

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?



Foto: getty images

► Aufwärmen

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 Ball- und -mitnahme in alle denkbaren Spielrichtungen unkompliziert ermöglicht. In den folgenden Aufwärmübungen sind bereits viele dieser o.g. Aktionen berücksichtigt.

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.

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!

ÜBUNG 3



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.

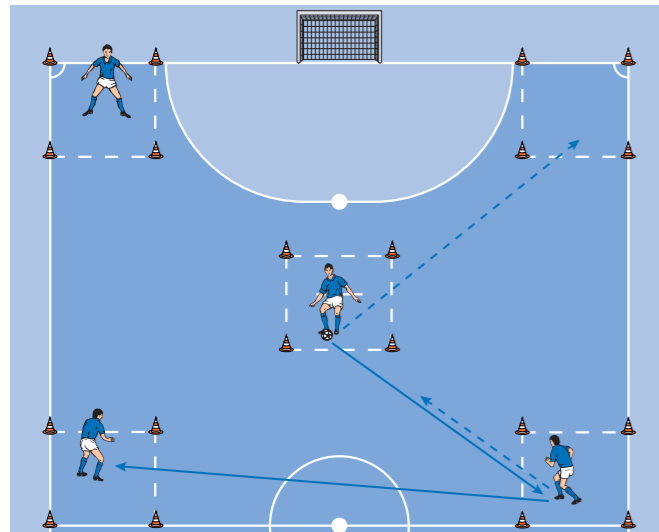
Ablauf

- 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.

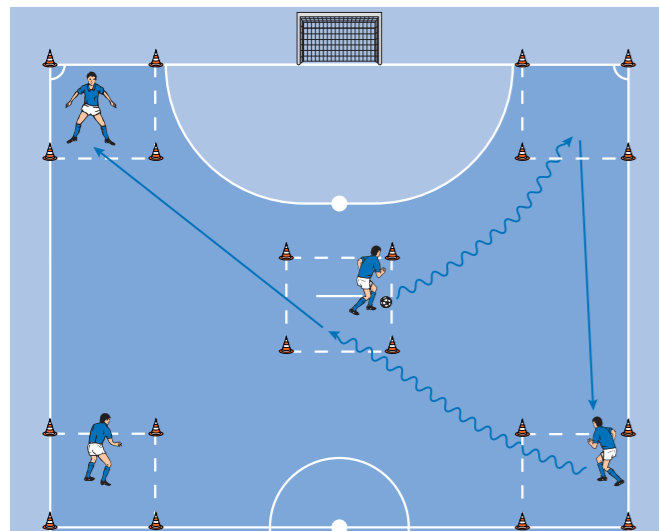
Hinweise und Variationen

- 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.

ÜBUNG 1



ÜBUNG 2



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-Fußballtornetze!

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?



Hauptteil

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.

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.

