



von DFB-Trainer Paul Schomann

Durch **Futsal** ein noch **besserer Fußballer** werden!

Regelkunde und Trainingspraxis für das Spiel mit dem etwas anderen Ball



Der Futsal ist hierzulande ohne Frage auf dem Vormarsch. Zwar ist der Fußballriese Deutschland aktuell (noch) ein Futsal-Zwerg - es fehlt im Gegensatz zu vielen anderen Ländern beispielsweise eine eigene Nationalmannschaft - der DFB arbeitet aber an Strukturen, die den offiziellen FIFA-Hallenfußball weiter etablieren werden. Laut einer Studie der Universität Frankfurt ermöglicht das Training mit dem Futsal-Ball nachweislich eine Verbesserung der individuellen Technik. Ist der Futsalsport also mittlerweile als Sprungbrett für und nicht nur als Ergänzung zum Fußball zu sehen? DFB-Trainer Paul Schomann gibt in diesem Beitrag Antworten darauf.

Offizieller Hallenfußball der FIFA

Der Futsal als offizieller Hallenfußball der FIFA findet eine immer größere Anhängerschaft in Deutschland. Spätestens seit der Einführung des DFB-Futsal-Cup im Herren- und Juniorenbereich steigt die Anzahl der Futsal-Wettbewerbe in Deutschland kontinuierlich an. In einigen Landesverbänden und einem Regionalverband (Westdeutscher FLV) gibt es seit einigen Jahren sogar einen geregelten Spielbetrieb mit spezialisierten Futsal-Vereinen.

Die DFB-Landesverbände stellen vereinzelt sogar bereits eigene Futsal-Verbandsauswahlmannschaften. Auch im Jugendbereich steigen die Teilnehmerzahlen in den Wettbewerben der DFB-Landesverbände – vor allem bei den C-Junioren – kontinuierlich und stetig.

Futsal ist eine der weltweit am schnellsten wachsenden Hallensportarten der Welt. Bereits mehr als 130 FIFA-Nationen haben ihn in ihr Programm aufgenommen. FIFA und UEFA fördern die internationale Futsal-Entwicklung mit der Durchführung internationaler Wettbewerbe bereits seit 1989.

Vergleich Futsal/Hallenfußball

REGEL	HALLENFUSSBALL	FUTSAL	VORTEILE FUTSAL
Spielfeld und Begrenzung	40 x 20 m mit Bande/Hallenwand, Tore: 5 x 2 m (Jugendtore)	40 x 20 m mit Seitenlinien, Tore: 3 x 2 m (Handballtore)	<ul style="list-style-type: none"> keine Verletzungen an der Bande/Hallenwand keine Umbauten (Tore, Banden) notwendig Spielfeld mit Seitenaus wie im Feldfußball
Der Ball	Größe 5, Luftdruck: ca. 0,6 - 1,0 bar, Gewicht: 410 - 450 g	Größe 4, Luftdruck: ca. 0,4 - 0,6 bar, Gewicht: 400 - 440 g	<ul style="list-style-type: none"> Kontrollierteres Spielen auf engem Raum Sprungverhalten des Futsal-Balles entspricht annähernd dem des Fußballs auf dem Rasen
Schiedsrichter	1 Schiedsrichter + Zeitnehmer	3 Schiedsrichter + Zeitnehmer (1 bis 2 Schiedsrichter bei Amateur- und Jugendwettbewerben)	<ul style="list-style-type: none"> Besseren Spielüberblick bei Geschehnissen mit und ohne Ball
Spielzeit und Time-Outs	Bruttospielzeit	Nettospielzeit (Uhr stoppt bei jeder Spielunterbrechung)	<ul style="list-style-type: none"> keine Spielverschleppung durch Zeitspiel möglich Time-Outs ermöglichen taktische Anweisungen
Foulspiele	kein Grätschverbot + kein Zählen der Foulspiele	Grätschverbot + Zählen der Foulspiele	<ul style="list-style-type: none"> deutlich geringeres Verletzungsrisiko Fair-Play-Aspekt durch das Zählen der Fouls (Strafstoß nach dem 5. gezählten Teamfoul)
Rückpassregel	TW darf in seinem Strafraum frei angespielt werden	TW darf in eigener Hälfte nur einmal angespielt werden	<ul style="list-style-type: none"> keine Spielverschleppung durch Rückpässe fliegender Torwart als taktisches Mittel
Ball im Aus	Einrollen	Einkick	<ul style="list-style-type: none"> 'fußballnahe' Spielfortsetzung
4-Sekunden-Regel	Spielfortsetzung je nach Situation	Spielfortsetzung immer in 4 Sekunden	<ul style="list-style-type: none"> Spieltempo bleibt hoch Zeitspiel wird vermieden

Ursprung im Schulsport

Im Laufe der Jahrzehnte entwickelte sich Futsal (Futebol de Salao = Fußball in der Halle) zu einer populären Wettbewerbssportart in Südamerika und Südeuropa, vor allem in Brasilien und Spanien, wo er in den letzten Jahrzehnten professionelle Strukturen angenommen hat.

Aber kann der Futsal-Ball auch gut für die Entwicklung von Jugendspielern sein? Was ist dran und was ist anders an dieser – zumindest für den deutschsprachigen Raum – „neuen“ Hallenfußballvariante (siehe Info 1)?

Futsal soll, so behaupten zahlreiche Quellen, in den 30er Jahren in Uruguay für den Schulsport erfunden worden sein. Dort standen nur Sporthallen mit Kleinfeldmaßen und -toren zur Verfügung. Um die meist heterogenen Spielgruppen zusammen Fußball spielen zu lassen, wurde das Spielgerät den Hallenbedingungen angepasst. So wurde die Ballgröße reduziert und das Sprungverhalten des Balles durch eine spezielle Füllung dem des Rasenfußballs angepasst. (siehe Info 3, Seite 32).

