

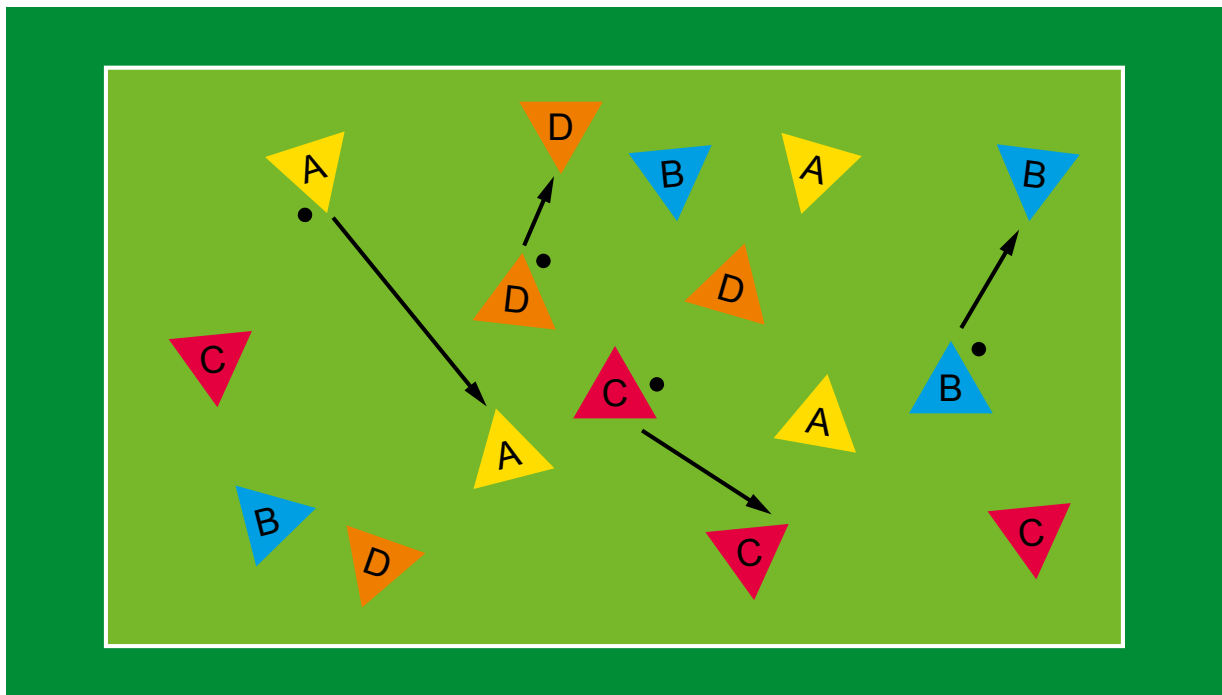
FUSSBALL – FUTSAL

Lektion 4

Aufwärmen

10'

AUFWÄRMEN MIT BALL



Aufstellung

- 4 Teams (4:4 oder 5:5) bilden
- Jedes Team erhält einen Ball

Ausführung

Die Spielenden bewegen sich frei durch die Halle und passen sich den Ball innerhalb des eigenen Teams flach zu. Die Teilnehmenden müssen sich so freistellen, dass jeweils immer mehrere Passmöglichkeiten zwischen den Spielenden des eigenen Teams entstehen.

Varianten

- Anzahl möglicher Ballkontakte pro Person reduzieren
- Ball darf die Hallenwände nicht mehr berühren (je nach Markierungslinien kann sogar ein Feld bestimmt werden, z. B. Handball-Spielfeldbegrenzung)

- Ball darf nicht zur Passgeberin/zum Passgeber zurückgespielt werden
- Die Bälle müssen vom Team A zu B zu C zu D zu A usw. gepasst werden

Coaching

- Zusammenspiel
- Freilaufen
- Passqualität

Material

- 1 Ball pro Team, idealerweise Futsalbälle (reduziertes Sprungverhalten)
- Überzieher für die Gruppen