Passspiel und Ballannahme

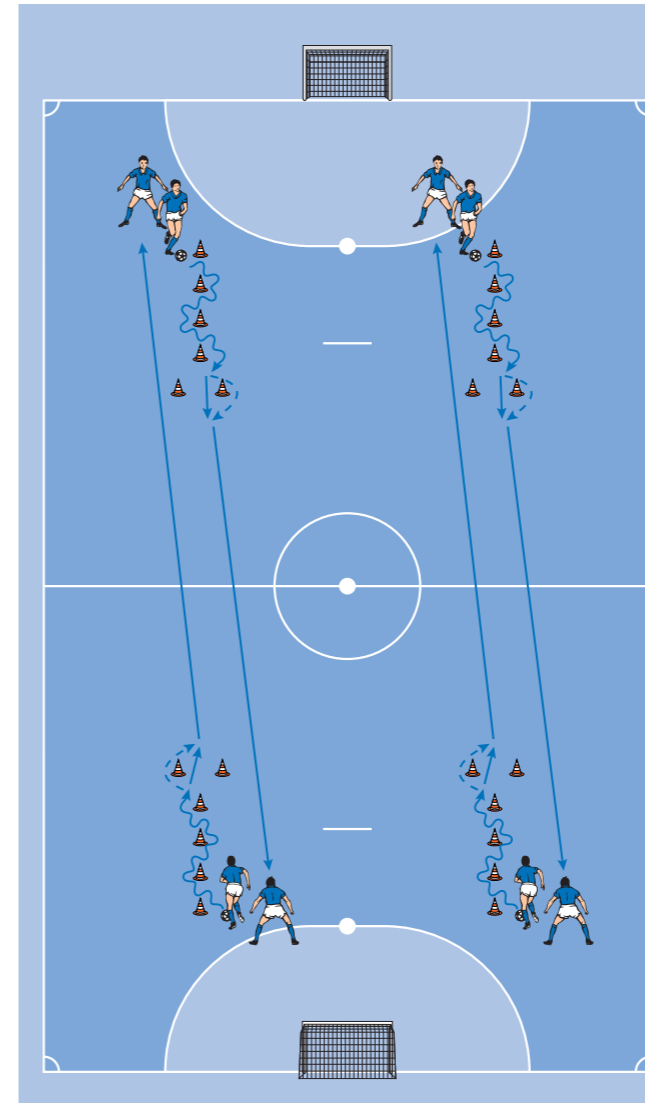
Organisation und Ablauf

- 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!

ÜBUNG 3



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.

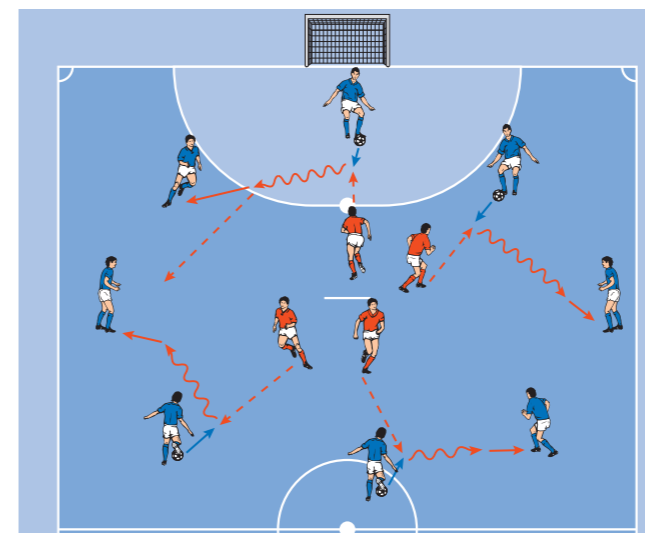
Ablauf

- 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 erfolgreichem 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.