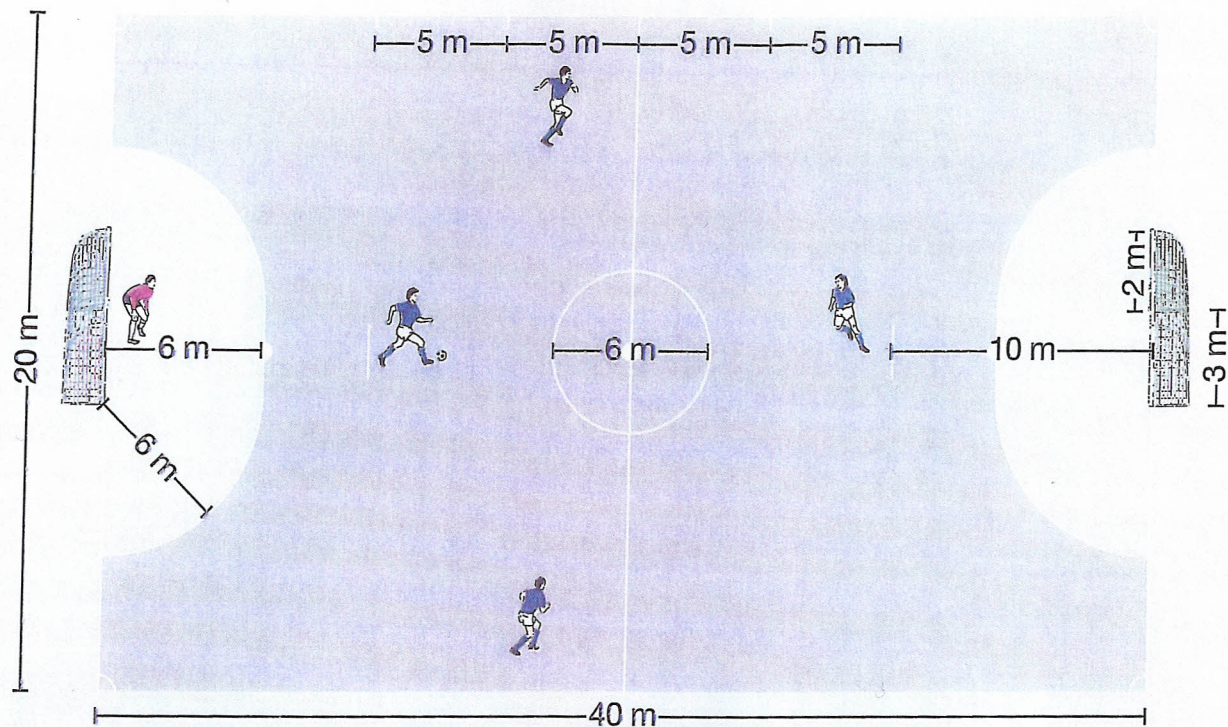
Gute technische Ausbildung

Der DFB wollte es genau wissen und hat mit dem Institut für Sportwissenschaften der Johann Wolfgang Goethe-Universität (Frankfurt am Main) unter der Leitung von Dr. Ulrich Frick und Dr. Christopher Heim die Studie „Futsal in der Schule – eine Chance für den Fußball?“ durchgeführt.

Aus dieser Studie können folgende Erkenntnisse gezogen werden: Neben einer guten technischen Ausbildung dient Futsal als Sprungbrett zum Fußball. Bis auf einige Unterschiede bei Ballmaterial, Regeln und Spielfeld (siehe Info 2, Seite 32) entspricht Futsal dem Fußball. Wirken sich die Unterschiede positiv oder negativ auf die Weiterentwicklung der für den Fußball wichtigen Fähigkeiten aus? Diese Frage wurde insbesondere vor dem Hintergrund von Nachwuchsspielern beantwortet. Die Kernaussage lautet: Futsal wirkt sich positiv auf die Entwicklung von fußballspezifischen Fertigkeiten aus. Untersucht wurden kurzfristig zu erkennende Änderungen des Verhaltens im Spiel bei Verwendung eines gewöhnlichen Fußballs, einen Filzballs und eben eines Futsal-Balles.

Spielfeld

INFO

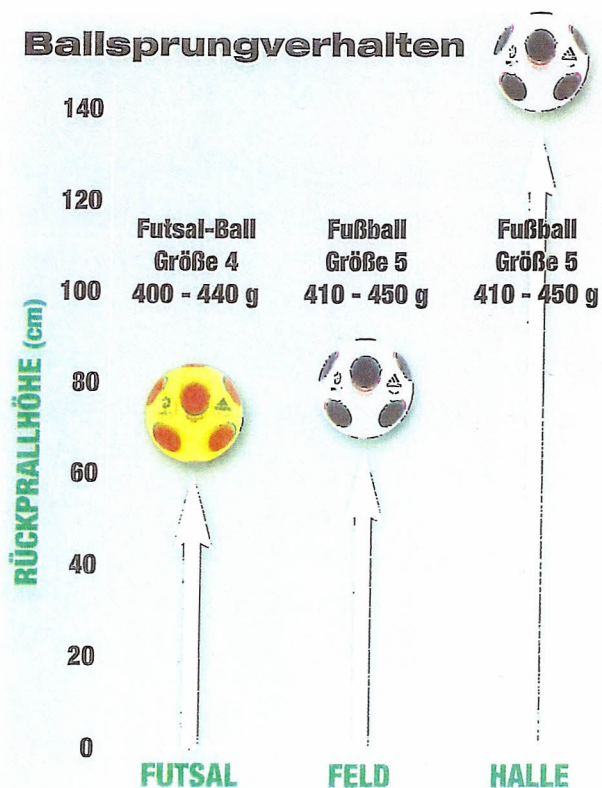


Ein Futsal-Spielfeld hat in der Regel eine Größe von 40 x 20 Meter. Die Tore sind 3 Meter breit und 2 Meter hoch. Sechs Meter vor den Toren befindet sich auf der Strafraumlinie eine Strafstoßmarke. 10 Meter von der Torlinie

entfernt ist eine zweite Marke für die Ausführung von Freistößen nach dem fünften gezählten Teamfoul eingezeichnet. An einer Seitenlinie befinden sich zwei 5 Meter breite Auswechselzonen.

Ballsprungverhalten

INFO



Die Schüler spielten Turniere und absolvierten Einzelübungen mit den drei Ballarten. Im Anschluss an die Übungen wurden sie hinsichtlich ihrer Erfahrungen in Bezug auf Angst vor dem Ball, Spielspaß, Spielbeteiligung und dem Niveau des Spiels befragt. Die Ergebnisse sprachen klar für den Einsatz eines Futsal-Balls, weil:

- die technischen Fertigkeiten stark gefördert werden
- die Handlungsschnelligkeit gesteigert wird
- die Motivation der Spieler durch Erfolgsmomente erhöht wird
- die Spieler mehr Verantwortung im Spiel übernehmen
- das geringere Verletzungsrisiko die Attraktivität erhöht
- es eine Abwechslung zum konventionellen Fußballtraining ist.

Durch Futsal zum Weltstar

Die Liste der Weltstars des internationalen Fußballs, die ihre technischen Grundlagen im Futsal erlernt haben, ist lang. Prominenteste Beispiele sind Spieler wie Kaká, Robinho und Ronaldinho. Fakt ist, dass Futsal im Jugend- und Schulfußball in Ländern wie Brasilien und Spanien nicht mehr wegzudenken ist. Das enge Kleinspielfeld, die vielen Ballkontakte und daraus resultierende Folgehandlungen unterstützen - vor allem im besonders lernfähigen Alter - das Erlernen vieler technischer und taktischer Fähigkeiten, die eine hervorragende Grundlage für den Feldfußball bieten.

