Futsal

Trainingshandbuch

FIFA®

For the Game. For the World.

Futsal

Trainingshandbuch

Männlich und weiblich

Der Gebrauch der männlichen Schreibweise für Trainer, Spieler, etc. dient lediglich der Vereinfachung. Die Begriffe beziehen sich selbstverständlich auch auf Frauen.

Inhaltsverzeichnis

Seite	Kapitel
5	Vorwort
7	1. Geschichte
8	1.1 Entwicklung des Futsal
9	1.2 FIFA Futsal-Weltmeisterschaften
11	2. Eigenheiten des Futsal
12	2.1 Besonderheiten
13	2.2 Spielregeln
15	2.3 Gründe für die Entwicklung und das Spielen von Futsal
17	3. Methodik
18	3.1 Profil eines Futsal-Trainers
19	3.2 Spielvorbereitung und -leitung
20	3.3 Aufgaben eines Trainers
21	3.4 Planung einer Trainingseinheit
22	3.5 Beispiel für eine Trainingseinheit
25	3.6 Symbole und Graphiken
27	4. Technik
28	4.1 Pass
30	4.2 Ballannahme
32	4.3 Ballführung
34	4.4 Dribbling
36	4.5 Torschuss
39	5. Taktik
40	5.1 Spielsysteme
52	5.2 Standardsituationen
58	5.3 Spielorganisation
67	6. Konditionstraining
68	6.1 Spezifische Anforderungen und Qualitäten
69	6.2 Physische Qualitäten
72	6.3 Besonderheiten des Konditionstrainings für junge Spieler
75	7. Torwart
76	7.1 Technische Aktionen
81	7.2 Taktische Aktionen
84	7.3 Konditionstraining
87	8. Jahresplanung
88	8.1 Saisonplanung
91	8.2 Wochenplanung
93	Futsal-Glossar

1. Geschichte

1.1 Entwicklung des Futsal

Seit vielen Jahren wird Futsal – der Begriff setzt sich aus den spanischen Wörtern „fútbol" und „sala" zusammen und heisst übersetzt „Hallenfussball" – in den meisten Mitgliedsverbänden der FIFA gespielt.

- 1930: Juan Carlos Ceriani, Sportlehrer in Montevideo, Uruguay, erfindet eine neue Fussballart, die zum Schutz vor schlechten Wetterbedingungen in Hallen ausgetragen wird
- 1949: Nachdem sich dieser Sport auch in Brasilien etabliert, erstellt der Brasilianer Asdrúbal do Nascimiento die ersten Regeln für dieses Spiel
- 1965: Gründung des südamerikanischen Futsal-Verbands (Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón)
- 1971: Gründung des internationalen Futsal-Verbands (FIFUSA – Federación Internacional de Fútbol de Salón) unter dem Vorsitz des späteren FIFA-Präsidenten Dr. João Havelange
- 1982: Erste von der FIFUSA organisierte Weltmeisterschaft
- 1985: Die FIFA beschliesst, den Futsal in die grosse Familie des Weltfussballs einzugliedern
- 1989: Erste FIFA Futsal-Weltmeisterschaft in den Niederlanden
- 1996: FIFA veröffentlicht die erste offizielle Futsal-Schiedsrichterliste
- 2005: Durchführung des ersten FIFA-Seminars für Futsal-Instruktoren in Spanien

1.2 FIFA-Futsal-Weltmeisterschaften

Jahr	1989	1992	1996	2000	2004	2008
Ort	Niederlande	Hongkong	Spanien	Guatemala	Chinese Taipei	Brasilien
Weltmeister	Brasilien	Brasilien	Brasilien	Spanien	Spanien	Brasilien
Finalist	Niederlande	USA	Spanien	Brasilien	Italien	Spanien
Mannschaften	16	16	16	16	16	20
Spiele gesamt	40	40	40	40	40	56
Zuschauer gesamt	86'500	50'300	116'400	224'038	50'923	292'161
Zuschauer/ Spiel	2'163	1'257	2'910	5'601	1'273	5'217
Bester Spieler	Victor Hermans (NED)	Jorginho (BRA)	Manoel Tobias (BRA)	Manoel Tobias (BRA)	Falcão (BRA)	Falcão (BRA)
Torschützen-könig	Lazslo Zsadanyi (HUN) 7 Tore	Saeid Rajabi Shirazi (IRN) 16 Tore	Manoel Tobias (BRA) 14 Tore	Manoel Tobias (BRA) 19 Tore	Falcão (BRA) 13 Tore	Pula (RUS) 16 Tore
Tore gesamt	221	307	290	302	237	387
Tore/Spiel	5.5	7.7	7.3	7.6	5.9	6.9
Mannschaften in der Qualifikation	Nicht zutreffend*	23	49	64	86	97

*Die Teilnahme der Mannschaften bei der ersten FIFA-Futsal-Weltmeisterschaft erfolgte nach entsprechender Einladung.

2. Eigenheiten des Futsal

2.1 Besonderheiten

Form des Fussballs, die folgendermassen gespielt wird:

- in einer Halle oder im Freien
- auf einem Kleinfeld
- mit kleineren Toren
- mit weniger Spielern (4 Feldspieler + 1 Torwart)
- mit einem besonderen (kleineren) Ball mit verringertem Sprungvermögen
- mit vielen Ballkontakten, schnellen Aktionen und zahlreichen Torschüssen
- mit besonderen Regeln, die das Spiel schnell, dynamisch, ohne übermässige Härte und attraktiv gestalten
- in zwei Halbzeiten zu je 20 Minuten (effektive Spielzeit)
- mit einer unbegrenzten Anzahl an Auswechslungen
- ohne Abseits

2.2 Spielregeln

Spielfeld (Regel 1)

- Spielunterlage: glatt, eben, abriebfest (Spiele nationaler Wettbewerbe können ausnahmsweise auch auf Kunstrasen ausgetragen werden)
- Abmessungen: 25 bis 42 m lang und 16 bis 25 m breit
- Strafstossmarke: 6 m vom Mittelpunkt der Torlinie
- Zweite Strafstossmarke: 10 m vom Mittelpunkt der Torlinie
- Die Tore sind Handballtore: 2 m x 3 m

Ball (Regel 2)

Der Ball springt nur geringfügig: er darf bei einer Fallhöhe von 2 m nach dem ersten Aufprall nicht mehr als 65 cm und nicht weniger als 50 cm aufspringen.

Zahl der Spieler (Regel 3)

- 5 Spieler, davon 1 Torwart, auf dem Feld
- 7 Auswechselspieler bei offiziellen Meisterschaftsspielen
- Unbegrenzte Anzahl von Auswechselungen während des Spiels
- Ein ausgewechselter Spieler wird zum Auswechselspieler
- Eine Auswechslung kann jederzeit erfolgen, egal, ob der Ball im Spiel ist oder nicht
- Wird ein Spieler des Feldes verwiesen, spielt die Mannschaft für zwei Minuten zu viert weiter, es sei denn, sie erhält vor Ablauf der zwei Minuten ein Gegentor

Schiedsrichter (Regel 5 und 6)

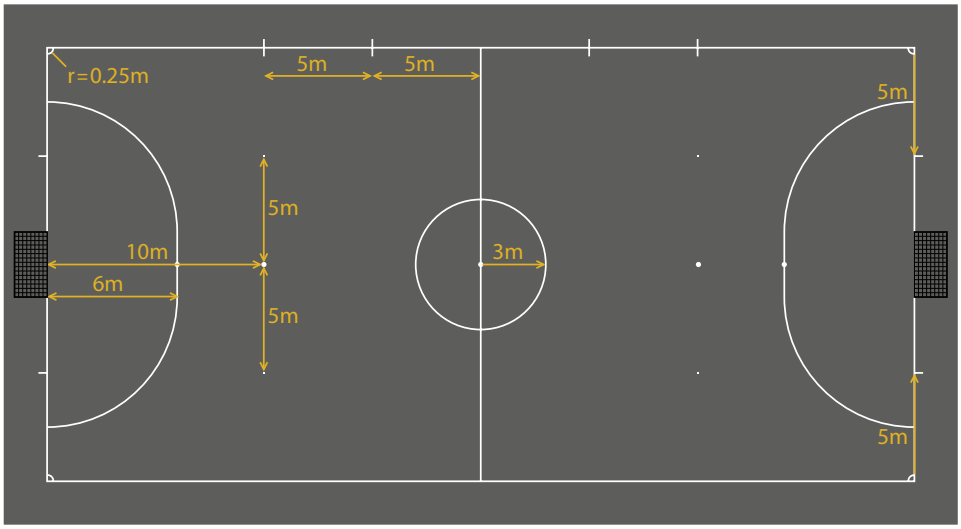
- Jedes Spiel wird von 2 Schiedsrichtern geleitet
- Es können ein dritter Schiedsrichter und ein Zeitnehmer bestimmt werden

Dauer des Spiels (Regel 7)

- Ein Spiel besteht aus zwei Hälften zu je 20 Minuten effektiver Dauer
- Alle Spielunterbrechungen werden abgerechnet (das Zeitmessgerät wird angehalten)
- Den Teams steht in jeder Halbzeit eine Auszeit von einer Minute zu
- Die Halbzeitpause darf höchstens 15 Minuten dauern
- Der Zeitnehmer kündigt durch ein akustisches Signal das Ende des Spielabschnitts an
- Bei einem Schuss, der unmittelbar vor dem akustischen Signal des Zeitnehmers aufs Tor abgegeben wurde, warten die Schiedsrichter dessen Ende ab

Abseits (Regel 11)

Im Futsal gibt es kein Abseits.



Spielfeldabgrenzungen (Regel 1)

Fouls und unsportliches Betragen (Regel 12)

Wie beim Fussball, jedoch mit der Ausnahme, dass der Torhüter einen indirekten Freistoss verursacht, wenn:

- er den Ball in seiner Spielfeldhälfte länger als vier Sekunden mit der Hand oder dem Fuss kontrolliert
- er den Ball in seiner Spielfeldhälfte ein zweites Mal berührt, nachdem ihm dieser von einem Mitspieler absichtlich zugespielt wurde und der Torhüter den Ball bereits gespielt hat, ohne dass dieser dazwischen von einem Gegner gespielt oder berührt wurde

Freistösse (Regel 13)

- Müssen innerhalb von 4 Sekunden ausgeführt werden
- Alle Gegenspieler halten einen Abstand von mindestens 5 m zum Ball ein
- Wenn ein Team in einer Halbzeit 5 kumulierte Fouls (sanktioniert mit einem direkten Freistoss) begangen hat, werden dem gegnerischen Team ab dem 6. Foul nur noch direkte Freistösse ohne Mauer in einem Abstand von 10 m oder weniger von der Torlinie zugesprochen
- Der Spieler, der den Freistoss ohne Mauer ausführt, muss direkt aufs Tor schiessen

Strafstoss (Regel 14)

Wie beim Fussball; der Ball wird jedoch auf die Strafstoss-marke (6 m von der Torlinie) gelegt.

Einkick (Regel 15)

- Der Einkick erfolgt ausschliesslich mit dem Fuss innerhalb von 4 Sekunden
- Alle Gegenspieler halten einen Abstand von mindestens 5 m zum Ball ein.