ÜBUNG 4



Passen, Dribbeln, Anbieten

Organisation und Ablauf

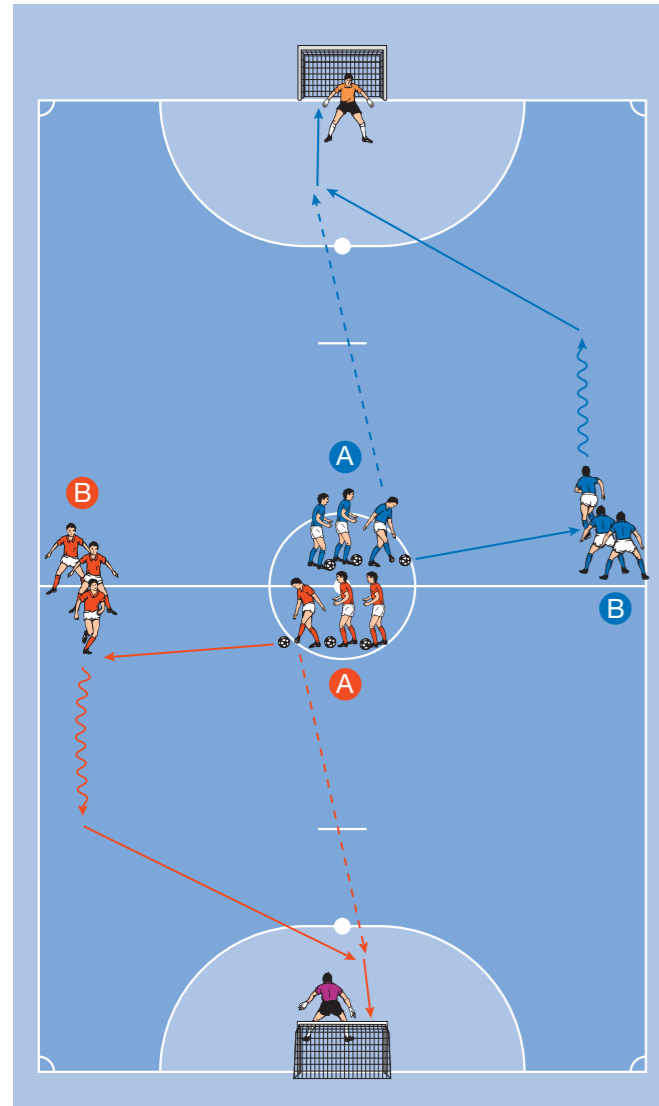
- 4 Spieler in einem Kreis postieren, der von den restlichen Spielern gebildet wird.
- Die Außenspieler spielen einen flachen Pass zu den Spielern innerhalb des Kreises. Diese nehmen an, dribbeln in Richtung eines außen stehenden Spielers und übergeben den Ball mit einem kurzen Pass aus ca. 1 Meter Abstand.
- 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)!



Torschuss auf den zweiten Pfosten

Organisation

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

Ablauf

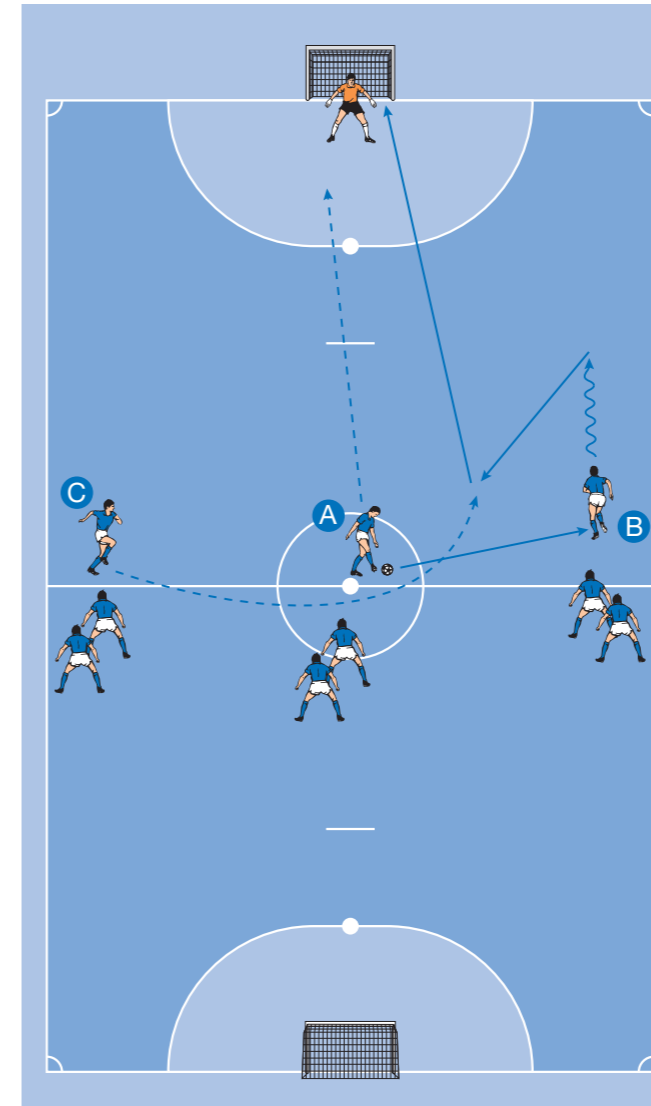
- Der Spieler A in der zentralen Position passt zum Flügelspieler B und läuft mit hohem Tempo zum zweiten Pfosten.
- B nimmt den Ball mit der Sohle mit und dribbelt ca. 5 bis 6 Meter.
- Sobald A am zweiten Pfosten angekommen ist, schießt B mit Vollspann auf den zweiten (langen) Pfosten, alternativ jedoch 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!