Übersicht der Trainingspraxis

Passen und in den
freien Raum laufen

In den freien Raum
dribbeln und passen

Hütchen stehlen
und sichern

Flaches Passspiel
und 'Lob'

Passspiel mit
Ballannahme

Sichere Ballführung

Passen, Dribbeln, Anbieten

Torschuss auf den zweiten Pfosten

Distanzschuss mit Alternative

Torschuss mit Gegnerdruck

3 : 1 – diagonale Rotation

3 : 1 – Positionswechsel

Die Aufwärmphase berücksichtigt bereits die speziellen Eigenschaften des Futsal-Spiels und führt zum Hauptteil hin. Dort liegt dann der Fokus auf den Futsal-Grundtechniken Passspiel, Ballannahme, Dribbling und Torschuss

oder diversen taktischen Aufgaben. Unsere Trainingspraxis stellt Spiel- und Übungsformen vor, aus der sich Trainer Ideen für ihre Trainingsgestaltung holen können und die auch für den 'normalen' Hallenfußball geeignet sind.

Basisübungen in den Trainingsalltag einführen

Es wird Winter in Deutschland. Die Hinrunde der Fußballsaison neigt sich dem Ende zu und je nach regionalen Voraussetzungen zieht sich die spielfreie Zeit wie ein Kaugummi durch die Winterpause. Klar ist, dass nun in die Halle ausgewichen werden muss. Vielen Trainern mag es vor den anstehenden Hallenfußballturnieren grauen. Diese bieten zwar eine spielerische Abwechslung, doch es bleibt immer zu Recht die Angst im Hinterkopf, dass sich ein Spieler ernsthafte Blessuren zuziehen könnte und vielleicht zu Beginn der Rückrunde auf dem Großfeld nicht mehr zur Verfügung steht. Der Nutzen, in der Winterpause einen Fokus auf Hallenfußball zu legen, wird daher von vielen Trainern in Frage gestellt.

Die Lösung für den Trainings- und Turnierbetrieb im Winter ist Futsal. Führen Sie Basisübungen aus dem Futsal-Training in den Trainingsalltag ein und bereiten Sie Ihre Mannschaft gezielt auf Futsal-Wettbewerbe vor. Jeder DFB-Landesverband organisiert in verschiedenen Wettbewerbsangeboten Turniere und Meisterschaften. Wir haben ein paar spezielle Übungen aus dem Futsal (siehe Info 4) zusammengestellt. Neben dem Erlernen der Grundtechniken erläutern wir Ihnen schrittweise technische und taktische Grundlagen, um auch einen Lerntransfer für die Zeit nach der Winterpause zu erzielen.

Die folgenden Übungen helfen beim Umgang mit dem Futsal-Ball und sind mit diversen Aspekten (Erleichtern/Erschweren) für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.

Futsal ist auch eine Option für mitgliederschwache Fußballabteilungen. Die Vereine können durch ein Trainings- und Wettbewerbsangebot von Futsal auch kleinen Mannschaftsgruppen ein Sportangebot im Verein ermöglichen. Gerade für mitgliedsarme Regionen und für Vereine mit Problemen am Fußballspielbetrieb teilzunehmen wäre die Teilnahme an Futsal-Wettbewerben eine willkommene Möglichkeit, die Auflösung einer Mannschaft zu vermeiden.

Wer sich erst zunächst einmal live vor Ort ein Bild über Futsal machen will, besucht am 8./9. April 2011 den DFB-Futsal-Cup in der Ring-Arena am Nürburgring. Qualifizieren können sich Mannschaften hierfür noch bis zum 28. Februar 2011 über die regionalen Ausscheidungen. Aktueller Futsal-Cup-Sieger ist SD Croatia Berlin.

Internetressourcen

- www.dfb.de -> Freizeit- und Breitensport -> Futsal
- tv.dfb.de -> Suche „Futsal“
- www.futsalportal.de (Futsal-News aus Deutschland)

Wussten Sie eigentlich, ...

dass Futsal die einzige offizielle Hallenfußballvariante der FIFA und UEFA ist und die FIFA bereits seit 1989 - also seit mehr als 20 Jahren - offizielle Hallenfußball-Weltmeisterschaften durchführt?

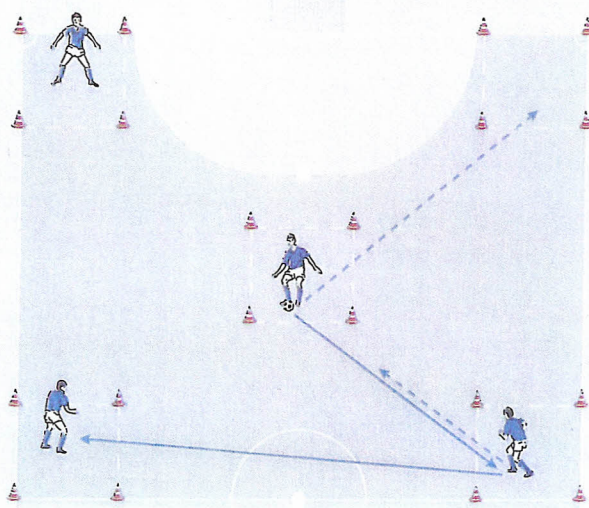


Dem Trainingsschwerpunkt angepasst!

Das Aufwärmen ist vor jeder physischen Belastung wichtig und sollte dem Trainingsschwerpunkt angepasst sein. Bereits hier werden die speziellen Eigenschaften des Futsal-Spiels berücksichtigt: kurze und schnelle Antritte, zahlreiche Richtungswechsel, viele Pässe in kurzer Zeit sowie Schüsse nach hoher läuferischer Belastung. Besondere Bedeutung hat das Spiel mit der Sohle, da es eine bessere Ballkontrolle sowie die Ballan- und -mitnahme in alle denkbaren Spielrichtungen unkompliziert ermöglicht. In den folgenden Aufwärmübungen sind bereits viele dieser o.g. Aktionen berücksichtigt.

1

ÜBUNG



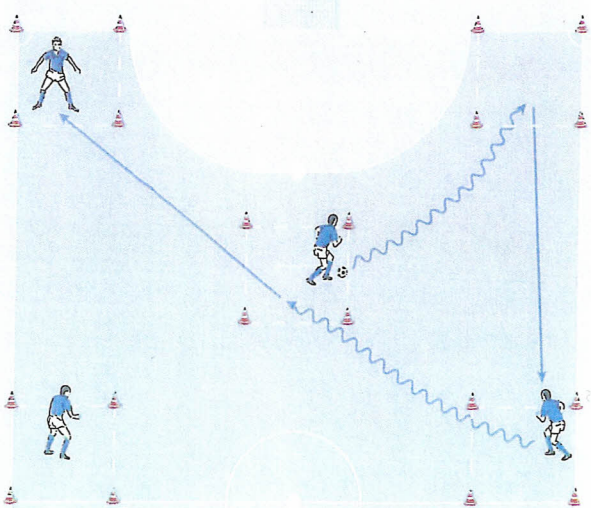
Passen und in den freien Raum laufen

Organisation und Ablauf

- Fünf 3 x 3 Meter große Positionszonen gemäß Abbildung errichten.
- 4 Spieler auf jeweils 1 Positionszone verteilen, ein weiteres Positionsfeld bleibt unbesetzt.
- Das Spielfeld kann abhängig von der Zahl der Spieler in einen, zwei oder drei Bereiche aufgeteilt werden.
- Pro Trainingsgruppe wird 1 Ball benötigt.
- Der Spieler passt zu einem beliebigen Spieler aus seiner Trainingsgruppe und besetzt die freie Position.
- Der angespielte Spieler stoppt den Ball ausschließlich mit der Sohle (wichtig!) und passt mit dem zweiten Ballkontakt zum nächsten Mitspieler. Anschließend besetzt der Passgeber wieder die freie Positionszone.