Torabwurf (Regel 16)

- Wenn der Ball die Torauslinie überquert hat, muss der Torhüter den Ball mit der Hand wieder in das Spiel bringen
- Aus einem Torabwurf kann nicht direkt ein Tor erzielt werden
- Wenn der Ball im Spiel ist und der Torhüter den Ball erneut berührt, bevor ihn ein Gegner berührt (es sei denn, er wurde von einem Mitspieler unabsichtlich berührt), erhält das gegnerische Team einen indirekten Freistoss

Eckstoss (Regel 17)

Wie beim Fussball, jedoch mit folgenden Ausnahmen:

- Der Eckstoss muss innerhalb von 4 Sekunden ausgeführt werden
- Alle Gegenspieler halten einen Abstand von mindestens 5 m zum Ball ein

2.3 Gründe für die Entwicklung und das Spielen von Futsal

Entwicklungsprozess der Spieler

Die Eigenheiten des Spiels wie etwa eine geringere Anzahl an Spielern, ein kleineres Spielfeld, ein spezieller Futsal-Ball sowie eine beschränkte Anzahl an Auswechselmöglichkeiten:

- ermöglichen mehr Ballkontakte und Torschüsse
- verringern die Ballannahme- und Ballführungszeit
- sorgen für schnelle Entscheidungen
- bevorteilen ein dynamisches Spielsystem sowie Positionswechsel
- machen die Einbindung und Motivation aller Spieler möglich
- gewährleisten präzise Pässe

und sorgen dafür, dass Futsal als ein ideales Hilfsmittel zur Entwicklung und Verbesserung der Technik, des Taktikverständnisses, der Beweglichkeit, der Koordination und der Schnelligkeit der Spieler sowohl beim Fussball als auch beim Futsal dient.

Zugänglichkeit

- Es erfordert nur wenig Infrastruktur
- Vorhandene Anlagen können genutzt werden (z. B. Schul-, Universitäts- und Gemeindeeinrichtungen)
- Die Organisation eines Spiels ist problemlos, weil nur wenige Spieler erforderlich sind
- Es kann in Regionen oder Gemeinden gespielt werden, in denen sich aufgrund klimatischer Bedingungen oder Platzmangel ein normales Fussballspiel mit elf Spielern pro Mannschaft schwierig gestaltet (z. B. in Grossstädten, abgelegenen Gemeinden)
- Mädchen und Frauen (z. B. in islamischen Ländern) sowie Männer aller Alterskategorien können es spielen

Neue Möglichkeiten

- Neue Karrieremöglichkeiten für Spieler, Trainer, Schiedsrichter, Funktionäre usw.
- Neue Möglichkeiten für Mitgliedsverbände zur Veranstaltung von und Qualifikation für internationale(n) Wettbewerbe(n)
- Neue Kooperationsmöglichkeiten mit Nichtregierungsorganisationen, Regierungsbehörden, privaten Sponsoren usw.

Marketing und Medien

- Eine der sich am schnellsten entwickelnden Sportarten der Welt
- Verbindung zum Fussball, jedoch ohne die Aspekte seines gesättigten Marktes
- Attraktives Spiel (viele Tore, brillante technische Aktionen)
- Das in Hallen stattfindende Spiel gewährleistet neue Marketingmöglichkeiten

Ergänzung zum Fussball

- Mögliche Vorstufe zum Fussball, die talentierte Spieler hervorbringt und die sportliche und sonstige Ausbildung von Kindern begünstigt
- Erweiterung der Möglichkeiten des Fussballs: Futsal sorgt für zusätzliche Spieler und Zuschauer
- Vielseitigere Gestaltung der Aktivitäten der Fussballverbände und deren Ausweitung sowohl in der Halle als auch im Freien
- Einzige von der FIFA genehmigte Hallenfussballversion

3. Methodik

3.1 Profil eines Futsal-Trainers

1. Persönliche Eigenschaften

- Positive Einstellung
- Objektivität
- Aufgeschlossenheit
- Zielstrebigkeit
- Beharrlichkeit
- Innovationsbereitschaft

2. Fähigkeiten

- Zuhörfähigkeiten
- Fähigkeit zur Übermittlung der Vereinsphilosophie
- Kommunikationsfähigkeiten
- Konfliktlösungsfähigkeiten
- Entscheidungsfähigkeiten
- Fähigkeit zur Selbstkritik
- Motivationsfähigkeiten
- Fähigkeit zur Vorbildfunktion (Erscheinung, Sprachgebrauch, Pünktlichkeit, Einstellung usw.)

3. Kenntnisse

- Technische und taktische Kenntnisse zum Futsal
- Physiologische Kenntnisse
- Kenntnisse zur psychologischen und mentalen Vorbereitung
- Ernährungswissenschaftliche Kenntnisse
- Erste-Hilfe-Kenntnisse
- Organisatorische Kenntnisse
- Methodisch-didaktische Kenntnisse
- Kenntnisse zur Einschätzung des Niveaus der Mannschaft bzw. der einzelnen Spieler

4. Zu vermeidende Handlungen

- Ständiges Schreien
- Kritisieren von Spielern vor versammelter Mannschaft
- Überbewertung negativer Aspekte (ohne die Berücksichtigung positiver Aspekte)
- Unverhältnismässig lange und verwirrende Reden
- Ständige Unterbrechungen von Trainingseinheiten
- Wiederholung der gleichen Übungen
- Unverhältnismässig lange Durchführung der gleichen Übungen
- Festhalten an unangemessenen Zielen

5. Besonderheiten bei der sportlichen Führung/ Ausbildung von Kindern

Anforderungsprofil an einen Kinder ausbildenden Trainer

- Kenntnisse über die physischen und mentalen Aspekte bei Kindern (Entwicklungsphasen)
- Leitfigur und Bezugsperson
- Interesse an Kindern und deren Bedürfnisse
- Fähigkeit und Bereitschaft zur Pflege der Beziehung mit Eltern

Verhaltenskodex

- Nachdruck auf den spielerischen Aspekt legen (spielend lernen)
- Alle Kinder beim Training gleichermassen Willkommen heissen (unabhängig von ihrem spielerischen Niveau)
- Den Team- und Gemeinschaftsgeist fördern
- Dafür sorgen, dass sich die Kinder sicher und geschätzt fühlen
- Den Kindern Selbstvertrauen vermitteln und sie motivieren
- Die Kinder nicht wie kleine Erwachsene behandeln
- Anpassungen hinsichtlich der Ausrüstung und der Spielfeldgrösse vornehmen
- Nicht den Wettbewerbsgedanken sondern spielerische Elemente sowie die Freude am Spiel in den Vordergrund stellen
- Das Niveau der Mannschaften berücksichtigen (z. B. in der gleichen Altersklasse spielen lassen)
- Keine unverhältnismässig hohen Unterschiede bei Trainingsspielen zulassen

3.2 Spielvorbereitung und -leitung

Obwohl die Vorbereitung von Spielen vor allem in der Saison bereits während der wöchentlichen Trainingseinheiten erfolgt, geht es in diesem Kapitel ausschliesslich um die Vorbereitung am Spieltag.

1. Spielvorbereitung

- Findet die Partie am Nachmittag oder Abend statt, ist es empfehlenswert, die Besprechung am Vormittag vorzunehmen, sodass die Spieler die Analyse des Gegners sowie die Anweisungen des Trainers verarbeiten bzw. verinnerlichen können. Ist das Spiel am Vormittag, kann die Vorbereitung am Nachmittag oder Abend des Vortages vorgenommen werden
- Obwohl es dafür keine feste Regel gibt, wird empfohlen, Ansprachen nicht länger als 20 bis 25 Minuten vorzunehmen, da es erwiesen ist, dass die Aufnahmefähigkeit der Spieler danach abnimmt
- Eine aktive Teilnahme der Spieler ist äusserst zweckmässig und nützlich, um das Interesse und Engagement zu fördern, wobei jedoch der Trainer über diesen Sachverhalt entscheidet

2. Ansprache vor dem Spiel

- Sie sollte kurz, konkret und motivierend sein. In den Momenten vor einem Spiel herrscht eine hohe Anspannung und Fokussierung auf die Partie, sodass lange Reden fruchtlos sind. Es wird empfohlen, dass die jeweiligen Mitteilungen und Anweisungen kurz und konkret sind
- Die Stimmung in der Mannschaft muss ermittelt und entsprechend reguliert werden. Herrscht eine Übermotivation vor, ist zur Ruhe aufzufordern, und wird die nötige Anspannung vermisst, ist zu motivieren

3. Anweisungen während des Spiels

- Das Wichtigste ist, dass der Trainer seine Emotionen kontrolliert. Verliert er die Kontrolle darüber, gestalten sich eine effiziente Spielanalyse und das Treffen von Entscheidungen als schwierig
- Da eine Partie aus verschiedenen Spieletappen besteht, die von Faktoren wie den aktuell auf dem Feld befindlichen Gegenspielern, dem Spielstand, der restlichen Spielzeit, den Verletzungen, den kumulierten Fouls usw. beeinflusst werden, muss der Trainer entsprechende Lösungen antizipieren und schnell reagieren können

4. Nachbereitung des Spiels

- Sobald die Mannschaft nach einem Spiel zuhause zur Ruhe gekommen ist, sollten die Ereignisse während der Partie und insbesondere die Reaktionen der Spieler auf die erfolgten Anweisungen sowie die neu aufgetretenen Probleme analysiert bzw. die gemäss den Umständen getroffenen Entscheidungen auswertet werden
- In diesem Zusammenhang ist eine angemessene Selbstkritik besonders wichtig, um Rückschlüsse für zukünftige Spiele zu ziehen und eine kontinuierliche Verbesserung zu gewährleisten
- Das Fazit sollte schriftlich aufgezeichnet werden, da das Gedächtnis selektiv ist und mit der Zeit die unangenehmen Informationen vergessen gehen. Aber genau diese Informationen sind zumeist diejenigen, die auf die entscheidenden Fehler hinweisen

3.3 Aufgaben eines Trainers

Erläuterung → Demonstration → Beobachtung → Intervention → Anpassung

Erläuterung

- der Ziele der Übung
- der verschiedenen Aufgaben und Funktionen jedes Spielers
- unter Einsatz angemessener Hilfsmittel (z. B. Tafeln oder Videoanalysen)

Demonstration

durch den Trainer oder die Spieler.

Beobachtung

- der Spieler bei der Durchführung der Übung
- unter Berücksichtigung der vom Trainer festgelegten „Coaching Points“

Intervention

- zu einem angemessenen Zeitpunkt
- für Korrekturen, sofern die Übung inkorrekt ausgeführt wird
- unter Berücksichtigung der „Coaching Points“

Anpassung

- des Schwierigkeitsgrades der Übung
- der Aufgabenübertragung
- gemäss den Fähigkeiten und der jeweiligen körperlichen Verfassung der Spieler

3.4 Planung einer Trainingseinheit

Trainingseinheit

Zu berücksichtigen sind

- die Ziele (technischer, taktischer, konditioneller, psychologischer Natur)
- die Saison
- die Woche
- der Wochentag
- der vorherige und nächste Spieltag
- die Anzahl der wöchentlichen Einheiten
- die Rückschlüsse aus der vorherigen Trainingseinheit
- die Anzahl der verfügbaren Spieler
- das technische, taktische und konditionelle Niveau der Spieler
- die Positionen der Spieler (einschliesslich der Torwarte)
- die verfügbare(n) sportliche(n) Anlagen und Ausrüstung
- die Wetterbedingungen (Temperatur, Luftfeuchtigkeit usw.)

Übungen

Angabe

- der Ziele
- der Dauer und Intensität der in Intervallen erfolgenden Übungen und Pausen
- der besonders zu beachtenden Aspekte (Coaching Points)
- der Übungsgestaltung unter maximaler Einbindung der Spieler
- der progressiven Steigerung des Schwierigkeitsgrades der Übungen: von einfach zu schwierig
- der erforderlichen Ausrüstung
- der Anzahl und Positionen der Spieler
- der Position des Trainers

Ausrüstung

Vorbereitung

- des Spielfelds
- der Tore
- der Bälle und Ballpumpe
- der Leibchen
- der Hütchen
- der Stoppuhr
- der Trillerpfeife

3.5 Beispiel für eine Trainingseinheit

Nr. der Einheit	**Datum**
Dauer	100 Minuten (+ 9 Minuten Pause)
Phase	Vorbereitung
Allgemeines Ziel	Verbesserung der individuellen Technik
Spezifische(s) Ziel(e)	Orientierte Ballannahme
Anzahl der Spieler	15 (12 Feldspieler und 3 Torwarte)
Erforderliche Ausrüstung	- Bälle (inkl. Ballpumpe) - Hütchen - Leibchen - Stoppuhr - Trillerpfeife

Aufwärmen (15 Minuten)

- Jogging	(5 Minuten)
- Hand-Kopfball-Spiel	(5 Minuten)
- Spiel mit zwei Ballberührungen	(5 Minuten)

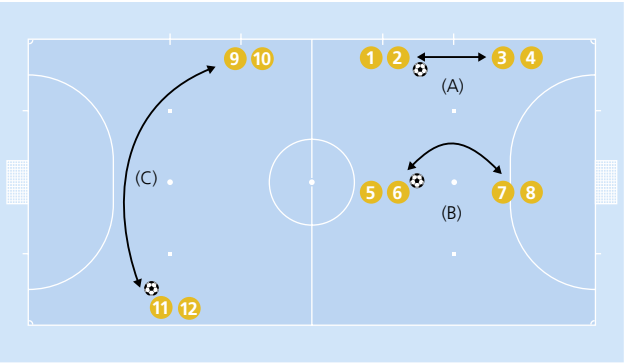
Übungen (45 Minuten)

Nr. 1: Verschiedene Ballkontrolltechniken (15 Minuten)

Ziel:
Automatisieren der technischen Aktion.

