

Gestaltung Trainingsablauf Futsal-Rotation

Diese Hinweise sind für alle Spielsysteme gültig.

- Ein Kommando wird vereinbart, zum Beispiel „Rotation“. Dieses Kommando gibt ein Spieler im Rückraum. Es kann auch weggelassen werden, dazu gehört aber einiges an Erfahrung.
- Die Rotation wird ohne Gegenspieler eingeübt, bis jeder Spieler auf jeder Position die Anforderungen kennt. Es können Hütchen, Stangen oder Dummies als Abwehrspieler aufgestellt werden.
- Sitzt das Bewegungsmuster, steigern wir den Ablauf. Es folgen Richtungswechsel und unterschiedliches Tempo. Langsam, schnell wieder langsam, alles ist möglich, der Spielrhythmus ändert sich ständig. Vom Bewegungsmuster wird hier noch nicht abgewichen, im nächsten Schritt geht es weiter.
- Jetzt geht es los, dazu postieren wir einen Torwart ins Tor. Funktionieren die Bewegungsmuster, kann überraschend ein Pass in eine Gefahrenzone zum startenden Mitspieler erfolgen, die Rotation startet aber immer im gelernten Bewegungsmuster. Ab sofort ist auch ein Dribbling oder Distanzschuss möglich. Der Kreativität von Passfolgen sind hier keine Grenzen gesetzt, am Ende muss bei einem 4 gegen 0 ein Torerfolg stehen.
- Im nächsten Schritt kommen Abwehrspieler hinzu, die sich zunächst passiv, dann aktiv verhalten. Es wird deutlich schwerer.
- Wie schon beschrieben, die Spieler sollen mit Kreativität Pass- und Laufwege finden, ohne dabei das Bewegungsmuster zu vernachlässigen. Hierzu gehören auch Gespräche und Diskussionen untereinander, du solltest diese Diskussionen fördern.
- Im abschließenden Trainingsspiel sollen die Spieler die Rotation häufig starten. Wird ein Tor mit vorheriger Rotation erzielt, zählt dieses dreifach.