2

ÜBUNG



In den freien Raum dribbeln und passen

Organisation und Ablauf

- Die Organisation aus der Übung zuvor übernehmen.
- Es werden lediglich die technischen Elemente geändert.
- Der ballführende Spieler dribbelt nun in die freie Positionszone und spielt dann den Pass zu einem beliebigen Mitspieler.

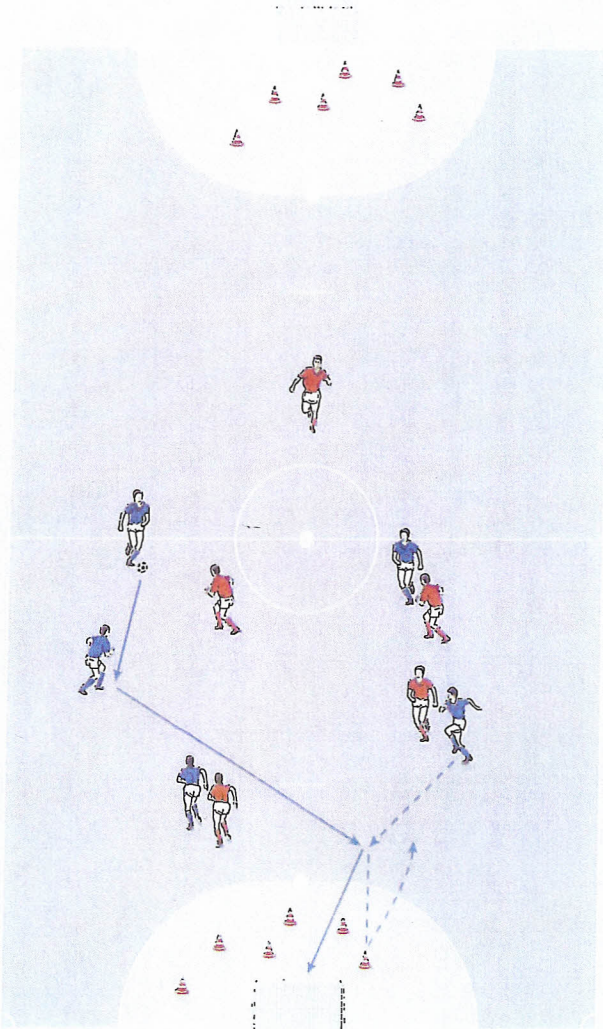
Hinweise

- Auf Beidfüßigkeit beim Dribbling achten.
- Den Ball eng mit der Innenseite, Außenseite und Sohle führen.
- Während der Ballannahme bereits darauf achten, in welchen Raum der Ball geführt werden muss (peripheres Sehen).
- Darauf achten, dass der Ball ausschließlich mit der Sohle angenommen wird.

Wussten Sie eigentlich, ...

dass die bisher sechs durchgeführten FIFA-Futsal-Weltmeisterschaften nur von Brasilien (4-mal) und Spanien (2-mal) gewonnen werden konnten? Damit sind die Brasilianer sowohl im Fußball wie auch im Futsal die erfolgreichste Nation der Welt!

3 ÜBUNG



Hütchen stehlen und sichern

Organisation

- In beiden Strafräumen (6-Meter-Raum) jeweils 6 Hütchen aufstellen.
- Die Spieler in 2 gleich große Mannschaften aufteilen.
- Die Spieleranzahl pro Mannschaft ist unbegrenzt.
- Bei einer ungeraden Anzahl an Spielern kann ein Akteur als 'freier Mann' für beide Mannschaften im Angriffsspiel fungieren.
- Ohne Torhüter spielen.

Ablauf

- Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander.
- Jeder Spieler hat maximal 3 Ballkontakte.
- Ziel ist es, ein Tor bei der gegnerischen Mannschaft zu erzielen.
- Tore dürfen nur innerhalb des Strafraumes (6-Meter-Raum) erzielt werden.
- Der Spieler, der ein Tor erzielt, darf ein Hütchen aus dem gegnerischen Strafraum 'stehlen' und muss dieses in seinen Strafraum bringen.
- Die 'bestohlene' Mannschaft hat nun die Möglichkeit, sich das Hütchen zurückzuholen, in dem sie den Spieler beim Fluchtversuch mit dem Ball trifft.

Hinweise und Variationen

- Ziel dieses Aufwärmspiels ist eine Verbesserung des präzisen Passspiels und der Ballannahme.
- Die Intensität der Übung sollte nicht allzu hoch sein.
- Die Anzahl der Ballkontakte je nach Spielstärke variieren (2-4).
- Den mit dem Hütchen flüchtenden Spieler mit einem Wurf statt mit einem Schuss abtreffen.

ANZEIGE

Sport Saller

Eine Nummer größer für alle, die mehr Platz brauchen, ist diese Schuhfachtasche „TEAM LARGE“ zum günstigen Preis. Schuhfachtasche mit großem Hauptfach mit U-förmiger Öffnung und Doppel-Reißverschluss für leichtes Ein- und Auspacken. Stabiles Schuhfach mit Reißverschluss am Boden. Stabiler, gepolsterter Schultergurt und zwei Tragegriffe für leichtes Transportieren. Größe: ca. 57 x 33 x 41 cm. Material: 600D Polyester, Artikelnummer: 3047. Erhältlich im Internet unter www.sport-saller.de zum Preis von 17,95 Euro.



ANZEIGE



HUCK

NEU!

Ab jetzt im
Schachbrettmuster (DBGM) -
HUCK-Fußball-
tornetze!

Manfred Huck GmbH www.huck.net

Wussten Sie eigentlich, ...

dass internationale Profi-Fußball-Clubs immer mehr auf den Geschmack kommen und eigene Profi-Futsal-Abteilungen gründen, so z.B. der FC Barcelona, Benfica Lissabon, Dynamo Moskau und Lazio Rom?



