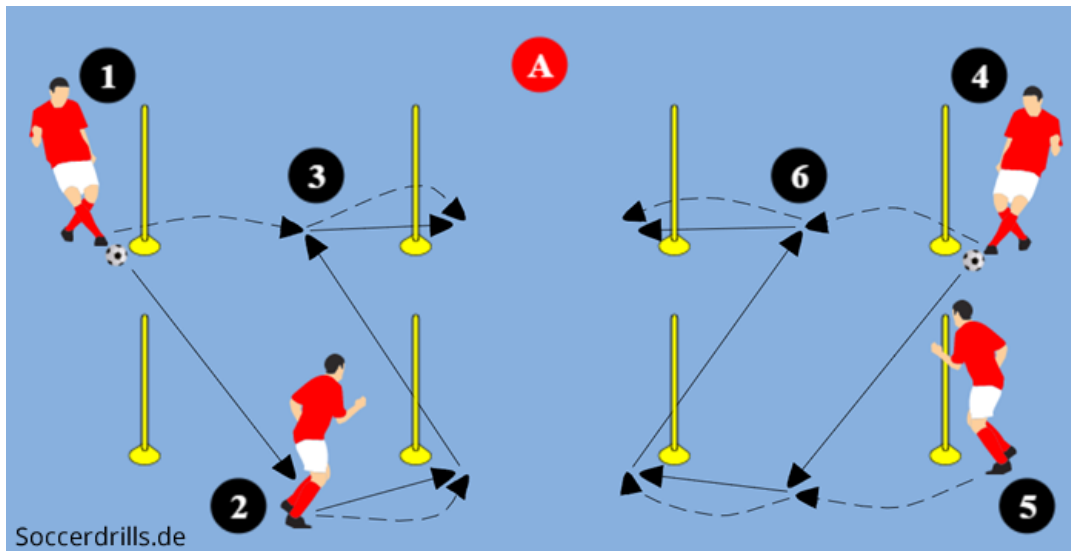


Futsal/Techniktraining - Erstkontakte 1

Organisation A bis D:

- Für eine Station werden 4 Stangen (Hütchen, Kästen, o.ä.) und ein Ball benötigt.
- Die Größe des Stangevierecks entspricht dem Leistungsvermögen.
- An jeder Station üben zwei Spieler, mehrere sind möglich.

Ablauf A:



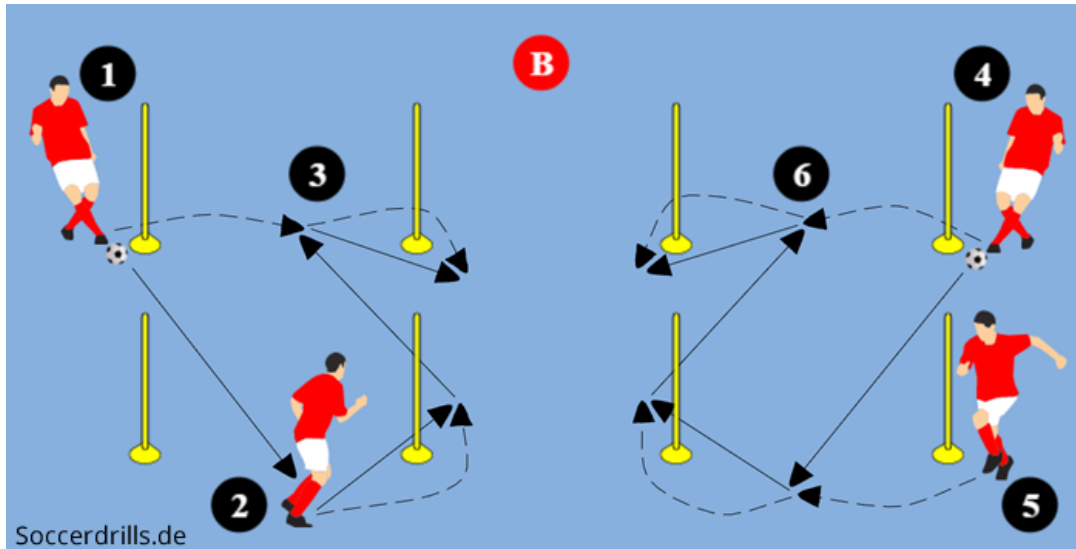
1. Der Spieler startet mit einem Pass ins Stangentor zum Mitspieler.
2. Der Passempfänger stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem rechten Innenrist, an der Stange vorbei. Anschließend passt er ins obere Stangentor zum Partner.
3. Der Spieler oben hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem linken Innenrist, an der Stange vorbei.
4. Anschließend passt er ins untere Stangentor zum Partner.
5. Der Spieler unten hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem linken Innenrist, an der Stange vorbei. Anschließend passt er ins obere Stangentor zum Partner.
6. Der Spieler oben hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem rechten Innenrist, an der Stange vorbei. Anschließend beginnt der Ablauf von vorne.

Varianten zu A:

- Unter 2. Und 6. Innenrist-Erstkontakt mit links, unter 3. Und 5. mit rechts.
- Freie Wahl, ob der Innenrist-Erstkontakt mit links oder rechts ausgeführt wird.
- Der Passempfänger entscheidet frei, ob er mit dem Innenrist-Erstkontakt an der rechten oder linken Stange vorbeizieht.
- Der Erstkontakt erfolgt mit dem Außenrist. Beim Erstkontakt mit rechts, geht es an der linken Stange vorbei und bei Erstkontakt mit links an der rechten Stange.
- Mit dem ersten Kontakt wird der Ball von innen nach außen und mit Sohleneinsatz an der linken bzw. rechten Stange vorbeigezogen.