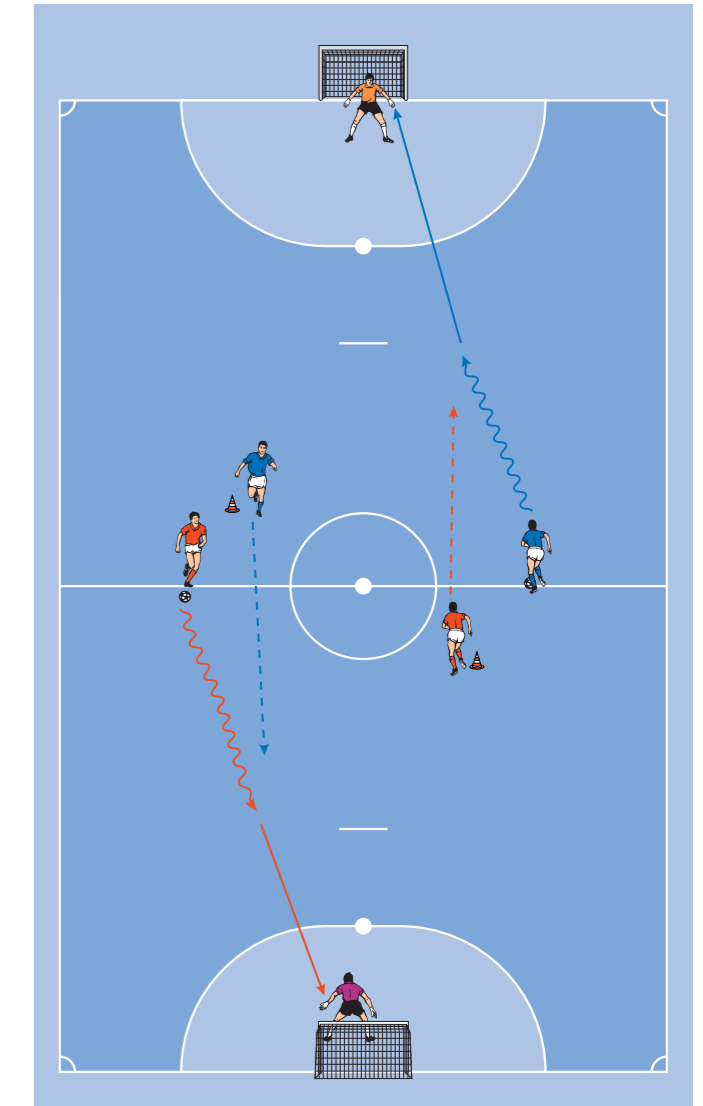
Distanzschuss mit Alternative

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 anzuspieren (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!