Futsalball



Fussball

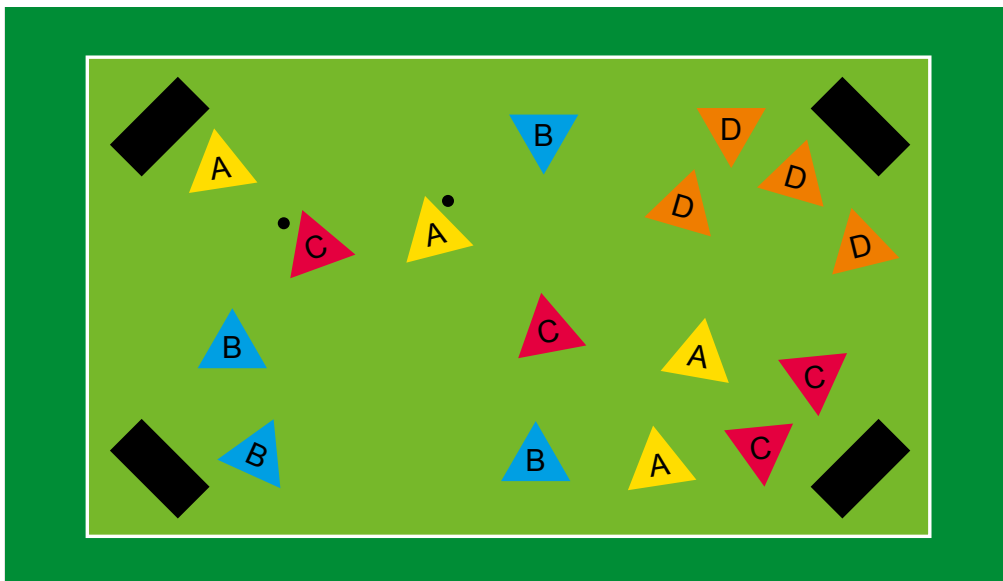
FUSSBALL – FUTSAL

Lektion 4

Spiel

10'

VIER-TORE-SPIEL (AMERICAINE)



Aufstellung

- 4 Teams (4:4 oder 5:5) bilden
- In allen Hallenecken einen Schwedenkasten platzieren
- Jedes Team stellt sich vor das eigene Tor

Ausführung

Alle Teams spielen gegeneinander und versuchen keinen Treffer im eigenen Tor zu erhalten, dafür aber Treffer bei den gegnerischen Toren zu erzielen. Das Spiel wird für ein Team unterbrochen, sobald es einen Treffer erhält. Erzielt beispielsweise Team A einen Treffer bei Team D, so müssen die Spielenden vom Team D vor ihr eigenes Tor stehen und es auf den Boden umlegen. Sie dürfen erst wieder ins Spiel eingreifen, wenn ein anderes Team ein Tor beim Team A erzielt hat, ganz nach dem Prinzip des amerikanischen Sitzballs. Gespielt wird mit 2 Bällen. Der Ball darf beliebig auf dem Spielfeld geführt oder einander zugespielt werden. Niemand darf den Ball in die Hand nehmen. Das Spiel gewinnt das Team, welches bei allen gegnerischen Teams ein Tor erzielt hat und somit das einzige noch spielberechtigte Team ist.

Varianten

Anstelle des Ausscheidungsprinzips erhält jedes Team 5 Spielbänder, welche es bei dem eigenen Tor deponieren muss. Erzielt ein Team ein Tor, darf es von diesem gegnerischen Tor einen Bündel mitnehmen und beim eigenen Tor deponieren. Welches Team hat nach einer gewissen Zeit am meisten Spielbänder?

Coaching

- Zusammenspiel
- Freilaufen
- Passqualität

Material

- 2 Bälle
- 4 Schwedenkästen
- Überzieher für die Gruppen
- Spielbänder für die Gruppen

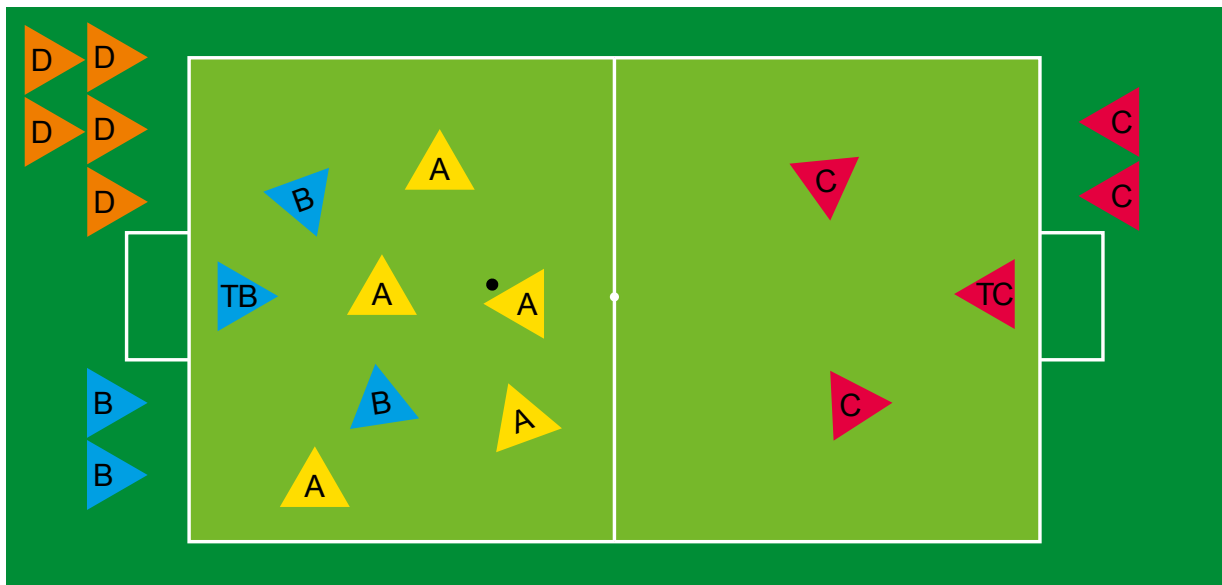
FUSSBALL – FUTSAL

Lektion 4

Technik

15'