Ablauf:
Aufbau eines Zirkels mit drei Stationen ((A) bis (C)):
An (A) passen sich die Spieler den Ball flach zu, um ihn jeweils mit der Fusssohle anzunehmen. An (B) wird der Pass aus naher Entfernung hoch ausgeführt, sodass die Ballannahme je nach Fall mit der Brust, dem Oberschenkel oder dem Fuss erfolgt. An (C) wird die Ballannahme aufgrund der grösseren Entfernung mit der Brust, der Fusssohle oder der Innenseite vorgenommen, was davon abhängt, ob der Pass flach oder hoch bzw. langsam oder schnell erfolgt. Jeder Spieler passt nach der Ballannahme den Ball zu seinem Gegenüber, sodass dieser wiederum die Ballannahme trainieren kann. Alle fünf Minuten erfolgt ein Stationswechsel. Die Übungen werden beidfüssig durchgeführt.

Varianten:
An Station (C) kann ein Torabschluss einbezogen werden, um eine realistische Situation zu simulieren.



Coaching Points:
- Der Körperteil, mit dem die Ballannahme erfolgt, muss ein wenig zurückgezogen werden, um so die Geschwindigkeit des Balls zu reduzieren
- Der Spieler hat sich anzugewöhnen, vor der Ballannahme nach beiden Seiten zu schauen

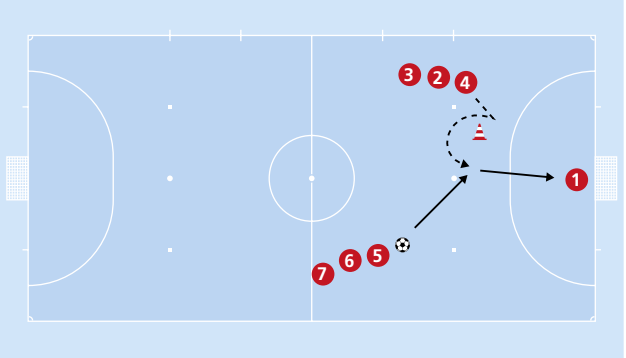
Pause: 3 Minuten Trinkpause

Nr. 2: Orientierte Ballannahme (15 Minuten)

Ziel:
- Verbesserung der orientierten Ballannahme
- Koordination zwischen der Laufrichtung bzw. Geschwindigkeit unseres Mitspielers und der Schärfe des Passes

Ablauf:
Ein Spieler auf dem Flügel führt einen langen Bodenpass aus. Auf dem anderen Flügel führt ein Spieler eine Finte an einem Hütchen aus, antizipiert dann den Passweg, nimmt den Ball in Torrichtung mit und schliesst die Aktion mit einem Torschuss ab. Die Spieler wechseln nach Abschluss der Aktion die Gruppe. Es empfiehlt sich, diese Übung auf beiden Spielfeldseiten durchzuführen, um die Beidfüssigkeit zu trainieren.

Varianten:
Das Hütchen kann durch einen Gegenspieler ersetzt werden, der anfänglich lediglich stehen bleibt, dann passiv verteidigt und abschliessend auch aktiv eingreifen kann.



Coaching Points:
- Die orientierte Ballannahme soll erst erfolgen, nachdem der Verteidiger durch die Finte des Angreifers getäuscht wurde
- Abstimmung der Schärfe des Passes vom Mitspieler auf die Geschwindigkeit und Laufrichtung des die orientierte Ballannahme vornehmenden Spielers

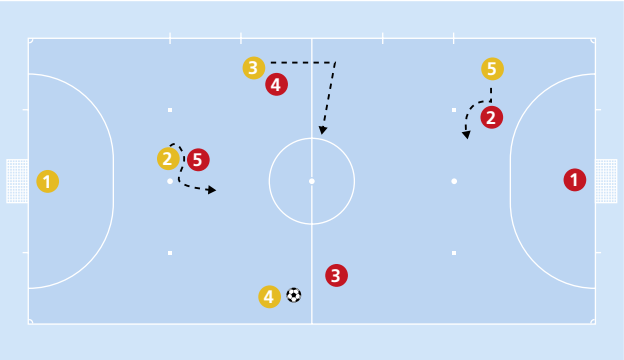
Pause: 3 Minuten Trinkpause

Nr. 3: Normales Spiel (15 Minuten)

Ziel:
Üben der orientierten Ballannahme in realen Spielsituationen.

Ablauf:
Die einzige Voraussetzung ist, dass Mann gegen Mann verteidigt wird, weshalb es erforderlich ist, Finten vorzunehmen, um den Verteidiger irrezuführen, und dem Pass des Mitspielers entgegenzugehen, um dann zum Abschütteln des Gegners eine orientierte Ballannahme auszuführen. Erfolgt eine normale Ballannahme, nimmt der Verteidiger seine Position schnell wieder ein und es kann kein positionsbedingter oder numerischer Vorteil geschaffen werden.

Varianten:
Es zählen nur die Tore, die nach einer Ballannahme erzielt werden. Schiesst ein Spieler ein Tor, ohne den Ball zuvor angenommen zu haben, zählt der Treffer nicht.



Coaching Points:
Während der Partie nicht vergessen, dass das Hauptziel die orientierten Ballannahmen sind.

Pause: 3 Minuten Trinkpause

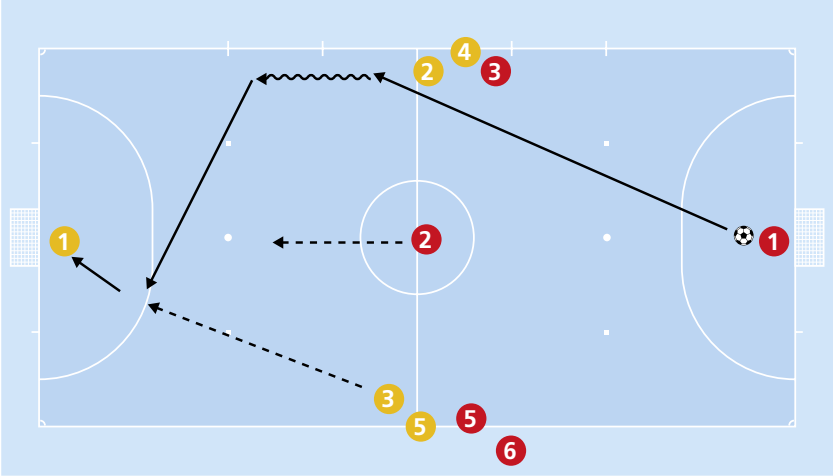
Normales Spiel (30 Minuten)

Bedingungen:
Auf der eigenen Spielfeldhälfte mit zwei Ballkontakten agieren. Auf der Seite der verteidigenden Mannschaft gibt es keine diesbezüglichen Einschränkungen.

Auslaufen (10 Minuten)

Auswertung der Einheit
In diesem Abschnitt wird die Umsetzung der Trainingsinhalte vermerkt und ausgewertet.

3.6 Symbole und Graphiken



1 1	Torwart
2 3	Feldspieler
0	Joker
	Spieler mit andersfarbigen Leibchen
C	Trainer
⚽	Ball
	Hütchen
----------→	Laufweg des Spielers ohne Ball
~~→	Laufweg des Spielers mit Ball
——————→	Ballweg (Pass und Schuss)
←——————→	Passspiel
←----------→	Von einer Seite zur anderen laufen
(1) (2)	Aktionsfolge
(a) (b)	Optionen
(A) (B)	Stationen

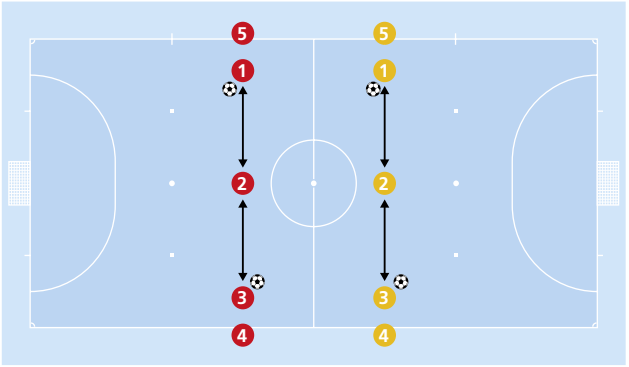
4. Technik

4.1 Pass

Erläuterung:
Der Pass ist das erste Kettenglied des Offensivspiels. Für die richtige Ausführung ist die Wahrung der Konzentration und der Balance unerlässlich.

Übungen

Nr. 1: Abwechselnde Pässe



Ziel:
Verbesserung der Präzision und der Ausführungsgeschwindigkeit des Passes.

Ablauf:
Der Spieler in der Mitte nimmt den von seinen Partnern auf jeder Seite abwechselnd zugespielten Ball an und passt ihn schnell zurück. Der Spieler in der Mitte spielt den Ball mit beiden Füssen. Nach 20 Pässen wechselt der Spieler in der Mitte die Position mit einem Spieler an der Seite. Die Spieler an den Seitenlinien schliessen sich nach dem Zuspiel und dem erfolgten Rückpass wieder hinten in der Schlange an, sodass alle Spieler abwechselnd an der Reihe sind.

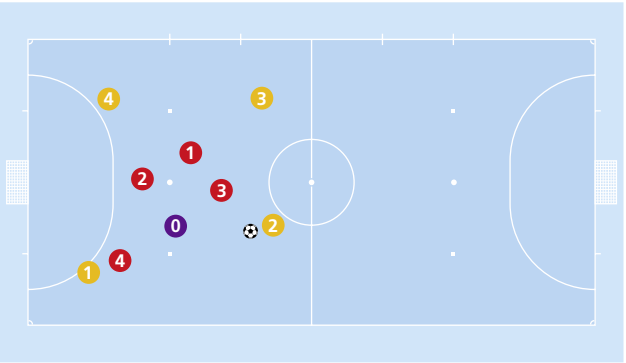
Varianten:
Beginn mit einer kurzen Entfernung (5 m), dann Steigerung zu einer mittleren Entfernung (10 m) und abschliessend Zuspiel über eine weite Distanz (20 m).

Coaching Points:

- Die Körperhaltung des Spielers bei der Ballabgabe beobachten
- Beim Pass wird der Ball nur kurz berührt, das Bein schwingt nicht nach
- Der den Pass ausführende Spieler muss zuvor nach beiden Seiten schauen, um etwaige Informationen zu erhalten

Übungen

Nr. 2: Ballbesitz



Ziel:
Verbesserung des Passspiels in der Bewegung und mit Gegenspielern.

