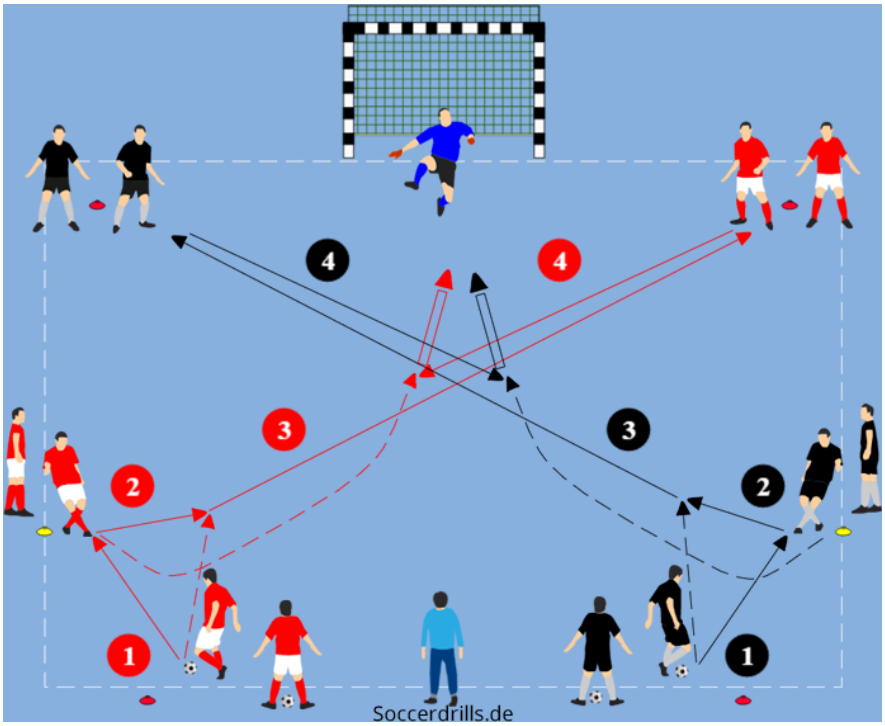
Halllentraining - Futsal- | Präzisionspässe



Organisation:

- Insgesamt werden 6 Bodenmarkierungen, 1 Tor mit Torwart und ausreichend Bälle benötigt.
- Auf jeder Übungsseite werden 3 Markierungen so ausgelegt, dass wir Positionen in der Tiefe, im Aufbau und seitlich markieren (siehe Grafik). Die Abstände entsprechend dem Leistungsvermögen.
- Zwei Gruppen werden eingeteilt, diese werden nochmal gedrittelt und die Spieler an den Markierungen verteilt. Dabei stehen die Spieler einer Gruppe seitlich und diagonal zueinander (siehe Grafik: Team Schwarz und Team Rot).
- Die Bälle befinden sich bei den Aufbauspielern.

Ablauf:

1. Der Startspieler passt seitlich zum Mitspieler.
2. Der lässt den Ball leicht diagonal auf den Startspieler klatschen und hinterläuft.
3. Jetzt folgt der diagonale Pass auf die andere Spielfeldseite.
4. Von dort wird ein exakter Pass ins Zentrum zum Torschuss gespielt. Der Passempfänger ist der vorher hinterlaufende Spieler, der ins Zentrum gestartet ist.

- Nach der Aktion wechseln die Spieler auf die nächste Position (Startspieler auf die seitliche Position, der Torschütze auf die Position am Ende der Diagonalen). Der Spieler, der den Ball zum Torschuss abgelegt hat, holt den Ball und schließt sich en Aufbauspielern an.

Varianten:

- Auf Trainerkommando starten beide Gruppen gleichzeitig.
- Der Ballholer schließt sich der Startgruppe auf der anderen Seite an. So durchlaufen die Spieler die Übung automatisch von beiden Seiten.

Trainertipps:

- Exaktes Passspiel geht vor Tempo.
- Sohlenarbeit!
- Beidfüßigkeit!