Futsal/Techniktraining - Erstkontakte 1

Ablauf B:

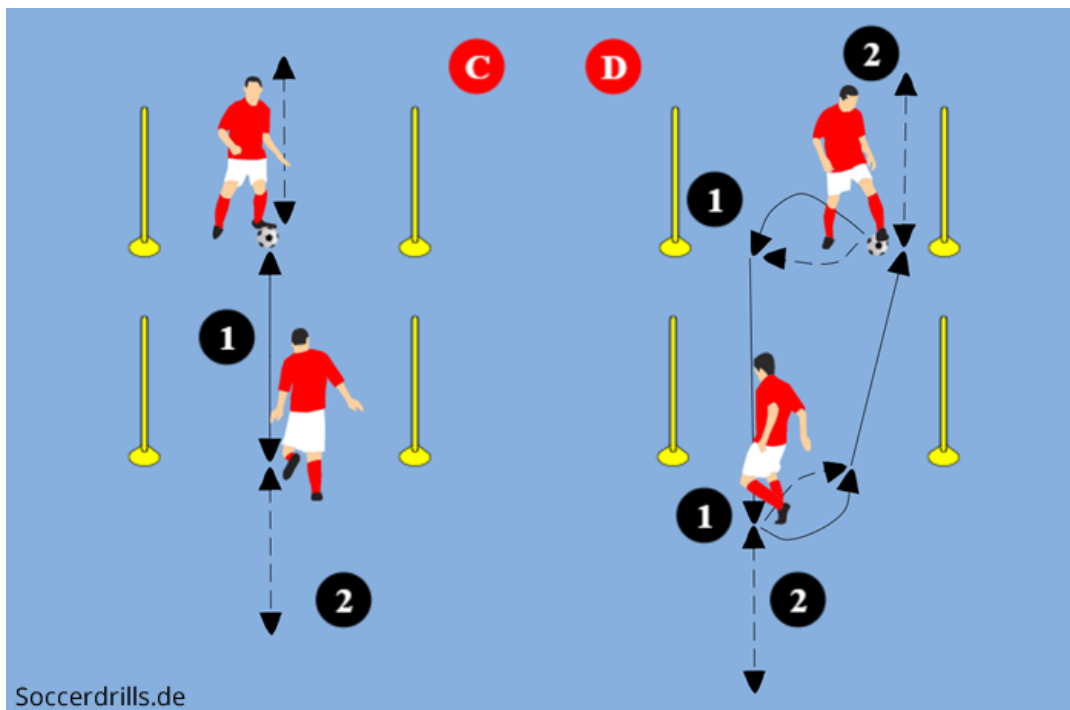


1. Der Spieler startet mit einem Pass ins Stangentor zum Mitspieler.
2. Der Passempfänger stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem linken Innenrist innen an der Stange vorbei und umläuft sie auf der anderen Seite. Anschließend passt er ins obere Stangentor zum Partner.
3. Der Spieler oben hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem rechten Innenrist innen an der Stange vorbei und umläuft sie auf der anderen Seite.
4. Anschließend passt er ins untere Stangentor zum Partner.
5. Der Spieler unten hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem rechten Innenrist innen an der Stange vorbei und umläuft sie auf der anderen Seite. Anschließend passt er ins obere Stangentor zum Partner.
6. Der Spieler oben hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem linken Innenrist innen an der Stange vorbei und umläuft sie auf der anderen Seite. Anschließend beginnt der Ablauf von vorne.

Varianten zu B:

- Der Passempfänger entscheidet frei, ob er mit dem Innenrist-Erstkontakt den Ball innen an der linken oder rechten Stange durchsteckt.
- Der Erstkontakt erfolgt mit dem Außenrist.

Futsal/Techniktraining - Erstkontakte 1



Ablauf C:

1. Die Spieler legen sich den Ball mit dem ersten Kontakt vor und passen mit dem zweiten Kontakt ins gegenüberliegende Stangentor.
2. Nach jedem Pass führen die Spieler drei, vier kurze Schritte rückwärts aus und starten dann wieder vorwärts zum Ball.

Varianten zu C:

- Es wird abwechselnd mit rechts und links gepasst.
- Der erste Kontakt erfolgt mit links, der Pass mit rechts und umgekehrt.
- Der Passgeber passt exakt in den linken oder rechten Fuß, entsprechend erfolgt der erste Kontakt mit diesem Fuß.
- Die Spieler führen in der Rückwärtsbewegung eine zusätzliche Drehung aus. Der Passgeber muss den Pass gut timen.
- Der Passempfänger zeigt mit einem Arm die Passseite an.

Ablauf D:

1. Die Spieler passen frontal auf die andere Seite. Mit dem ersten Kontakt wird der Ball ums Standbein herumgeführt.
2. Nach jedem Pass führen die Spieler drei, vier kurze Schritte rückwärts aus und starten dann wieder vorwärts zum Ball.

Varianten zu D:

- Der Passgeber passt exakt in den linken oder rechten Fuß, entsprechend wird der Ball mit links oder rechts ums Standbein gespielt.
- Die Spieler führen in der Rückwärtsbewegung eine zusätzliche Drehung aus. Der Passgeber muss den Pass gut timen.
- Der Passempfänger zeigt mit einem Arm die Passseite an.

Trainertipps:

- Beim Start der Abläufe geht Technik und korrekte Ausführung vor Schnelligkeit.
- Temposteigerung einfordern.