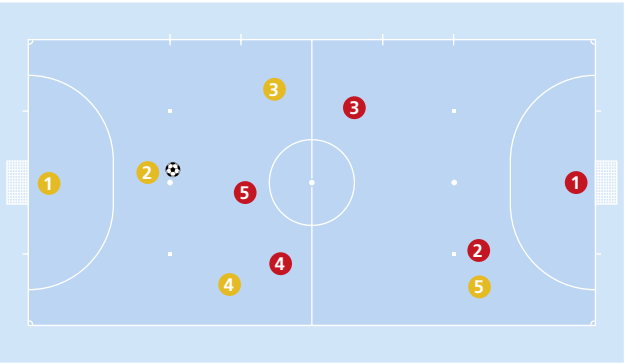
Ablauf:
Alle Spieler bewegen sich frei in einer Hallenhälfte. Das angreifende Team spielt mit einem Joker und muss den Ball in den eigenen Reihen halten, bis 20 Pässe absolviert sind. Wenn das verteidigende Team den Ballbesitz erobert, werden die Rollen getauscht. Der Joker gehört immer zum angreifenden Team. Wenn es dem angreifenden Team gelingt, 20 Pässe zu absolvieren, ohne dass das verteidigende Team den Ballbesitz erobert, müssen die Spieler des verteidigenden Teams 5 Liegestützen machen. Anschliessend wird das Spiel fortgesetzt. Die Mannschaft, die 20 Pässe absolviert hat, bleibt in Ballbesitz.

Varianten:
Die Anzahl der Ballberührungen pro Spieler kann entweder unbeschränkt sein oder auf zwei bzw. nur eine einzige Ballberührung(en) beschränkt werden.

Coaching Points:

- Der Spieler muss vor der Ballannahme den Kopf hochnehmen, um die Bewegungen seiner Mitspieler zu sehen
- Auf das Freilaufen von Mitspielern zur Vereinfachung des Passspiels bestehen

Nr. 3: Angriff mit einer festgelegten Anzahl an Ballberührungen



Ziel:
Spiel eines effizienten Passes abhängig von der Spielzone.

Ablauf:
Normales Spiel auf dem gesamten Spielfeld. Es gelten folgende Regeln: Das angreifende Team darf in der eigenen Hälfte mit maximal zwei Ballberührungen und in der anderen Hälfte mit beliebig vielen Ballberührungen spielen.

Varianten:
Abhängig vom Ziel der Übung ist es möglich, die Regeln zu ändern und den Spielern nur eine einzige Ballberührung in der eigenen Hälfte und beliebig viele oder nur zwei Ballberührungen usw. in der anderen Hälfte zu erlauben.

Coaching Points:
Kontinuierlich mit lauter Stimme an die Anzahl der Ballberührungen in jeder Spielfeldzone erinnern.

4.2 Ballannahme

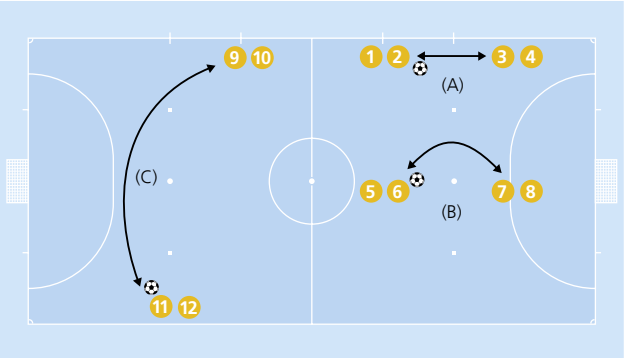
Erläuterung:
Eine gute Ballannahme garantiert den Ballbesitz und ermöglicht, die Folgeaktion schneller und mit höherer Effizienz einzuleiten.
Für eine gute Ballannahme gleich welcher Art ist es erforderlich, die Geschwindigkeit des Balles zu verringern. Daher darf der Teil des Körpers, mit dem der Ball angenommen wird, im Moment der Ballberührung nicht steif sein.

Übungen

Nr. 1: Verschiedene Ballannahmen

Ziel:
Automatisierung des Bewegungsablaufs.

Ablauf:
Aufbau eines Zirkels mit drei Stationen ((A) bis (C)):
An (A) passen sich die Spieler den Ball flach zu, um ihn jeweils mit der Fusssohle anzunehmen. An (B) wird der Pass aus naher Entfernung hoch ausgeführt, sodass die Ballannahme je nach Fall mit der Brust, dem Oberschenkel oder dem Fuss erfolgt. An (C) wird die Ballannahme aufgrund der grösseren Entfernung mit der Brust, der Fusssohle oder der Innenseite vorgenommen, was davon abhängt, ob der Pass flach oder hoch bzw. langsam oder schnell erfolgt. Jeder Spieler passt nach der Ballannahme den Ball zu seinem Gegenüber, sodass dieser wiederum die Ballannahme trainieren kann. Alle fünf Minuten erfolgt ein Stationswechsel. Die Übungen werden beidfüssig durchgeführt.



Varianten:
An Station (C) kann ein Torschuss integriert werden, damit die Übung einer realen Spielsituation näher kommt.

Coaching Points:
- Der Körperteil, mit dem die Ballannahme erfolgt, muss ein wenig zurückgezogen werden, um so die Geschwindigkeit des Balls zu reduzieren
- Der Spieler hat sich anzugewöhnen, vor der Ballannahme nach beiden Seiten zu schauen

Übungen

Nr. 2: Orientierte Ballannahme

Ziel:

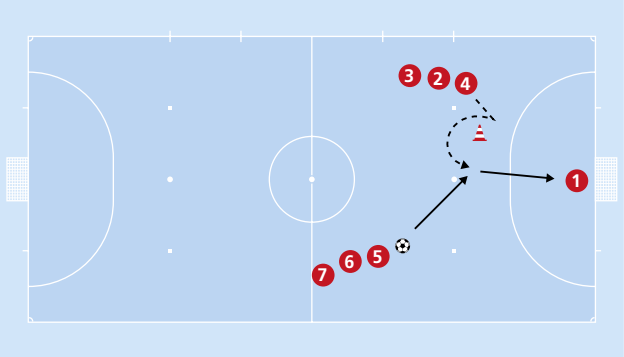
- Verbesserung der orientierten Ballannahme
- Koordination zwischen Richtung und Geschwindigkeit des Partners und der Schärfe des Passes

Ablauf:

Ein Spieler auf dem Flügel führt einen langen Bodenpass aus. Auf dem anderen Flügel führt ein Spieler eine Finte an einem Hütchen aus, antizipiert dann den Passweg, nimmt den Ball in Torrichtung mit und schliesst die Aktion mit einem Torschuss ab. Die Spieler wechseln nach Abschluss der Aktion die Gruppe. Es empfiehlt sich, diese Übung auf beiden Spielfeldseiten durchzuführen, um die Beidfüssigkeit zu trainieren.

Varianten:

Das Hütchen kann durch einen Gegenspieler ersetzt werden, der anfänglich lediglich stehen bleibt, dann passiv verteidigt und abschliessend auch aktiv eingreifen kann.



Coaching Points:

- Die orientierte Ballannahme soll erst erfolgen, nachdem der Verteidiger durch die Finte des Angreifers getäuscht wurde
- Abstimmung der Schärfe des Passes vom Mitspieler auf die Geschwindigkeit und Laufrichtung des die orientierte Ballannahme vornehmenden Spielers

Nr. 3: Normales Spiel

Ziel:

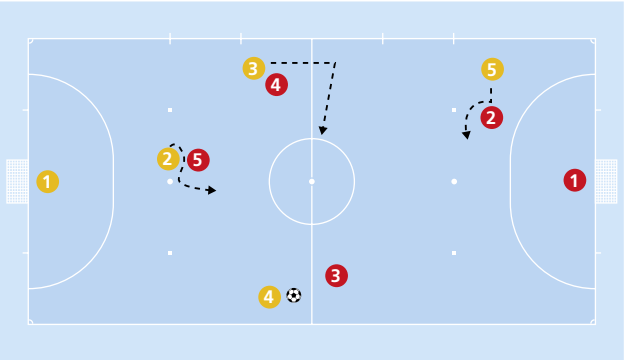
Anwenden der orientierten Ballannahme in einer realen Spielsituation.

Ablauf:

Die einzige Sonderregel besteht darin, dass Manndeckung gespielt werden muss, damit es notwendig ist, eine Finte auszuführen, um den Verteidiger zu täuschen und den Pass des Partners zu antizipieren, um dann wiederum eine orientierte Ballannahme auszuführen und sich so einen Vorteil gegenüber dem Gegenspieler zu verschaffen.
Bei einer einfachen bzw. nicht orientierten Ballannahme kann sich der Gegenspieler schnell wieder positionieren, sodass sich kein Vorteil beim Stellungsspiel oder gar eine numerische Überlegenheit ergibt.

Varianten:

Es zählen nur die Tore, die nach einer Ballannahme erzielt werden. Erzielt ein Spieler ein Tor, ohne den Ball zuvor angenommen zu haben, zählt der Treffer nicht.



Coaching Points:

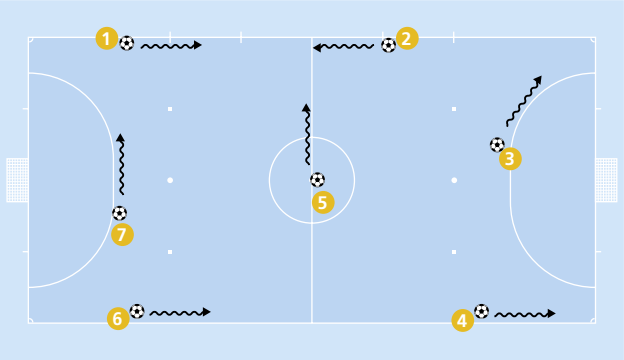
Während der Partie nicht vergessen, dass das Hauptziel die orientierten Ballannahmen sind.

4.3 Ballführung

Erläuterung:
Das wichtigste bei der Ballführung ist, dass der Ball unabhängig von der genutzten Kontaktfläche am Fuss bleibt, sodass der Blick nicht auf den Ball gerichtet ist, sondern das Spielgeschehen verfolgt. Über ein grosses Sichtfeld zu verfügen, ermöglicht wesentlich effizientere taktische Entscheidungen zu treffen, als wenn das Sichtfeld allein auf den Ball begrenzt ist.

Übungen

Nr. 1: Ballführung entlang der Linien



Ziele:
- Automatisieren der Bewegungen zum Führen des Balles
- Nutzung der Sohle sowie des Innen- und Aussenrists
- Beidfüssigkeit

Ablauf:
Jeder Spieler hat einen Ball. Die Spieler führen den Ball entlang der Linien. Wenn ihnen ein anderer Spieler entgegen kommt, müssen sie umkehren und den Ball in die andere Richtung entlang der Linie führen.

Varianten:
Der Trainer steht im Feld und gibt durch Gesten (ohne zu sprechen) an, welches Bein und welchen Teil des Fusses die Spieler zum Führen des Balles nutzen sollen. Die Spieler müssen folglich bei der Ballführung den Blick vom Ball lösen und den Trainer beobachten, um dessen Anweisungen zu erfassen.

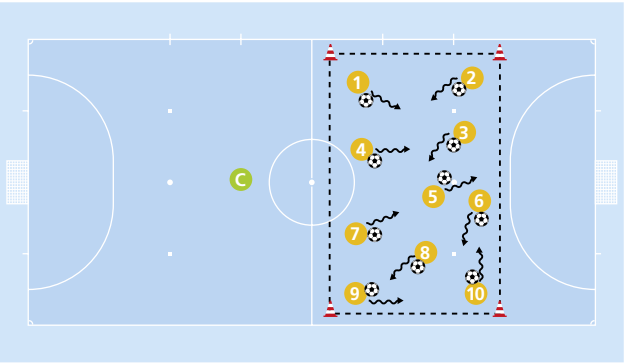
Coaching Points:
- Der Spieler muss den Kopf hochnehmen (und darf nicht kontinuierlich auf den Ball schauen)
- Auf eine enge Ballführung achten

Übungen

Nr. 2: Gegenspieler ausspielen

Ziel:
Ball führen mit grossem Sichtfeld innerhalb eines Gefahrenbereichs.