Foto: getty images

▶ Taktik

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

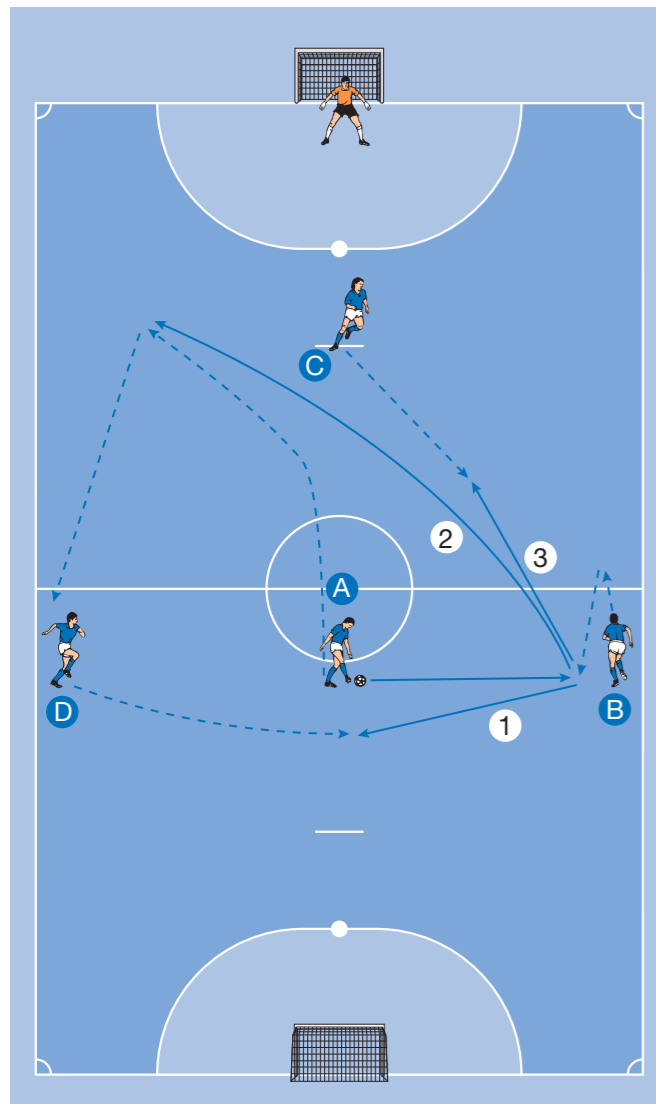
- Die Spieler postieren sich gemäß Abbildung im 3:1-System.

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:
 1. Neuaufbau über D und damit Rückkehr zur Basisformation
 2. 'Lob' oder Pass zum zweiten Pfosten zu A
 3. Doppelpass mit C

Hinweise

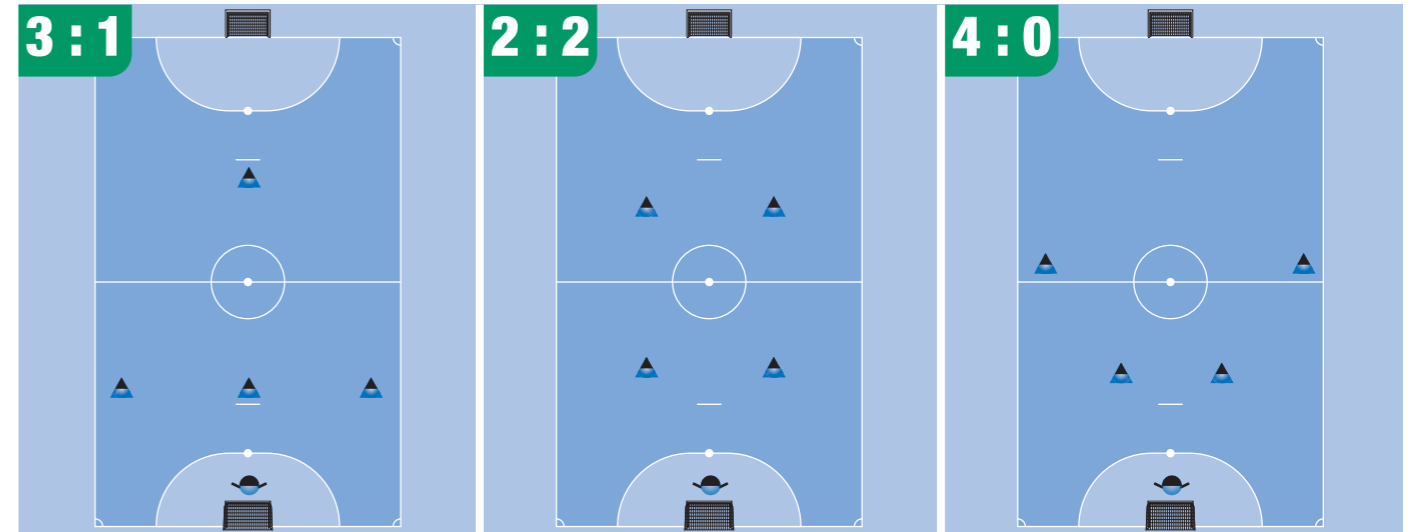
- Die Laufwege anfangs noch ohne Gegner und sehr langsam üben. Erst mit zunehmender Sicherheit wird das Tempo der Rotation gesteigert.
- Anschließend aus der Basisformation heraus Torabschlüsse kreieren.
- Später 2, 3 oder 4 passive Verteidiger gegen die ballbesitzende Mannschaft stellen, um spielnahe Situationen zu schaffen.
- Bei einem Abschlusspiel 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.