BRASILIA-SPIEL



Aufstellung

- 4 Teams (4:4 oder 5:5) bilden
- Das Team A ist vollständig und befindet sich im Ballbesitz
- Das Team B stellt zwei Verteidigerinnen/Verteidiger und eine Torwartin/einen Torwart auf, die restlichen Spielenden vom Team B befinden sich in einer wartenden Position und wirken erst später im Spiel mit
- Die Teams C und D befinden sich ebenfalls in einer wartenden Position auf je einer Hallenseite

Ausführung

Das Team A versucht gegen die 2 Verteidigerinnen/Verteidiger und die Torwartin/den Torwart vom Team B ein Tor zu erzielen. Wenn das Team A ein Tor erzielt hat oder das Team B im sicheren Ballbesitz ist, geht Team A vom Spielfeld. Im Gegenzug ergänzen die restlichen Spielenden vom Team B ihre Mannschaft und versuchen neu gegen die 2 Verteidigerinnen/Verteidiger und die

Torwartin/den Torwart vom bereitstehenden Team C auf der anderen Seite ein Tor zu erzielen. Nach Torerfolg oder erfolgreicher Verteidigung ergänzt das Team C und greift Team D an usw. Das Spiel geht immer in der Halle hin und her.

Varianten

- Das Feld kann zusätzlich mit Outlinien ergänzt werden. Verlässt der Ball das Feld, zählt das ebenfalls als Fehler.
- Anzahl Verteidigerinnen/Verteidiger verändern

Coaching

- Passqualität
- Guter erster Ballkontakt/gute erste Annahme
- Spielfeld optimal besetzen
- Abschlüsse

Material

- 1 Ball
- Überzieher für die Gruppen

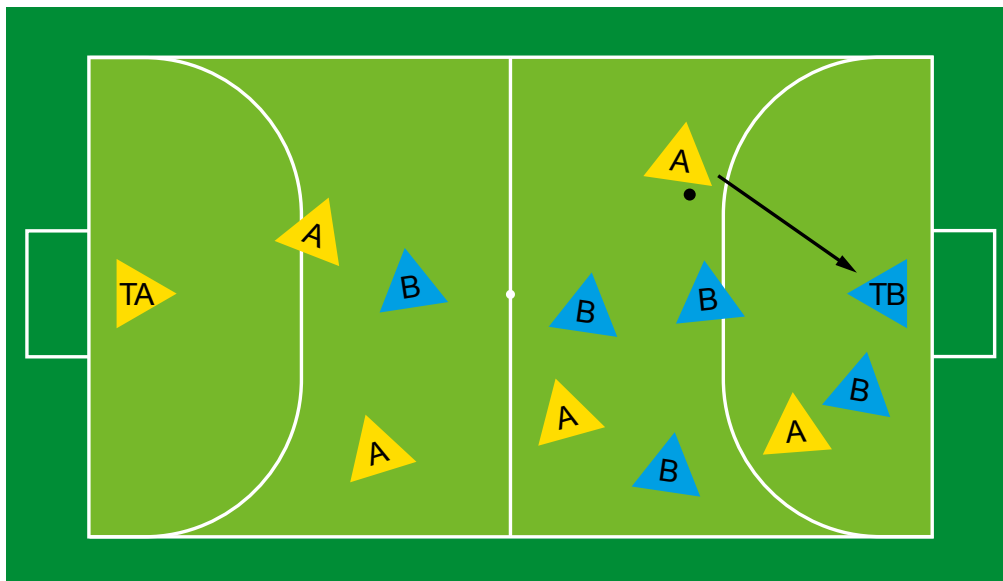
FUSSBALL – FUTSAL

Lektion 4

Spiel

20'

FUTSAL MIT ORIGINAL-SPIELREGELN



Aufstellung

2 Teams (mit Ersatzspielenden) bilden.

Ausführung

Der Fairness-Gedanke wird beim Futsal sehr hoch gewichtet! Rempeln, Grätschen ist verboten und wird mit einem Freistoss geahndet. Ausnahme: Die Torhüterin/der Torhüter darf im Strafraum nach dem Ball hechten, ohne dass es ein Foul gibt. Ab dem 6. Foul ergibt jedes weitere Foul einen Penalty. Überquert der Ball die seitliche Spielfeldlinie, erhält die gegnerische Mannschaft einen «Einkick» auf der Linie. Es gibt Torhüter-Abstösse und Eckbälle. Der Handballkreis dient als Torraum, darin darf die Torhüterin/der Torhüter den Ball in die Hände nehmen, ihn aber nicht in direktem Flug über die Mittellinie werfen oder kicken. So soll ein möglichst spielerisches, technisches und faires Spiel entstehen.