Ablauf:
Jeder Spieler hat einen Ball und führt diesen innerhalb eines begrenzten Raums. Der Trainer hält sich ausserhalb dieses Raums auf, hebt einen Arm und zeigt einen oder mehrere Finger hoch. Die Spieler müssen den Ball führen, ebenfalls einen Arm heben, die gleiche Anzahl Finger wie der Trainer hoch halten, dabei aufpassen, dass die anderen Spieler ihnen nicht den Ball wegspitzeln und ausserdem versuchen, anderen Spielern den Ball wegzuspitzeln und aus dem begrenzten Raum hinauszuspielen. Ein Spieler, dessen Ball den begrenzten Raum verlässt, scheidet aus und muss eine bestimmte Anzahl Liegestütze machen, bevor er wieder in das Spielfeld zurückkehren darf. Der Trainer zeigt alle fünf Sekunden eine andere Anzahl Finger an.



Varianten:
- Der Teil des Fusses, mit dem die Spieler den Ball führen sollen, kann per Ruf angegeben werden
- Der Trainer kann auch den linken bzw. den rechten Arm heben, um das zum Führen des Balles zu nutzende Bein anzugeben

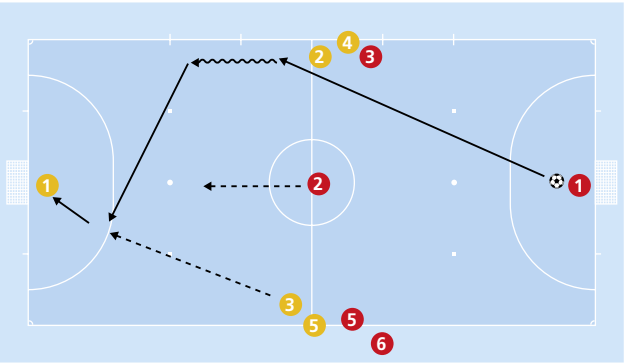
Coaching Points:
- Die Spieler müssen einen Arm zum Abschirmen des Balls sowie zur Lokalisierung der Gegenspieler benutzen
- Sie müssen den Kopf hochnehmen, um selbst in höchsten Drucksituationen Informationen aus ihrem Umfeld zu erhalten

Nr. 3: Konter mit Ballführung

Ziel:
Führen des Balles in einer realen Spielsituation.

Ablauf:
Der Torwart wirft den Ball zu einer Seitenlinie ab. Der Spieler, der den Ball annimmt, führt ihn mit mindestens drei Ballberührungen und passt dann zu seinem auf dem anderen Flügel mitgelaufenen Mitspieler, der per Torschuss abschliesst. Sobald der Torwart den Ball abgeworfen hat, zieht sich der Verteidiger (rot) zurück, um zu verteidigen. Sobald die Aktion abgeschlossen ist, wird sie in die andere Richtung mit den Spielern (gelb), die sich in der Nähe der Mittellinie im Angriff befinden, und einem der ausserhalb des Feldes wartenden roten Spieler als Verteidiger wiederholt.

Varianten:
Die Zeit bis zum Abschluss der Aktion kann begrenzt werden (5 oder 10 Sekunden).



Coaching Points:
- Der Spieler muss während der Ballführung eine korrekte Körperhaltung einnehmen, um seinen Mitspieler und den Torwart im Sichtfeld zu haben
- Der ohne Ball mitlaufende Angreifer muss seine Geschwindigkeit kontrollieren, um sich als eine adäquate Anspielmöglichkeit anzubieten

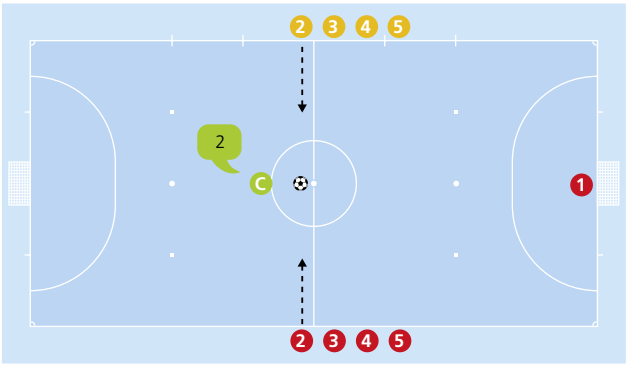
4.4 Dribbling

Erläuterung:

Das Dribbling ist ein sehr nützliches Mittel im Futsal, denn es ermöglicht, Lücken in jede Defensivformation zu reissen und eine Überzahlsituation zu schaffen.
Dies ist die am schwersten vorherzusehende technische Aktion, die das gegnerische Team zum Zweifeln bringt und unsicher macht.

Übungen

Nr. 1: Ball annehmen und dribbeln



Ziel:

Trainieren des Dribblings mit einem Gegenspieler.

Ablauf:

Zwei Mannschaften sitzen links und rechts an der Seitenlinie. Der Trainer, der sich mit dem Ball in der Spielfeldmitte befindet, ruft eine Zahl und legt den Ball auf den Boden. Ein Spieler jeder Mannschaft startet von der Seitenlinie und rennt zum Ball. Der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, wird zum Angreifer, der andere Spieler zum Verteidiger. Der Angreifer muss anschliessend per Dribbling vor das Tor gelangen und den Torabschluss suchen.

Varianten:

- Die Zeit bis zum Abschluss kann begrenzt werden. Wenn bis zum Ablauf der Zeit noch kein Torschuss erfolgt ist, wird die Übung abgebrochen und mit dem nächsten Paar von vorn begonnen
- Diese Übung kann auf beide Tore gleichzeitig ausgeführt werden, um die Wartezeiten für die Spieler zu verkürzen

Coaching Points:

- Darauf bestehen, dass der Spieler die drei Schritte einhält: Ball erobern – Körper ausrichten – Dribbling ausführen
- Direkt nach Beendigung des Spielzugs haben sie den Platz schnell über den hinteren Teil des Spielfelds zu verlassen, um der Übung Dynamik zu verleihen

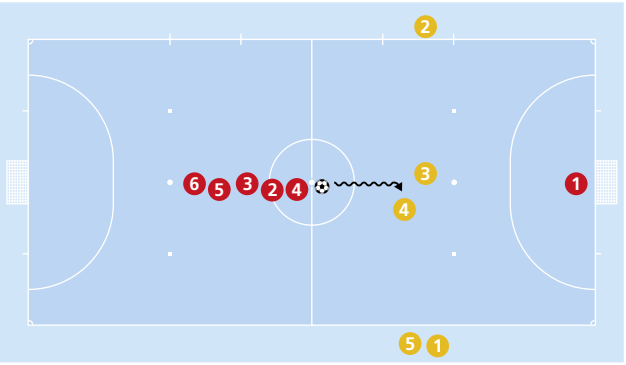
Übungen

Nr. 2: Dribbling gegen zwei Gegenspieler

Ziel:
Trainieren des Dribblings in einer äusserst schwierigen Spielsituation.

Ablauf:
Ein Angreifer startet vom Mittelpunkt aus und versucht, sich gegen zwei Gegenspieler im Dribbling durchzusetzen, bis vor das Tor zu gelangen und zum Abschluss zu kommen. Nach Abschluss der Übung tauschen die Verteidiger und der Angreifer ihre Position mit den neben dem Spielfeld wartenden Spielern. Angreifer und Verteidiger tauschen in regelmässigen Abständen ihre Rollen, damit alle Spieler das Dribbling trainieren.

Varianten:
- Die Zeit bis zum Abschluss kann begrenzt werden
- Diese Übung kann auf beide Tore gleichzeitig ausgeführt werden, um die Wartezeiten für die Spieler zu verkürzen



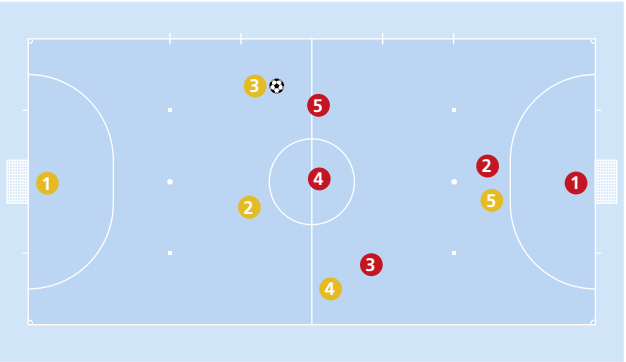
Coaching Points:
- Der Spieler muss diese Aktion im Zentrum des Spielfelds vornehmen, da er so mehr Freiräume für Ausweichmanöver über die Flügel hat
- Der Angreifer darf keinem der beiden Verteidiger den Rücken zuwenden, ausser er hat sie bereits überlaufen

Nr. 3: Dribbling im realen Spiel

Ziel:
Trainieren des Dribblings in einer realen Spielsituation.

Ablauf:
Normales Match, wobei Tore jedoch nur nach einem Dribbling erzielt werden können.

Varianten:
- Einführung der Regel, dass jedes Dribbling, das – unabhängig von der Zone, in der es ausgeführt wird – zu einer Überzahlsituation führt, als Tor gezählt wird
- Um die Spieler zum Dribbling in der Torschusszone zu bewegen, kann folgende Regel eingeführt werden: Jedes Dribbling zählt als Tor, wenn es in der gegnerischen Hälfte ausgeführt wird. Ein Dribbling in der eigenen Hälfte dagegen zählt nicht als Tor



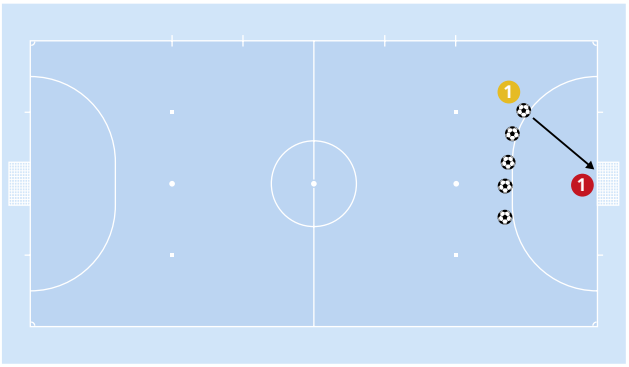
Coaching Points:
- Auf die Finte bestehen, damit der Verteidiger das Gleichgewicht verliert und leichter umdribbelt werden kann
- Mit lauter Stimme darauf hinweisen, in welchen Spielfeldzonen ein Dribbling gefährlich, wo es weder gefährlich noch angemessen und wo es erforderlich ist

4.5 Torschuss

Erläuterung:
Der Torschuss ist der Abschluss des Offensivspiels und die entscheidendste technische Aktion, um das Spielergebnis zu eigenen Gunsten zu beeinflussen.

Übungen

Nr. 1: Schussfolgen



Ziel:
Trainieren der Frequenz und der Ausführungsgeschwindigkeit des Torschusses.

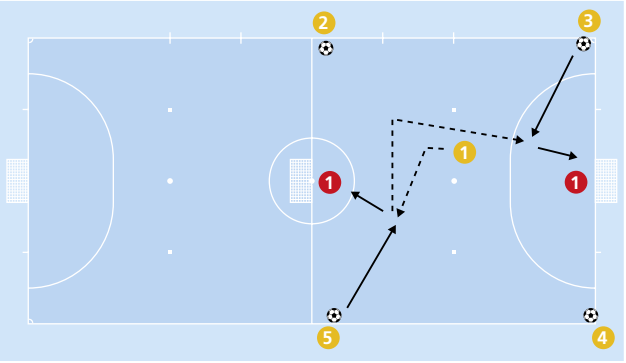
Ablauf:
Mehrere Bälle werden an der Strafraumgrenze abgelegt. Ein Spieler muss alle Bälle so schnell wie möglich auf das Tor schiessen. Nach jeder Runde wechselt der Schütze. Diese Übung kann in beiden Spielfeldhälften gleichzeitig ausgeführt werden. Es wird davon abgeraten, diese Übung am Ende der Trainingseinheit durchzuführen, da dies zu Überbelastungen oder Muskelfaserrissen führen kann.