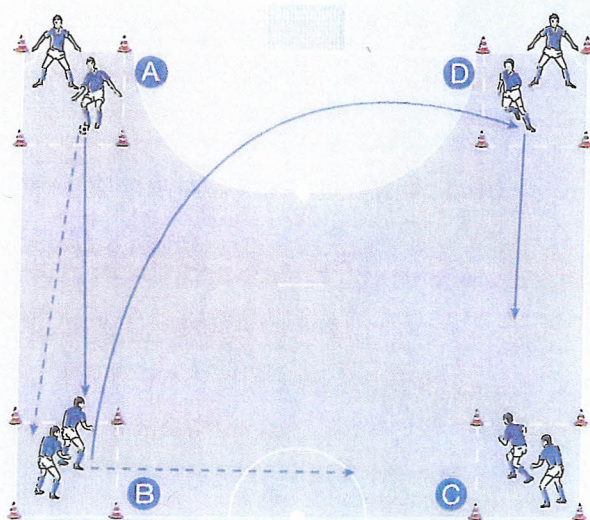
Die Grundtechniken im Detail!

Das Techniktraining beim Futsal besteht im Wesentlichen aus den Elementen Passspiel, Ballannahme, Dribbling/Ballführung und Torschuss. Die hier vorgestellten Übungen kombinieren mindestens zwei dieser Elemente und sorgen somit für ein effektives Training der Futsal-Grundtechniken.

Eine Besonderheit ist der sogenannte 'Lob'. Bei der Ausführung dieser Technik ist darauf zu achten, dass der Futsal nicht als Flugball (Flankenball mit Spann) gespielt wird. Statt mit einer Ausholbewegung mit dem Schussbein wird der Ball auf dem Vorfuß liegend in einer Bewegung vom Boden weg angelupft.

1

ÜBUNG



Flaches Passspiel und 'Lob'

Organisation

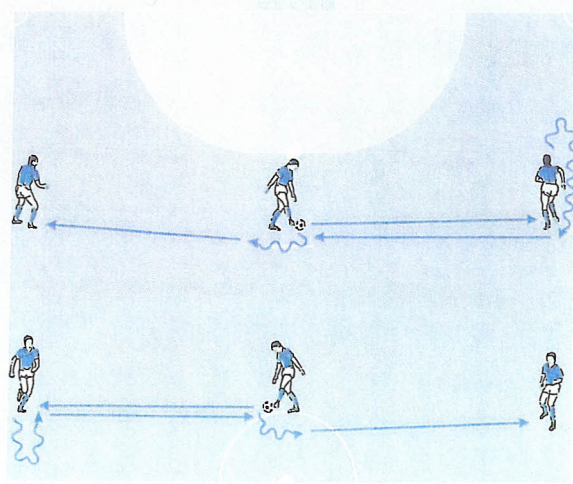
- Ein Feld mit vier 3 x 3 Meter großen Hütchenquadraten in den Spielfeldecken gemäß Abbildung errichten.
- Die Spieler in 4 gleich große Gruppen aufteilen. In jeder Gruppe sollten mindestens 2 Spieler sein.
- Die 4 Gruppen postieren sich jeweils in einem Hütchenquadrat.

Ablauf

- A spielt einen Flachpass zu B, B einen 'Lob' zu D, D wiederum einen Flachpass zu C, der den Ball per 'Lob' zurück zu A spielt. Dann beginnt die nächste Runde. Die 'Lobs' müssen nicht zwingend genau in das Quadrat des Mitspielers gespielt werden.
- Der Passgeber läuft nach seinem Zuspiel zur nächsten Gruppe.

2

ÜBUNG



Passspiel und Ballannahme

Organisation und Ablauf

- Die Spieler in Gruppen zu je 3 Spielern gemäß Abbildung und mit Blick in Richtung eines der Tore aufteilen.
- Pro Trainingsgruppe wird 1 Ball benötigt.
- Der zentrale Spieler passt zu einem Flügelspieler. Der Flügelspieler nimmt den Ball mit der Sohle an und führt ihn in einer Bewegung in Richtung gegnerisches Tor.
- Nach etwa einem Meter zieht er den Ball mit der Sohle wieder zurück in die Ausgangsposition und spielt den zentralen Spieler an. Dieser nimmt mit der Sohle an, zieht ihn in einer Bewegung in die entgegengesetzte Richtung und passt zum anderen Flügelspieler.
- Dieser führt die Übung identisch wie der andere Flügelspieler aus.

Wussten Sie eigentlich, ...

dass 43 von 53 UEFA-Mitgliedsverbänden über eine Futsal-Nationalmannschaft verfügen? Ausgerechnet die Fußballnation Deutschland zählt zurzeit nicht dazu. Dafür messen sich seit 2006 deutsche Teams im bundesweiten DFB-Futsal-Cup!

Sichere Ballführung

Organisation

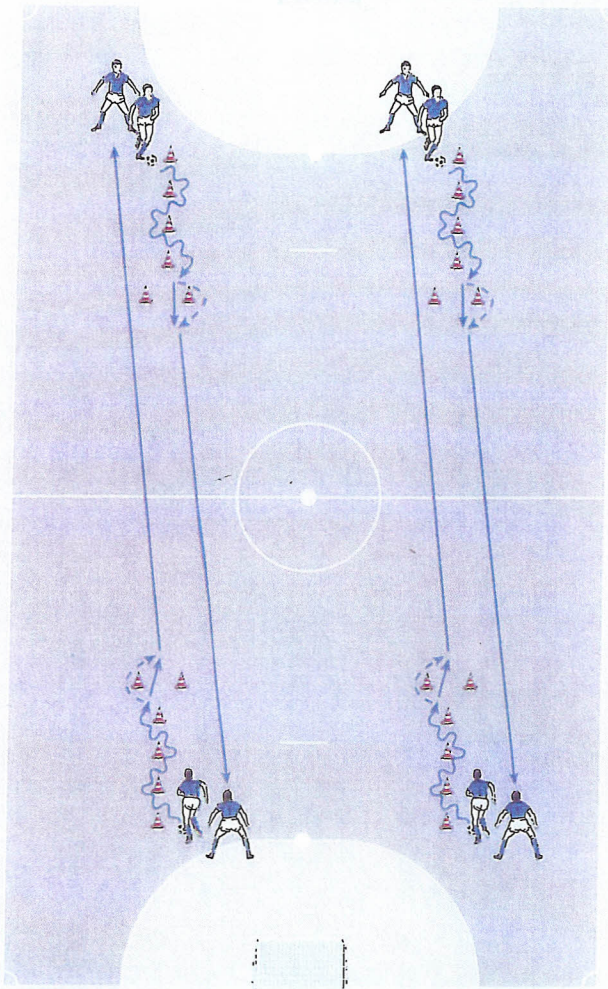
- An 4 Stationen gemäß Abbildung jeweils 4 Hütchen in einem Abstand von einem Meter hintereinander aufstellen.
- Hinter dem letzten Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor errichten.
- Die Mannschaft in 4 Gruppen aufteilen.
- An jeder Station eine Gruppe postieren.