Weitere Infos:



Varianten

- Tore können nur in der gegnerischen Platzhälfte durch einen Pass aus den eigenen Reihen erzielt werden (Passspiel wird noch mehr gefördert).
- Turnierform

Coaching

- Fairness
- Zusammenspiel
- Passqualität

Material

- 1 Ball
- Überzieher für die Gruppen

FUSSBALL – FUTSAL

Lektion 4

Ausklang

5'

AUSLAUFEN

Aufstellung

Alle Teilnehmenden verteilen sich auf dem Spielfeld.

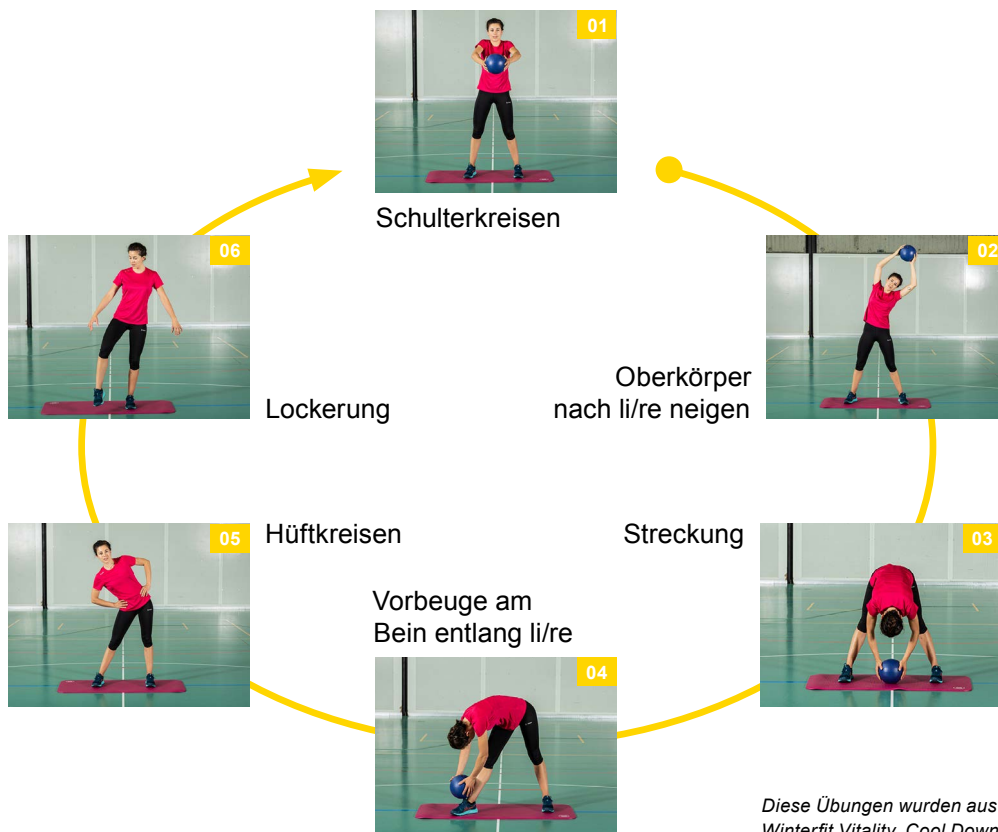
Ausführung

- 01 Ball vor dem Körper halten und die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.
- 02 Ball gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.
- 03 Ball gestreckt über dem Kopf halten und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

- 04 Ball auf ein Bein legen und abwechselnd am Bein entlang bis zum Fuss runter- und wieder hochrollen.
- 05 Ohne Ball im normalen Stand das Becken in einer 8er Bewegung nach links und rechts kreisen.
- 06 Ohne Ball Arme und Beine locker ausschütteln.

Coaching

Ruhige Bewegungsausführung, evtl. mit passender Musik im Hintergrund.








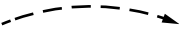






Diese Übungen wurden aus dem Programm Winterfit Vitality, Cool Down übernommen.

FUSSBALL – FUTSAL

Lektion 4

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spielende mit Ball
	Spielende ohne Ball
	Spielende der gleichen Gruppe mit Ball
	Spielende der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung)
	Laufweg (normale Verschiebung)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Langbank
	Malstab
	Pylone
	Schwedenkasten