Varianten:
- Die erste Torschussserie erfolgt mit dem stärkeren Fuss, die nächste mit dem schwächeren
- Alle Torschüsse müssen innerhalb einer festgelegten Zeit erfolgen

Coaching Points:
- Kurze Ausholbewegung des Beins
- Der Körper muss bereits während des Laufens vor dem Schuss ausgerichtet werden

Übungen

Nr. 2: Vier Ecken



Ziel:

- Verbesserung des Torschusses aus der Bewegung heraus
- Koordination zwischen Pass und Torschuss

Ablauf:

Zwei Tore in einer Spielfeldhälfte. Spieler mit Ball in den vier Ecken. Ein Torwart in jedem Tor. Der Spieler in der Spielfeldmitte bewegt sich frei und ändert seine Laufrichtung beliebig. Der Spieler am Spielfeldrand, auf den der Spieler zuläuft, passt ihm den Ball zu, damit dieser den Torschuss sucht. In jeder Ecke müssen mehrere Bälle verfügbar sein, damit die Übung ohne Unterbrechung und mit hoher Intensität abläuft. Nach jeweils 10 Torschüssen wechselt der Spieler in der Spielfeldmitte mit einem der Spieler an der Aussenlinie die Position.

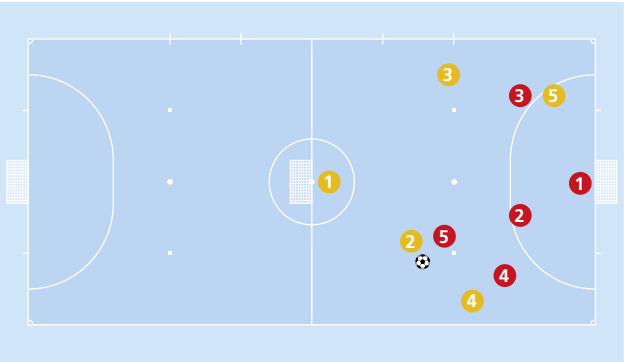
Varianten:

Ein Verteidiger deckt den Angreifer, sodass Finte und Torschuss einer realen Spielsituation entsprechen.

Coaching Points:

- Auf die Schusshaltung achten
- Koordination der Schärfe des Passes mit der Geschwindigkeit des schiessenden Spielers

Nr. 3: Normales Spiel



Ziel:

Trainieren des Torschusses in einer realen Spielsituation.

Ablauf:

Normales Spiel in einer Spielfeldhälfte mit zwei Toren. Da die Tore nah beieinander stehen, kommt es häufiger zum Torschuss.

Varianten:

- Die Teams müssen spätestens nach dem 6. Pass auf das Tor schiessen
- Die Teams müssen nach spätestens 10 Sekunden Ballbesitz auf das Tor schiessen

Coaching Points:

- Der Spieler darf nicht aus dem Stand, sondern muss aus dem Lauf schiessen
- Moment des Torschusses gut wählen (nicht den Gegenspieler anschiessen)

5. Taktik

5.1 Spielsysteme

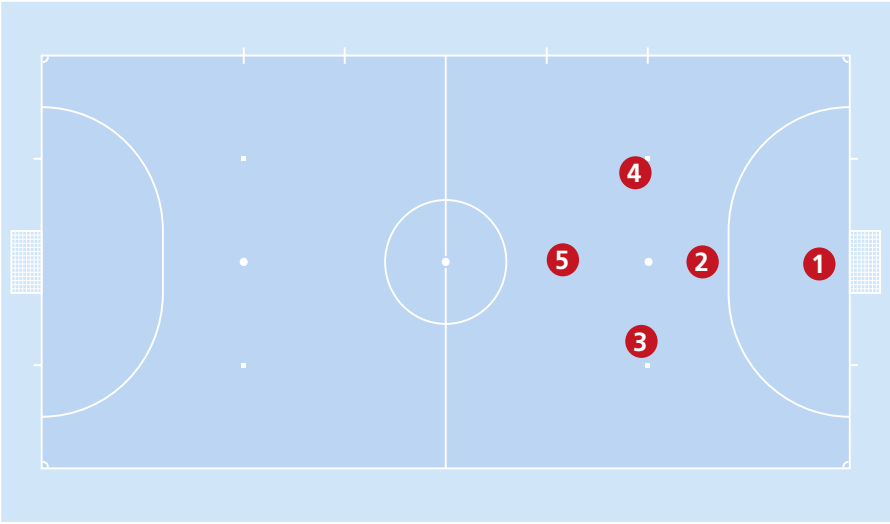
5.1.1 Einleitung

Spricht man von Spielsystemen, so ist nicht die Rede von Ketten oder starren Formationen, sondern von einer organisierten Belegung des Spielfelds abhängig von bestimmten Zielen, Rollen und Funktionen. Letztendlich geht es – ausgehend von dieser Verteilung – um die Aneinanderreihung von Interaktionen zwischen den Teammitgliedern (Taktik), deren Ziel das Erreichen des angestrebten Ziels ist, ohne dabei das Gleichgewicht des Spielsystems zu verlieren.

Folglich müssen die Systeme dynamisch und flexibel sein, da das Spiel permanent die Abweichung vom verwendeten System sowie dessen Neuaufbau fordert. Im Futsal, so wie er zurzeit gespielt wird, wird nicht nur ein einziges System angewandt. Stattdessen werden abhängig von den Spielern auf dem Feld, vom gegnerischen Team oder von den Erfordernissen des jeweiligen Spiels mehrere Systeme miteinander kombiniert.

5.1.2 Defensivsysteme

1-1-2-1 System (1-3-1)



Vorteile:

- Dieses System beruht auf der Bildung einer Reihe von Dreiecken, aufgrund derer sich immer eine Defensivstaffelung ergibt
- Dies ist ein effizientes System im Hinblick auf die Abdeckung

Nachteile:

- Je höher man mit diesem System spielt, umso mehr Raum muss abgedeckt werden und umso ineffizienter ist die Abdeckung
- Dies ist ein ermüdendes System, wenn der Ball schnell von einem Flügel zum anderen gespielt wird

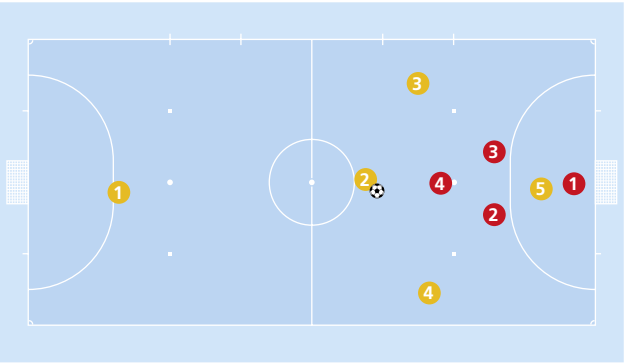
Übungen: 1-1-2-1 Defensivsystem (1-3-1)

Nr. 1: Verteidigung 3 gegen 4

Ziel:
Automatisieren der Defensivbewegungen der ersten und zweiten Abwehrreihe.

Ablauf:
Drei Verteidiger plus Torwart spielen gegen vier Angreifer plus Torwart. Normales Spiel. Sehr tiefe Verteidigung, um eine enge Deckung zu ermöglichen. Konter bei Eroberung des Ballbesitzes.

Varianten:
- Zunächst passive, dann aktive Verteidigung
- Festlegung eines Zeitlimits, um den Angriff zum Scheitern zu bringen oder den Ball zu erobern



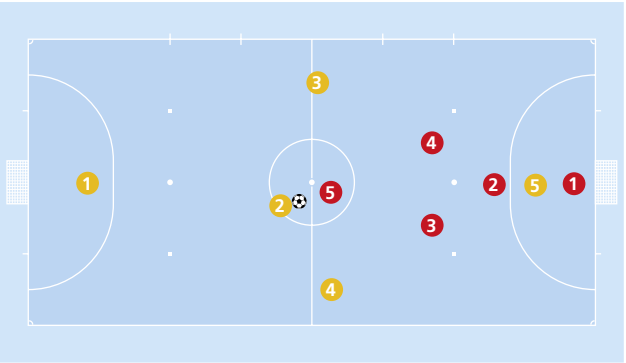
Coaching Points:
- Es muss auf eine Staffelung der Verteidiger bestanden werden
- Es wird nicht so sehr gegen den Ball sondern gegen die Anspielstationen verteidigt
- Die defensive Grundposition der Spieler ist für ein schnelles Verschieben von Bedeutung
- Der Armeinsatz ist sehr wichtig, um dem Angreifer eine klare Sicht für sein Passspiel zu nehmen

Nr. 2: Verteidigung im realen Spiel

Ziel:
Trainieren des Systems in einer realen Spielsituation.

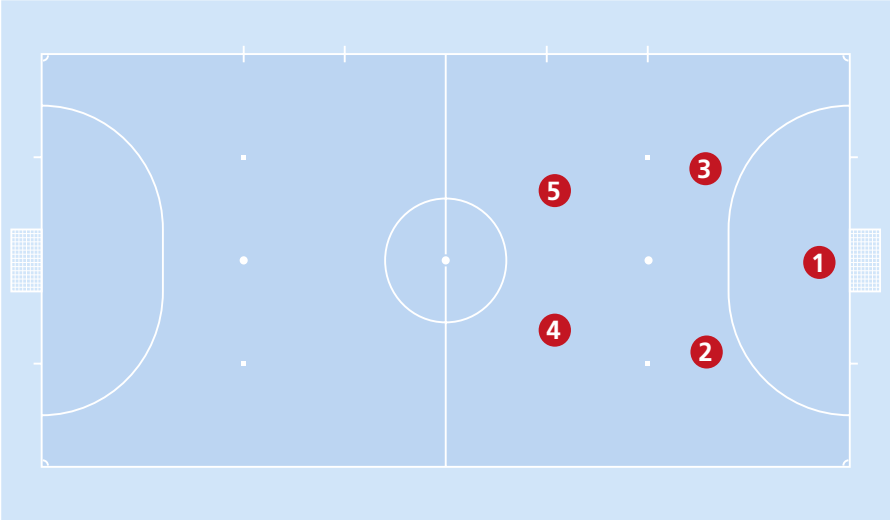
Ablauf:
Normales Spiel. Die Angreifer nutzen ein beliebiges Offensivsystem, und die Verteidigung muss sich anpassen, ohne die Grundordnung des Systems zu verlieren.

Varianten:
- Auf ein Signal des Trainers hin wird die Verteidigungszone weiter nach vorn oder hinten verlegt
- Auf ein Signal des Trainers hin wird die Deckung geändert (Raumdeckung/Manndeckung)



Coaching Points:
Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung.

1-2-2 System



Vorteile:

- Es handelt sich um ein sehr effizientes System, wenn die gegnerische Mannschaft mit fliegendem Torwart angreift und einen Spieler zwischen den Reihen positioniert
- Wenn dieses System nur sporadisch eingesetzt wird, überrascht es im Allgemeinen das angreifende Team, da es nicht sehr häufig gespielt wird

Nachteile:

- Die Mannschaft, die dieses System anwendet, verfügt nur über zwei Verteidigungsreihen
- Wenn es dem gegnerischen Team gelingt, die erste Abwehrreihe zu überwinden, bleiben zwei Spieler hinter dem Ball, und die Angreifer befinden sich in der Überzahl

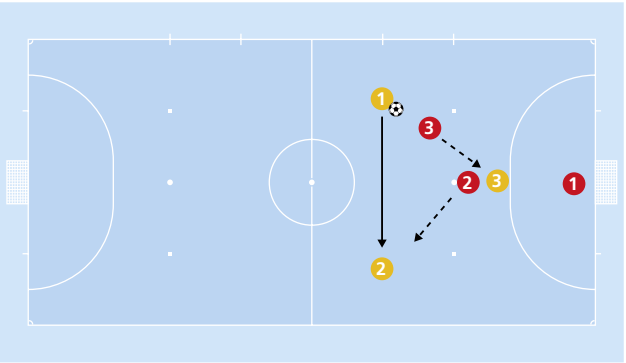
Übungen: 1-2-2 Defensivsystem

Nr. 1: Deckung der ersten Reihe

Ziel:
Automatisieren der Deckungsbewegung der ersten Verteidigungsreihe.