Ablauf

- Der erste Spieler einer Gruppe dribbelt mit der Sohle durch die 4 Hütchen.
- Am Hütchentor angekommen, wird der Ball mit der Sohle durch das Tor gespielt. Der Spieler darf aber nicht durch das Hütchentor laufen, sondern muss es umlaufen.
- Anschließend nimmt er den Ball wieder mit und passt zu dem ersten Spieler der gegenüberliegenden Station.
- Nach erfolgtem Pass läuft der Spieler zur gegenüberliegenden Gruppe.
- Der Passempfänger startet jetzt die Übung von der anderen Seite.

Hinweise und Variationen

- Auf Beidfüßigkeit und kleine Schritte bei der Ballführung achten.
- Futsal zeichnet sich u.a. dadurch aus, dass der ballführende Spieler in viele Situationen verwickelt wird, in denen er sich verschiedener Ballführungstechniken bedienen muss. Diese werden bei dieser Übung intensiv gefordert.
- Überwiegend die Sohle als Ballführungstechnik einsetzen.
- Die Hütchen leicht versetzt aufstellen.
- Die Abstände der Hütchen zueinander variieren.



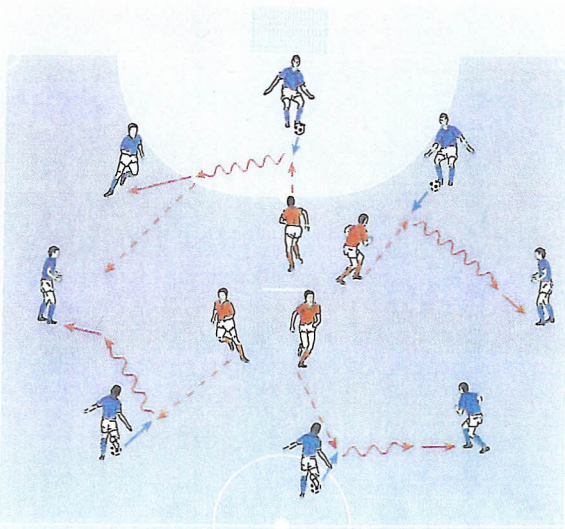
Passen, Dribbeln, Anbieten

Organisation und Ablauf

- 4 Spieler in einem Kreis postieren, der von den restlichen Spielern gebildet wird.
- Die Außenspieler spielen einen flachen Pass zu den Spielern innerhalb des Kreises. Diese nehmen an, dribbeln in Richtung eines außen stehenden Spielers und übergeben den Ball mit einem kurzen Pass aus ca. 1 Meter Abstand.
- Anschließend laufen sie sich wieder frei, um erneut einen Pass von außen empfangen zu können.

Hinweise

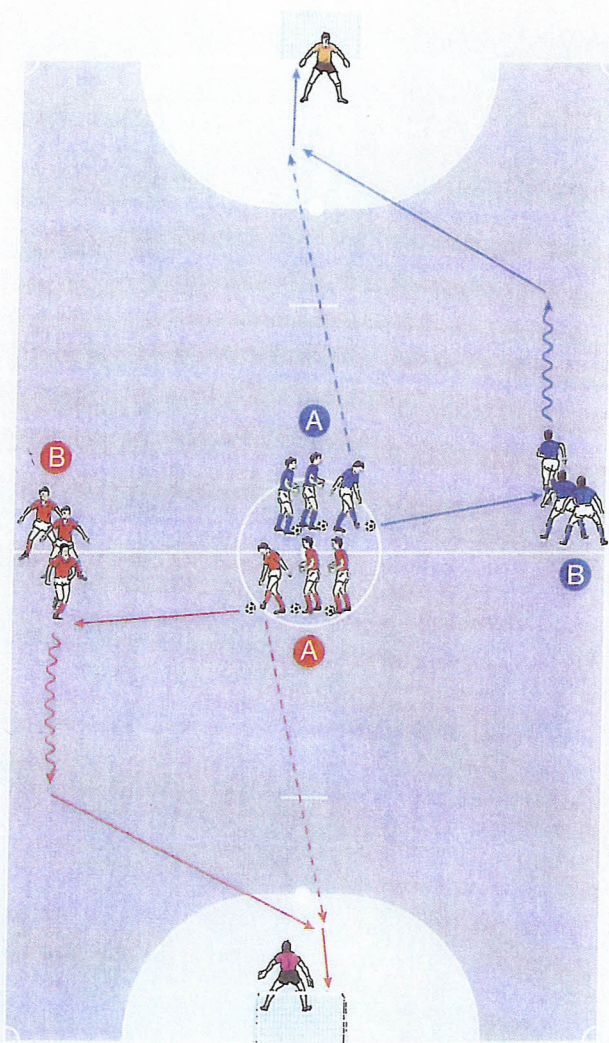
- Die Übung mit hohem Tempo durchführen. Die Spieler innerhalb des Kreises nach einem Durchgang (max. 1 Minute) wechseln.



Wussten Sie eigentlich, ...

dass ein Futsal-Ball nicht schwerer ist als ein Fußball!? Das Gewicht eines Fußballs beträgt ca. 440 Gramm, das Gewicht eines Futsals beläuft sich auf ca. 420 Gramm! Zudem ist der Futsal mit Größe 4 ein wenig kleiner als der Fußball (Größe 5)!

5 ÜBUNG



Torschuss auf den zweiten Pfosten

Organisation

- Die Spieler gemäß Abbildung auf den Positionen postieren.
- Jeder Spieler von A benötigt einen Ball.

Ablauf

- Der Spieler A in der zentralen Position passt zum Flügelspieler B und läuft mit hohem Tempo zum zweiten Pfosten.
- B nimmt den Ball mit der Sohle mit und dribbelt ca. 5 bis 6 Meter.
- Sobald A am zweiten Pfosten angekommen ist, schießt B mit Vollspann auf den zweiten (langen) Pfosten, alternativ jedoch auch auf den kurzen Pfosten, sollte der Torhüter diese Ecke freilassen.
- Der Schuss kann direkt auf das Tor oder auf A am zweiten Pfosten erfolgen.
- Anschließend tauschen A und B die Positionen und starten die Übung erneut.

