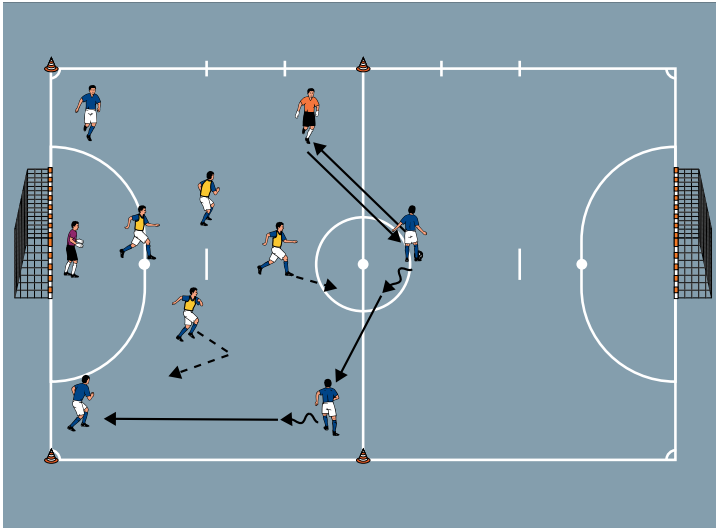
### VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team darf mit maximal 2 Kontakten agieren.
- ▶ Das Überzahl-Team muss mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden abgeschlossen haben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, kompakt vor dem Tor zu verbleiben und den Ballbesitzer dennoch so zu stellen, dass dieser nicht auf das Tor abschließen kann.
- ▶ Präzise Pässe der Angreifer in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Als Verteidiger jeden ungenauen Pass der Ballbesitzer sofort konsequent attackieren.
- ▶ Mit einem Ballgewinn sofort umschalten und zielstrebig kontern.

## THEMA: IM WINTER AUCH MAL FUTSAL TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 2:

## ÜBERZAHL-SPIEL IM 5 GEGEN 4

### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung positionsspezifisch aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Blau agiert zunächst als Angreifer und versucht, im Zusammenspiel mit dem eigenen Torhüter im 5 gegen 4 auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.

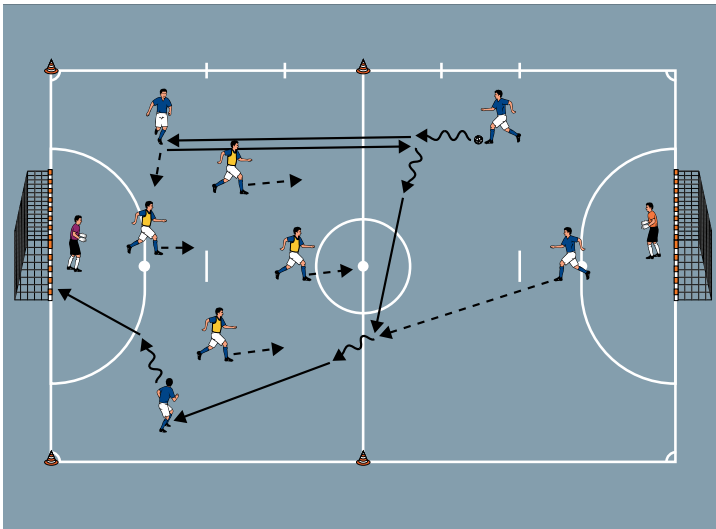
### VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team darf mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Das Überzahl-Team muss mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Gelingt es den Verteidigern den Ball zu erobern und über die Mittellinie zu dribbeln, sofort die Aufgaben tauschen, und die neuen Angreifer starten den nächsten Angriff von der Mittellinie.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Da der Torwart gemäß Futsal-Regeln in der eigenen Hälfte nicht angespielt werden darf, muss die zentrale Position durch den letzten Feldspieler der Angreifer ("Fixo") besetzt werden.
- ▶ Spielen die Ballbesitzer zu einem der vorderen Mitspieler in einer Ecke des Feldes, so soll der ballferne Angreifer vor das Tor einlaufen.
- ▶ Die Verteidiger sollen kompakt vor dem eigenen Tor in Rautenformation verteidigen und gezielt auf Ungenauigkeiten der Ballbesitzer lauern.
- ▶ Den Ball konsequent erobern und zielstrebig kontern.

## THEMA: IM WINTER AUCH MAL FUTSAL TRAINIEREN



### SCHLUSSTEIL:

### FUTSAL-ABSCHLUSS

#### ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Beide Teams in einer 1-1-2-1-Formation aufstellen

#### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, durch Einbeziehung des eigenen Torhüters in der gegnerischen Hälfte eine Überzahlsituation herzustellen.
- ▶ Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn sich alle Spieler der Ballbesitzer in der gegnerischen Hälfte befinden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 2 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen: Gültige Treffer können von überall erzielt werden.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Provokationsregel, dass zunächst gültige Treffer nur erzielt werden können, wenn alle Spieler einschließlich des eigenen Torhüters in der gegnerischen Hälfte sind, wird der Schwerpunkt der Hauptteile auch zum Schluss der Trainingseinheit erneut aufgegriffen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen entsprechend schnellstmöglich ihre Überzahlaufstellung einnehmen und diese zielstrebig ausspielen.
- ▶ Jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig nutzen.