Ablauf:
Zwei Spieler und ein sich nicht bewegender Spieler an der Strafraumgrenze greifen an. Die beiden Verteidiger müssen das Anspiel auf die Spitze verhindern; zu diesem Zweck übt einer der beiden Druck auf den ballführenden Spieler aus, während der andere eine enge Deckung gewährleistet. Bei einem Pass auf den Angreifer auf dem anderen Flügel wechselt die erste Abwehrreihe die Aufgaben, d. h. der andere Verteidiger übt Druck auf den ballführenden Spieler aus, während der zweite Verteidiger die enge Deckung gewährleistet.

Varianten:
Die Zeit bis zum Abschluss einer Aktion kann begrenzt werden.



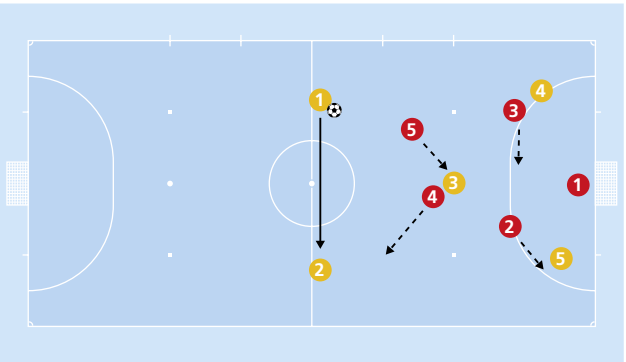
Coaching Points:
- Die beiden Abwehrreihen dürfen niemals in einer Linie aufgestellt sein
- Die beiden Abwehrspieler haben sich deutlich zu verschieben
- Der Torwart spielt ein wenig weiter vorn und bewegt sich jeweils in Richtung der Flügel, über die der Ball gespielt wird
- Der Torwart gibt seinen Verteidigern kontinuierliche Anweisungen

Nr. 2: Verteidigung 4 gegen 5

Ziel:
Trainieren des 1-2-2 Systemsystems in einer realen Spielsituation.

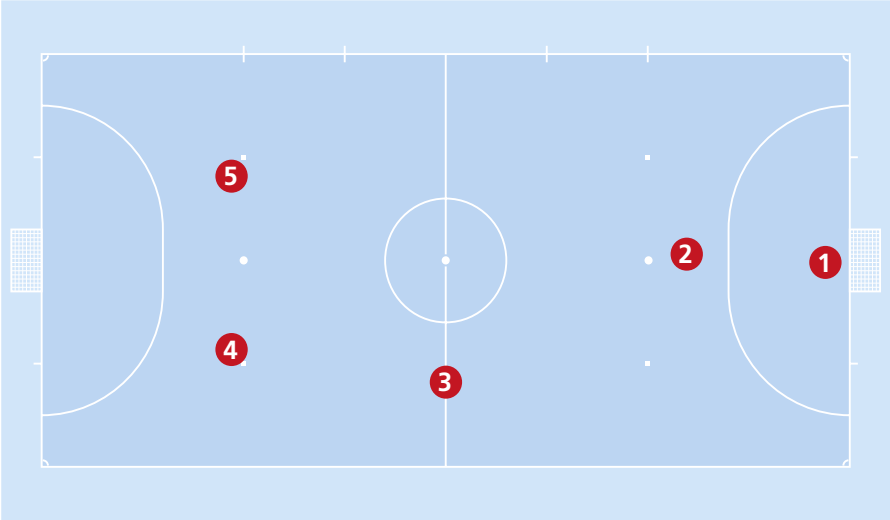
Ablauf:
5 Spieler greifen an, von denen sich einer zwischen den Abwehrreihen befindet. Ein Spieler der ersten Verteidigungsreihe übt leichtes Pressing auf den ballführenden Spieler aus und der andere deckt den zwischen den Abwehrreihen befindlichen Spieler ab. In der zweiten Abwehrreihe übt der Verteidiger auf der Ballseite ein Pressing auf seinen Gegenspieler aus, während der andere Verteidiger abdeckt, um bei einem eventuellen Diagonalpass durch die Mitte eingreifen zu können.

Varianten:
- Die Zeit bis zum Abschluss des Angriffs kann begrenzt werden
- Die Zeit für die Eroberung des Ballbesitzes kann begrenzt werden



Coaching Points:
Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung.

1-1-1-2 System



Vorteile:

- Dies ist ein aktives System, das zum Ziel hat, einen Fehler des angreifenden Teams zu erzwingen
- Es weist eine perfekte Staffelung auf

Nachteile:

- Dieses System ist körperlich sehr erschöpfend
- Es bietet der gegnerischen Mannschaft zahlreiche Möglichkeiten für das schnelle Umschalten und die Schaffung von Überzahlsituationen

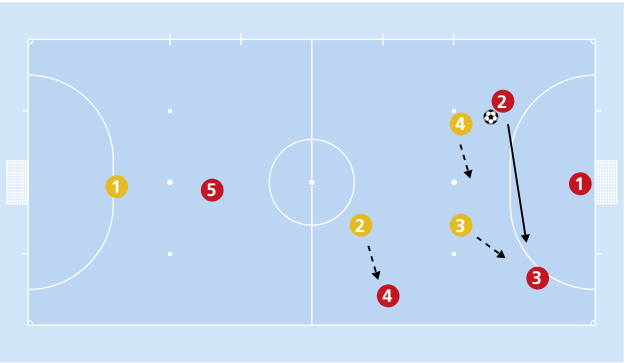
Übungen: 1-1-1-2 Defensivsystem

Nr. 1: Verteidigung in Unterzahl

Ziel:
Trainieren der ersten und zweiten Verteidigungsreihe.

Ablauf:
Vier Angreifer: Drei in der Aufbauzone und einer in der Abschlusszone. Der Angreifer in der Abschlusszone darf nicht über die Mittellinie zurück. Die erste Verteidigungsreihe übt ein Pressing auf den ballführenden Spieler aus und deckt die Passwege ab, indem sie bei einem Flügelwechsel die Aufgaben tauscht. Die Verteidigung muss verhindern, dass der Ball zum Angreifer in der Spitze gelangt, und versuchen, so schnell wie möglich in den Ballbesitz zu gelangen. Wenn der Angreifer in der Spitze den Ball erhält, kommt der Torwart herausgelaufen und versucht, das Tor zu verhindern. Normales Spiel.

Varianten:
- Die Zeit bis zum Abschluss des Angriffs oder für die Eroberung des Ballbesitzes kann begrenzt werden



- Wenn der Angreifer in der Spitze den Ball erhält, darf er nicht mehr zu einem Mitspieler passen; so werden 1 gegen 1 Situationen zwischen Angreifer und Torwart forciert

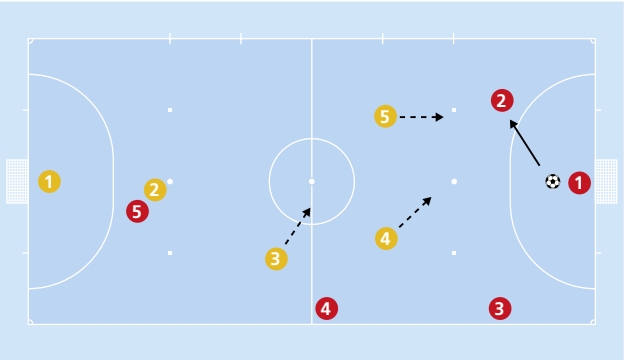
Coaching Points:
- Die erste Abwehrreihe verteidigt gegen den Ball, während er gepasst wird, niemals jedoch nachdem er vom Angreifer angenommen wurde
- Dreht sich der Angreifer zum Abschirmen des Balls um, decken alle Verteidiger die Angreifer sehr eng
- Sollte der Ball irgendeine Abwehrreihe überqueren, erfolgt ein sehr schneller Rückzug

Nr. 2: Normales Spiel

Ziel:
Trainieren des 1-1-1-2 Defensivsystems in einer realen Spielsituation.

Ablauf:
Normales Spiel. Der Torwart ist für die Spieleröffnung verantwortlich, weshalb die Verteidigung als oberstes Ziel hat, die Räume im Zentrum zu schliessen, um einen Pass auf den Angreifer in der Spitze zu verhindern. Wenn der Ball auf einen Flügel gespielt wurde, übt die Verteidigung ein Pressing aus und verschiebt sich, um alle Passwege zuzustellen. Sie verschiebt sich abhängig von der Position des Balles.

Varianten:
- Für jeden vor der Mittellinie abgefangenen Ball gibt es einen Punkt
- Das angreifende Team muss den Ball innerhalb einer bestimmten Zeit über die Mittellinie gespielt haben

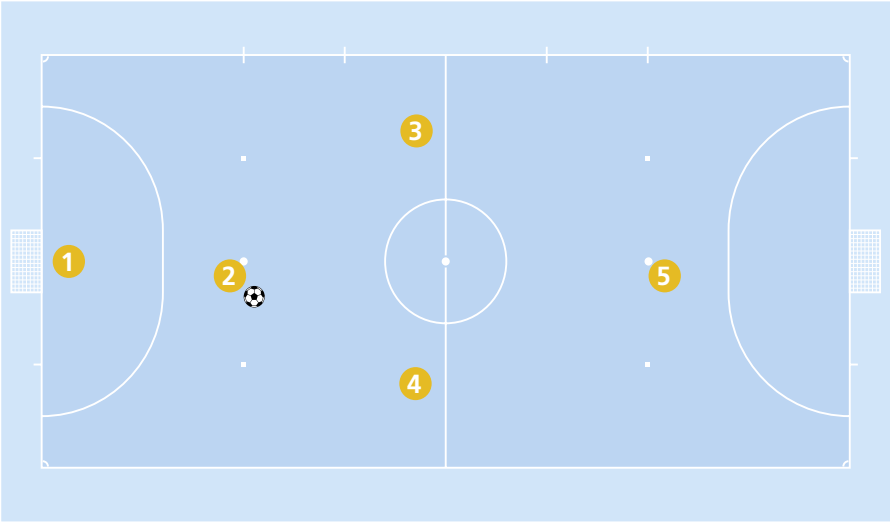


- Dem verteidigenden Team wird jedes Mal ein Punkt abgezogen, wenn der Ball in dessen eigene Spielfeldhälfte gelangt

Coaching Points:
- Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung
- Die zweite und dritte Abwehrreihe verteidigt gegen den Ball und nicht gegen den Mann (er wird nur im Auge behalten)

5.1.3
Offensivsysteme

1-1-2-1 System (1-3-1)



Vorteile:

- Da sich drei Spieler in der Aufbauzone befinden, hat der ballführende Spieler mehrere Anspielstationen, was eine bessere Beherrschung des Spielrhythmus und eine höhere Kontrolle über das Spiel gewährleistet
- Darüber hinaus befindet sich die Verteidigung bei einem Ballverlust niemals in Unterzahl

Nachteile:

- Es sind ein so genannter „Pivot“, der als vorderster Angreifer mit dem Rücken zum Tor spielen kann, sowie gute Passgeber und effiziente Schützen erforderlich
- Wenn sich das Team nicht geduldig genug erweist und Pässe nicht sorgfältig oder gar überhastet gespielt werden, ist man den Kontern der gegnerischen Mannschaft ausgesetzt

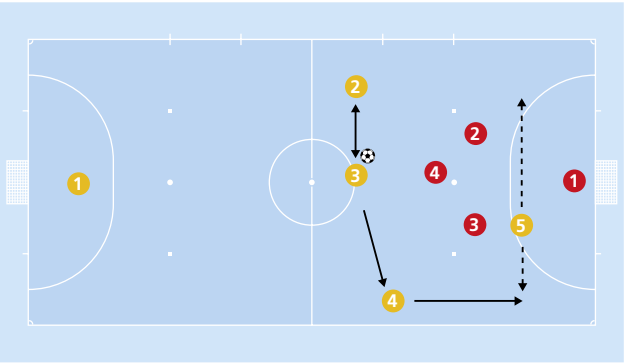
Übungen: 1-1-2-1 Offensivsystem (1-3-1)

Nr. 1: Angriff 4 gegen 3

Ziel:
Pass zum Pivot und Torschuss.

