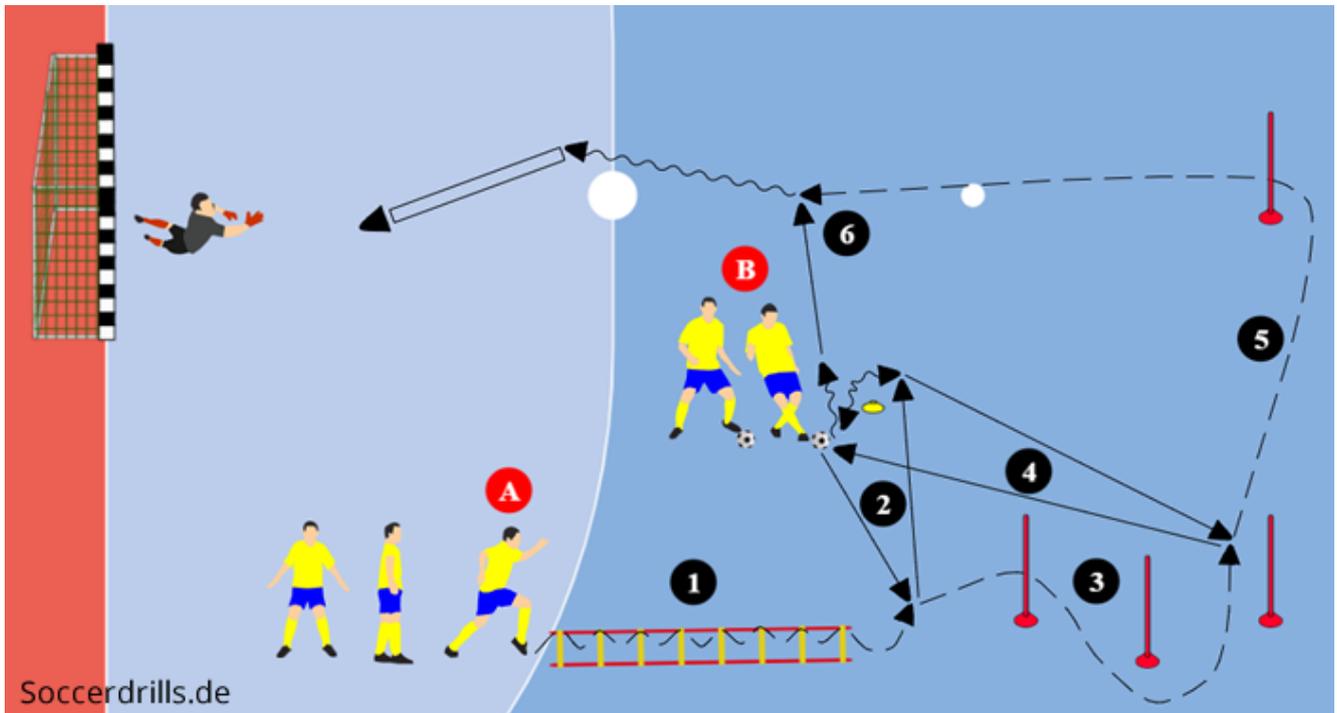


Futsal - Zeitlimits



Organisation:

- In unserer Grafik nutzen wir (Ausführung von einer Seite): Eine Koordinationsleiter, 4 Stangen, eine Bodenmarkierung, ein Tor und Bälle.
- Von der Grundlinie weg wird die Koordinationsleiter ausgelegt.
- Die 3 Slalomstangen führen weiter in Richtung Mittellinie, es folgt eine Wendestange. Die Abstände müssen so gewählt werden, dass zwischen den Stationen genügend Platz für einen Doppelpass verbleibt.
- Die Spieler werden an den Stationen A und B verteilt, bei B befinden sich die Bälle.

Ablauf:

- A durchläuft die Koordinationsleiter nach Bewegungsvorgabe.
- A erhält das Zuspiel von B und passt zurück. B zieht den Ball mit der Sohle um die Markierung.
- A durchläuft die Slalomstangen nach Vorgabe.
- A erhält das Zuspiel von B und passt zurück. B zieht den Ball mit der Sohle um die Markierung.
- A wendet um die Stange herum in Torrichtung.
- A erhält das Zuspiel von B, kontrolliert den Ball und schießt aufs Tor.
- Nach der Aktion tauschen A und B die Gruppen.

Varianten:

- A erhält ein Zeitlimit. Innerhalb dieses Limits muss der Torabschluss erfolgt sein.
- A geht ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.
- B wird zum Verteidiger, weiter geht es im 1 gegen 1.

Trainertipps:

- Identischer Ablauf von der anderen Seite.
- Identischer Ablauf auf die andere Spielfeldseite.