Hinweise

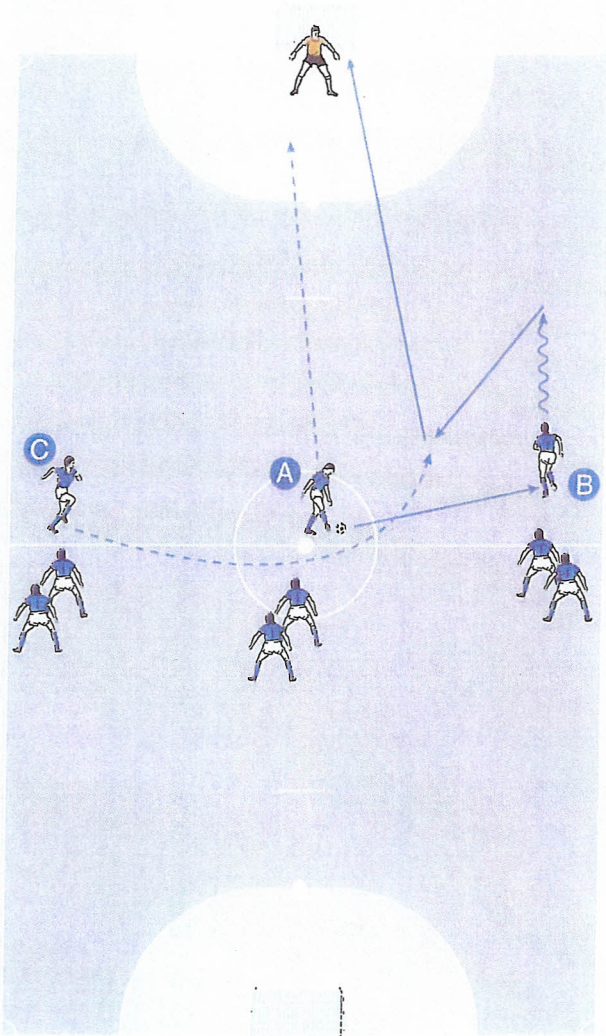
- Peripheres Sehen: Der Flügelspieler muss neben einem sauberen Dribbling auch beobachten, wann der Mitspieler am zweiten Pfosten frei steht.
- Weisen Sie die Spieler an, die verschiedenen Schusstechniken (Vollspann und Pieke) anzuwenden. Schüsse mit der Pieke sind vor allem aus kürzerer Distanz äußerst präzise und schwer für den Torhüter zu halten.
- Stehen keine Torhüter zur Verfügung, können auch Leibchen in die Torwinkel gehängt werden. Zur Motivation eignet sich dann ein kleiner Zielwettbewerb zwischen den Gruppen.



Wussten Sie eigentlich, ...

dass Futsal keinesfalls ein körperloses Spiel ist? Körpereinsatz und Zweikampfführung sind weitgehend identisch zum Fußballsport, zudem fördert das Zusammenzählen der Fouls als Mannschaftsfoul den Teamgeist und Fair-Play-Aspekt!

ÜBUNG 6



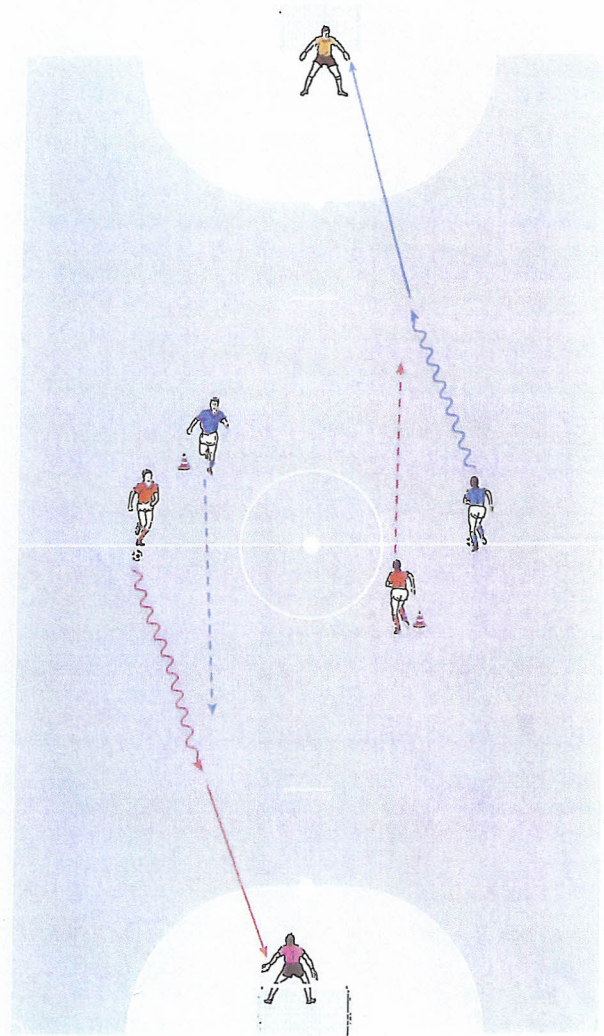
Distanzschuss mit Alternative

Organisation

- Die Spieler gemäß Abbildung auf den Positionen postieren.

Ablauf

- Der zentrale Spieler A passt zum Flügelspieler B und läuft zum zweiten Pfosten. B dribbelt mit hohem Tempo und täuscht einen Torschuss an, legt dann aber den Ball mit der Sohle nach hinten zum heraneilenden C ab.
- C hat nun die Wahl, direkt auf das Tor abzuschließen oder A am zweiten Pfosten anzuspelen (Spannschuss oder harter Flachpass mit der Innenseite).
- A sollte zudem beim Torschuss von C aufmerksam auf Abpraller des Torhüters lauern.



Torschuss mit Gegnerdruck

Organisation

- Jeweils einen Spieler mit Ball auf jeder Seite der Mittellinie postieren.
- Etwa 2 bis 3 Meter leicht versetzt dahinter ein Hütchen aufstellen, an dem ein weiterer Spieler steht.

Ablauf

- Der Spieler mit Ball hat das Ziel, zum Torabschluss zu kommen. Er entscheidet zudem mit Beginn seines Dribblings über den Start der Übung.
- Beginnt er das Dribbling, setzt der Verteidiger aus seiner Position sofort nach und versucht, den Torabschluss zu verhindern.
- Der Torschuss sollte ca. 10 Meter vor dem Tor erfolgen.

Wussten Sie eigentlich, ...

dass Futsal nicht zwingend in der Halle stattfinden muss, sondern auch auf Kleinspielfeldern ohne Überdachung durchgeführt wird? In jedem Fall ist die Sportart wetterunabhängig und kann bei Kälte wie Hitze gespielt werden!



Automatismen führen zum Erfolg!

Die Spieltaktik ist eine der wichtigsten Facetten im Futsal. Grundlage für ein erfolgreiches Spiel ist ein auf die Spielertypen zugeschnittenes Spielsystem mit entsprechender Positions- und Aufgabenverteilung.

Mit einfachen Laufwegen und automatisierten Spielzügen kann sich ein Team schnell Vorteile gegenüber anderen Mannschaften verschaffen. Die taktischen Grundformationen im Futsal werden in 3:1-, 2:2- und 4:0-Systeme unterschieden, wobei das 3:1-System das am weitesten verbreitete ist. Im Folgenden stellen wir zwei Spielzüge aus dieser Grundformation vor.

3:1 - diagonale Rotation

Organisation

- Die Spieler postieren sich gemäß Abbildung im 3:1-System.