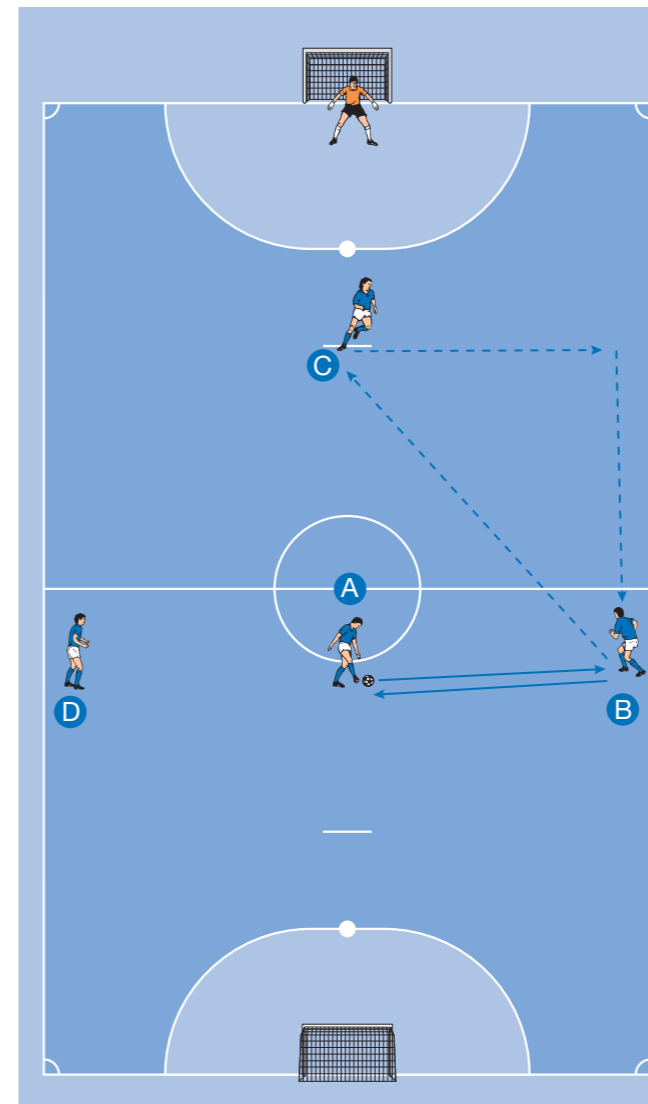
Wussten Sie eigentlich, ...

... 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!

SPIELSYSTEME



ÜBUNG 2



3:1 - Positionswechsel

Organisation

- Die Spieler postieren 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.