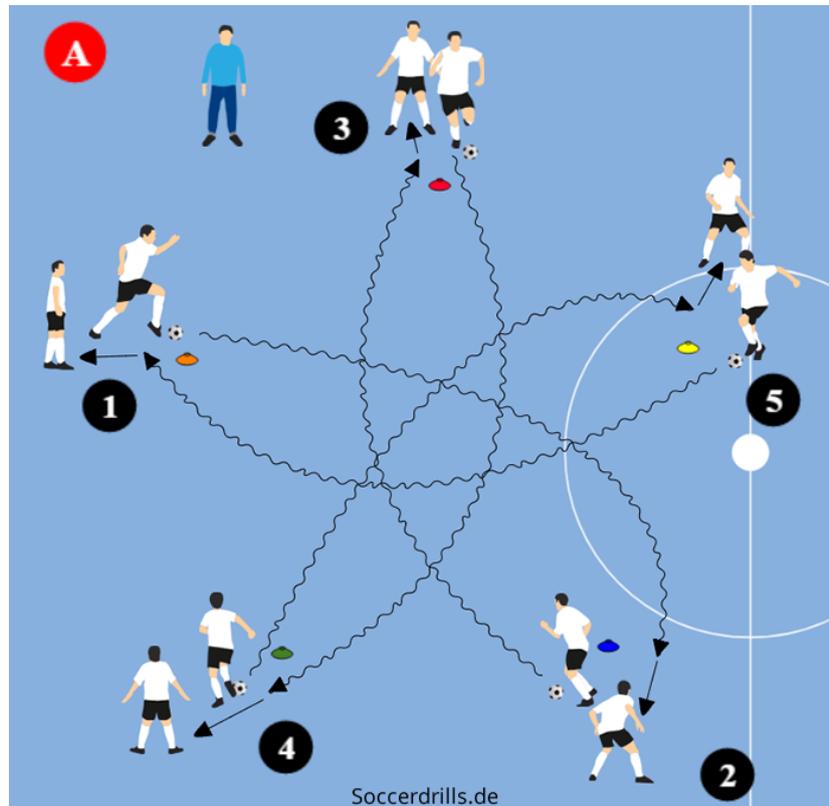


Hallentraining - Futsal- | Fußball-Stern



Organisation:

- 5 verschiedenfarbige Bodenmarkierungen werden sternförmig ausgelegt. Das Übungsfeld ist bis zu 15 x 15 Meter groß. Sollten keine verschiedenfarbigen oder nicht ausreichend Markierungen verfügbar sein, dann werden die Sternspitzen mit Materialien gekennzeichnet (Hütchen, Stange, Leibchen, etc.).
- An jeder Markierung postieren wir mindestens 2 Spieler.
- Bei Übungsstart verfügt ein Spieler über einen Ball (Grafik = 1 = Orange).

Ablauf A:

- Die Spieler absolvieren den Stern im Dribbling.
- Die Reihenfolge (1-5) wird vom Trainer fest vergeben. In der Grafik: Orange, Blau, Rot, Grün, Gelb und dann wieder zurück zu Orange.
- Der Ball wird an den Sternspitzen dem nächsten Mitspieler übergeben.

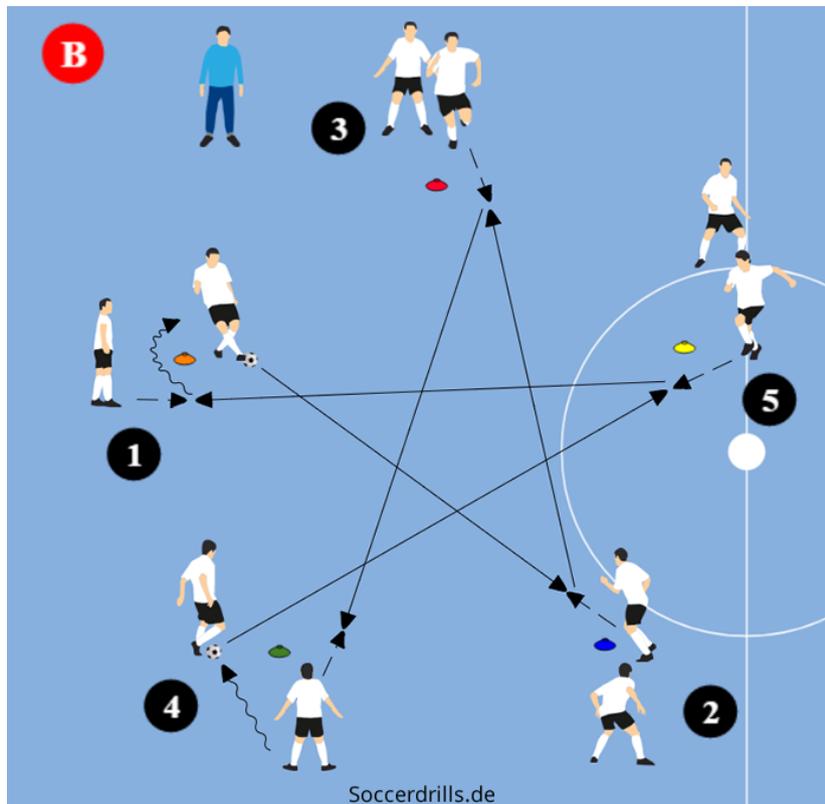
Varianten A und B (Grafik Seite2):

- Nach und nach kommen mehr Bälle ins Spiel.
- Es wird mit dem schwächeren Fuß gedribbelt/gepasst.
- Insbesondere im Passstern können unterschiedlich Bälle verwendet werden.
- Die Reihenfolge wird verändert.

Trainertipps A und B:

- An Beidfüßigkeit denken.
- Aktive Kommunikation fördern.

Hallentraining - Futsal- | Fußball-Stern



Ablauf B:

- Die Spieler passen sich den Ball im Stern zu.
- Der Passempfänger kommt dem Ball entgegen, bzw. führt eine Auftaktbewegung aus.
- Wie bei Ablauf A wird die Reihenfolge festgelegt.

Variante B:

- Wie stellen ein Tor auf, in der Grafik ist dies links von Position 1 (siehe Grafik unten). Nach dem Pass auf Position 1 dreht der Spieler ab und sucht den Torabschluss. Anschließend holt er den Ball und es geht auf Position 1 weiter. Achtung: Dies geschieht auf Trainerkommando und nicht ständig, damit die Positionen nicht „leerlaufen“.