Ablauf

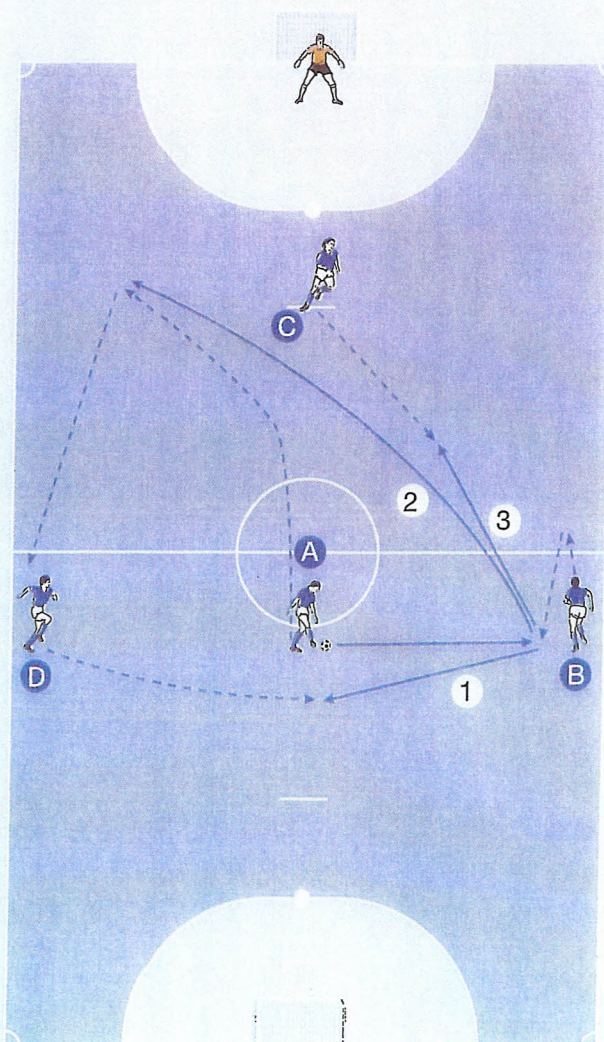
- Der Aufbauspieler A passt zum rechten Flügelspieler B und läuft einen diagonalen Laufweg in die vordere linke Spielfeldhälfte, um ggf. einen 'Lob' zu erhalten.
- Der Centerspieler C kommt dem Flügelspieler B zum Doppelpass entgegen.
- Der linke Flügelspieler D übernimmt die Position des Aufbauspielers und ist für einen sicheren Pass im Spielfeldzentrum anspielbar.
- Damit hat B folgende 3 Passoptionen:
 - Neuaufbau über D und damit Rückkehr zur Basisformation
 - 'Lob' oder Pass zum zweiten Pfosten zu A
 - Doppelpass mit C

Hinweise

- Die Laufwege anfangs noch ohne Gegner und sehr langsam üben. Erst mit zunehmender Sicherheit wird das Tempo der Rotation gesteigert.
- Anschließend aus der Basisformation heraus Torabschlüsse kreieren.
- Später 2, 3 oder 4 passive Verteidiger gegen die ballbesitzende Mannschaft stellen, um spielnahe Situationen zu schaffen.
- Bei einem Abschlussspiel den Spielern die taktische Vorgabe geben, dieses System zu spielen.
- Diese Übung kann auch als Torschussübung genutzt werden oder sogar ganze Trainingseinheiten in Anspruch nehmen.

1

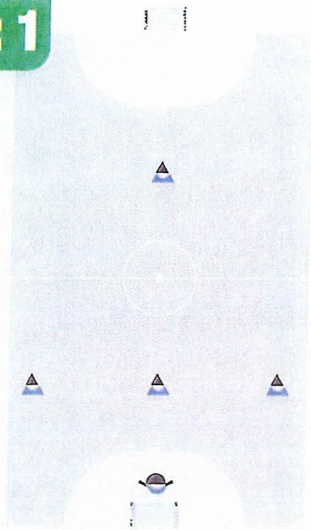
ÜBUNG



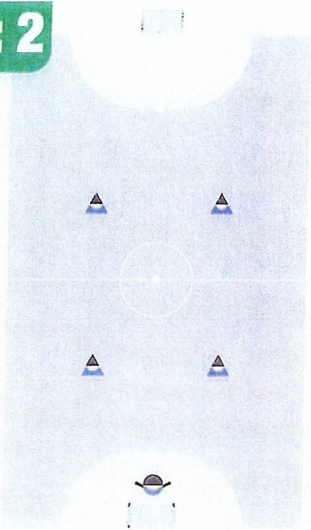
Wussten Sie eigentlich, ...

dass die Liste der Weltstars des internationalen Fußballs, die ihre technischen Grundlagen im Futsal erlernt haben, sehr lang ist? Prominenteste Beispiele sind Spieler wie Kaká, Robinho und Ronaldinho!

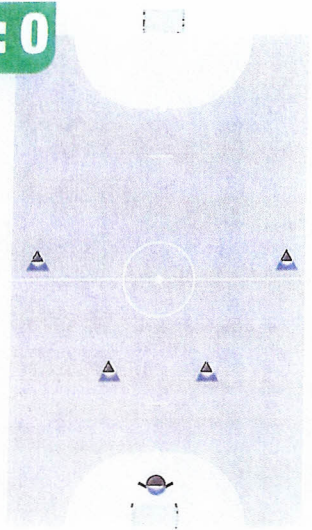
3:1



2:2



4:0



3:1 - Positionswechsel

Organisation

- Die Spieler positionieren sich gemäß Abbildung im 3:1-System.

Ablauf

- Die Spieler absolvieren 2 bis 3 Durchgänge der bereits erlernten 'diagonalen Rotation' (siehe Übung 1).
- Befindet sich A wieder in der Ausgangsposition, unterbricht er die Rotation und gibt ein Zeichen oder Kommando.
- A spielt den rechten Flügelspieler B an. B passt zurück zu A und läuft diagonal über das Spielfeld in Richtung des gegnerischen Tores.
- Der Centerspieler C bietet sich an der Außenlinie für einen diagonalen Flachpass an.
- Bekommt C das Zuspiel nicht, besetzt er die Ausgangsposition von B als rechter Flügelspieler und der Spielaufbau kann neu beginnen.
- Bekommt C den diagonalen Pass zur Außenlinie, entstehen folgende Optionen:
 - A rückt zum Torschuss nach
 - B ist am zweiten Pfosten anspielbar

Hinweise

- Im Wechsel die Übung von rechts und von links ablaufen lassen, um auch D einzubinden.
- Diese Formationen in den folgenden Trainingseinheiten wiederholen und in den Spielformen Wert darauf legen, dass diese dort auch von den Spielern umgesetzt werden.
- So wird sich schnell ein Automatismus einstellen und die Mannschaft zu mehr Ballsicherheit und Ballbesitz gelangen.

