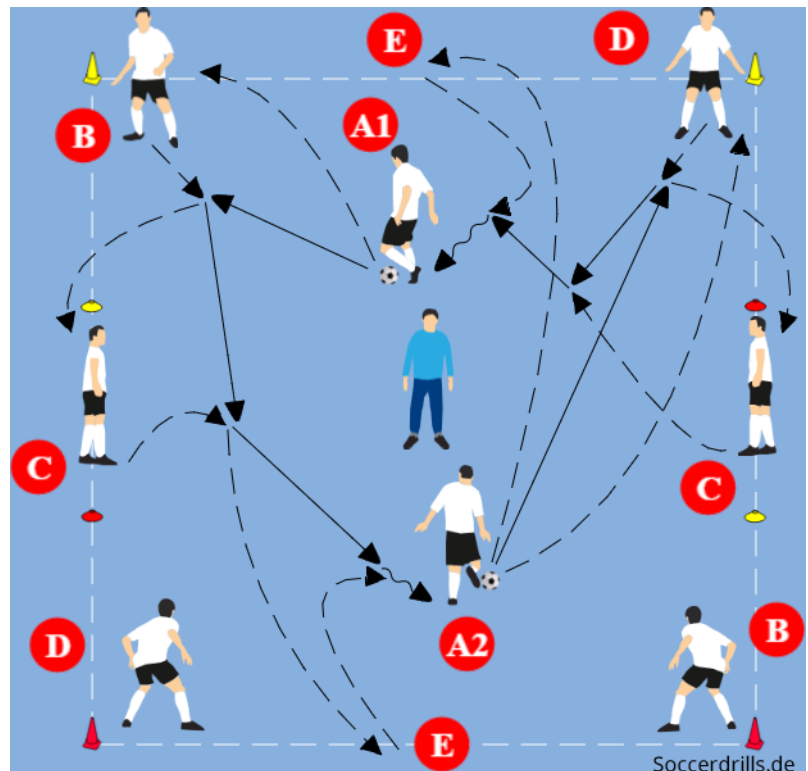


Hallentraining - Futsal- | Passfarben

Organisation:

- Mit 2x2 verschiedenfarbigen Hütchen wird ein Quadrat markiert. Beachte bitte den Aufbau in der Grafik, die gleichfarbigen Hütchen befinden sich jeweils oben und unten. Die Seitenlänge beträgt ca. 15 Meter, bitte das Leistungsvermögen beachten.
- Weiterhin werden 2x2 verschiedenfarbige Bodenmarkierungen benötigt. Diese bitte so versetzt an den Seiten auslegen, wie in der Grafik ersichtlich ist.
- Die vier Ecken und die Positionen zwischen den Bodenmarkierungen werden jeweils mit einem Spieler besetzt, weitere sind möglich. Zusätzlich befinden sich zwei Spieler im Zentrum, sie verfügen bei Übungsstart über einen Ball.



Ablauf 1, 2, 3 und 4:

- Startet zunächst Runden mit einem Ball und gebe die Passfolge vor, beginne mit Ablauf 1, dann mit 2.
- A1 und A2 dürfen die Bälle kontrollieren, sie passen notfalls die Geschwindigkeit mit leichtem Dribbling an, damit ein Einholen der Bälle vermieden wird.
- Der Ball kann vor dem Pass mit der Sohle kurz angehalten werden.

Ablauf 1:

- Diesen Ablauf erkennst du in der Grafik auf der linken Übungsseite.
- A1 passt auf B, der sich anbietet.
- B passt auf C, der sich anbietet.
- C passt auf A2. A2 startet vorher von Position E zum Ball.
- Die Passgeber folgen ihrem Pass und übernehmen blitzschnell die Position des Passempfängers.
- Der Ablauf geht entsprechend auf der anderen Übungsseite weiter.

Ablauf 2:

- Diesen Ablauf erkennst du in der Grafik auf der rechten Übungsseite.
- A2 passt auf D, der sich anbietet.
- D passt auf C, der sich anbietet.
- C passt auf A1. A1 startet vorher von Position E zum Ball.
- Die Passgeber folgen ihrem Pass und übernehmen blitzschnell die Position des Passempfängers.
- Der Ablauf geht entsprechend auf der anderen Übungsseite weiter.

Ablauf 3:

Ablauf wie 1 oder 2. Der Trainer gibt ein Kommando, entweder „Rot“ oder „Gelb“. Entsprechend erfolgt der Pass von A1 und A2 zum Mitspieler an der aufgerufenen Hütchenfarbe.

Hallentraining - Futsal- | Passfarben

Ablauf 4:

- Ablauf wie 1 oder 2. Der Trainer gibt ein Kommando, entweder „Rot, Gelb“ oder „Gelb, Rot“. Entsprechend erfolgt der erste Pass von A1 und A2 zum Mitspieler an der zuerst aufgerufenen Hütchenfarbe. Anschließend wird der Ball an die Bodenmarkierung weitergeleitet, die als zweite Farbe genannt wurde. Spieler C bietet sich deutlich an der entsprechenden Markierung an.

Varianten 1, 2, 3 und 4:

- Der Passweg wird nicht mehr vorgegeben. A1 und A2 entscheiden, wohin der erste Passweg geht.
- Wir besetzen alle vier Bodenmarkierungen mit Spielern. Entsprechend erfolgt der Pass zur Bodenmarkierung wahlweise auf Position Gelb oder Rot. Im Ablauf 4 wird dies durch Trainerkommando vorgegeben.
- Abläufe im Uhrzeigersinn.

Trainertipps:

- Starte einfach und steigere dann.
- Ballkontrolle immer mit der Sohle.