Ablauf:
Es wird mehr oder weniger in einer Spielfeldhälfte gespielt. Vier Angreifer und der Torwart spielen gegen drei Verteidiger und einen Torwart. Normales Spiel. Der Pivot des angreifenden Teams ist frei und darf nie von einem Verteidiger gedeckt werden. Er darf jedoch keine Tore erzielen. Er darf lediglich zu seinen Mitspielern passen.

Varianten:
- Die Zeit bis zum Abschluss einer Aktion kann begrenzt werden
- Der Passgeber darf nicht auf das Tor schiessen, der Abschluss muss durch einen der beiden anderen Angreifer erfolgen
- Gespielt wird mit einem weiteren Verteidiger (also 4 gegen 4 plus zwei Torwarte) mit der einzigen Ausnahme, dass der Angriff immer in einer Spielfeldhälfte erfolgt. Die Verteidiger können kontern
- Alle 5 greifen an, die Rollen (Angreifer/Verteidiger) werden getauscht, und am Ende wird die Anzahl der Tore jedes Teams gezählt, um den Gewinner zu ermitteln

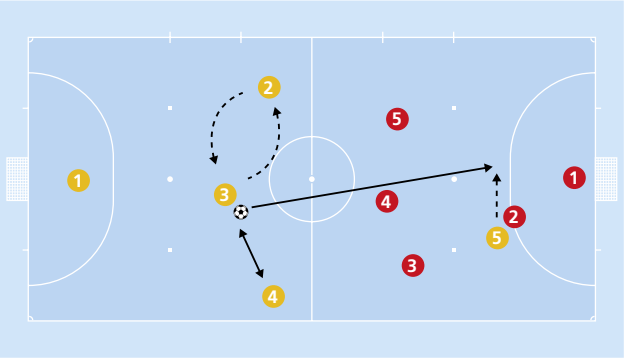


Coaching Points:
- Um den Pivot im Sichtfeld zu haben, bewegen sich die drei Angreifer entsprechend
- Geduldiger Aufbau bis eine sichere Anspielmöglichkeit zum Pivot vorhanden ist
- Der Pivot bietet sich kontinuierlich an, um eine sichere Anspielmöglichkeit zu schaffen
- Nachdem der Ball zum Pivot gepasst wurde, ist eine schnelle, jedoch in gestaffelter Form erfolgende Bewegung erforderlich
- Finten zum Freilaufen benutzen

Nr. 2: Positionswechsel und Pass in die Spitze

Ziel:
Schaffung von Passwegen zum Spieler an der Strafraumgrenze.

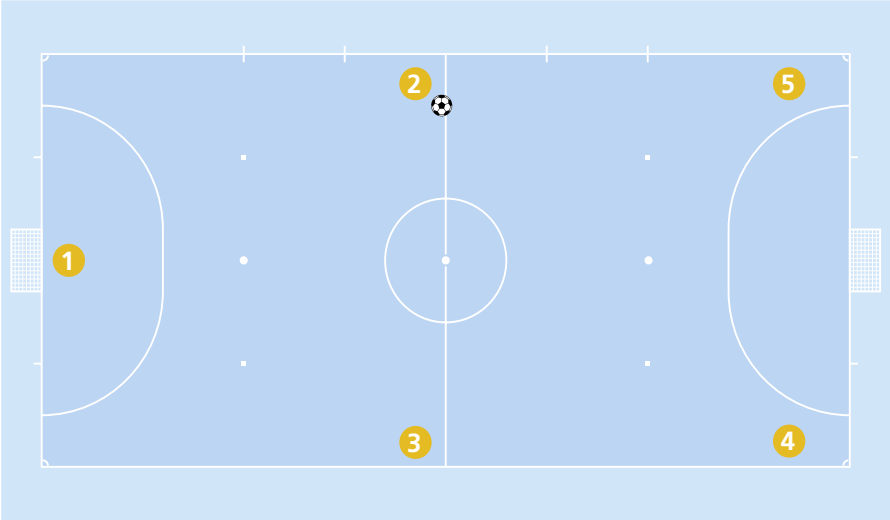
Ablauf:
1-3-1 Angriffsformation. Der Ball darf beim Aufbau nicht die Mittellinie überqueren. Die Spieler des verteidigenden Teams haben ebenfalls nicht das Recht, in die gegnerische Hälfte vorzudringen, um zu versuchen, den Ballbesitz zu erobern. Die drei Angreifer passen sich den Ball zu und wechseln ihre Positionen, bis sie einen Passweg zum Pivot finden. Der Pivot muss seine Bewegungen auf die des Balls abstimmen, um die Schaffung der Passlinie zu erleichtern. Wenn es den Angreifern gelingt, den Ball zum Pivot zu passen, dürfen zwei Angreifer als erste oder zweite Option auf das Tor schiessen, während der dritte hinten bleibt, um das defensive Gleichgewicht zu wahren.



Varianten:
- Die Zeit für den Pass zum Pivot kann eingeschränkt werden
- Die Verteidigung darf kontern, wenn sie den Ballbesitz bei einem Pass zum Pivot erobert oder wenn der Torabschluss des angreifenden Teams nicht erfolgreich ist

Coaching Points:
Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung.

1-2-2 System



Vorteile:

- Dieses System ist sehr effizient, wenn die Aufbaureihe von zwei sehr geschickten Spielern gebildet wird, da sie im Zweikampf in der Lage sind, eine Überzahlsituation zu schaffen
- Dies ist auch ein gutes System, um von ausserhalb des Strafraums auf das Tor zu schiessen oder auf den zweiten Pfosten zu passen, wenn das gegnerische Team sehr tief verteidigt

Nachteile:

- Nur ein Mitspieler kann relativ leicht angespielt werden. Bei einem Ballverlust ist das Team für Konter der gegnerischen Mannschaft anfällig, und das System bietet praktisch keinerlei defensives Gleichgewicht
- Angesichts des grossen Abstands zwischen den Spielern ist ein Positionswechsel nur bedingt möglich

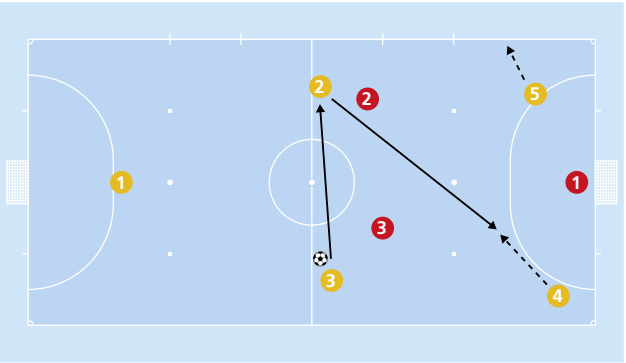
Übungen: 1-2-2 Offensivsystem

Nr. 1: Angriff 4 gegen 2

Ziel:
Trainieren des 1-2-2 Systems.

Ablauf:
4 Spieler greifen gegen 2 Verteidiger an, die die erste Abwehrreihe bilden. Die 2 Angreifer der Aufbauzone dürfen sich den Ball zuspielen, den Zweikampf mit dem Gegenspieler suchen oder einen beliebigen Mitspieler in der Abschlusszone anspielen. Die Spieler in der Abschlusszone müssen ihre Bewegungen auf die des Balls abstimmen, um Passwege zu schaffen, jedoch ohne dabei zu sehr das Spielsystem zu verändern. Wenn sie keinen Pass zugespielt bekommen, kehren sie auf ihre Position zurück. Jeder Spieler darf den Abschluss suchen.

Varianten:
Abhängig vom angestrebten Ziel müssen die Spieler den Zweikampf suchen, bevor sie den Ball zu einem Mitspieler passen, oder vier Querpässe ausführen, bevor sie den Ball in die Abschlusszone passen, oder den Abschluss vom zweiten Pfosten aus versuchen usw.



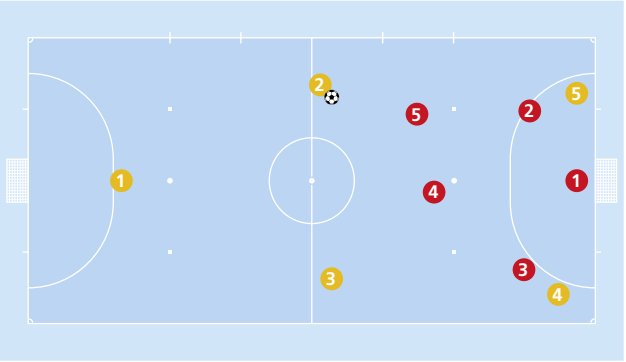
Coaching Points:
- Die Angreifer müssen den Körper so ausrichten, dass sie die Mitspieler sehen
- Die Spieler ohne Ball haben kontinuierlich sichere Anspielmöglichkeiten zu schaffen
- Unerwartete Bewegungen in die entgegengesetzte Richtung des Balls verwenden
- Den Ball schnell laufen lassen

Nr. 2: Angriff 4 gegen 4

Ziel:
Trainieren des 1-2-2 Systems in einer realen Spielsituation.

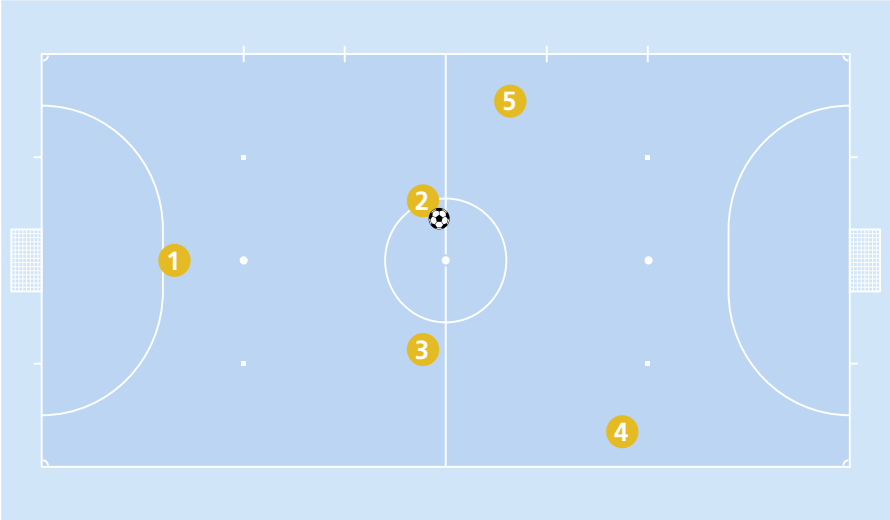
Ablauf:
Normales Spiel. Die Spieler dürfen jedoch nur in ihrer eigenen Spielfeldhälfte verteidigen. Angesichts dieser Situation hängt die im Angriff ausgewählte Option von der Entscheidung des ballführenden Spielers ab, der die Position der Verteidiger und die Bewegungen seiner Mitspieler „lesen" muss. Wenn die Verteidiger den Ball erobern, können sie den Konter starten.

Varianten:
- Die Zeit bis zum Abschluss einer Aktion kann begrenzt werden



- Abhängig vom bevorzugten Ziel können für den Abschluss verschiedene Punkte vergeben werden: Bei Abschluss am zweiten Pfosten: 1 Punkt; wenn ein Dribbling vorangegangen ist: 2 Punkte; bei einem Schuss von ausserhalb des Strafraums: 3 Punkte; usw.

Coaching Points:
Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung.



Vorteile:

- Wenn die Spieler des angreifenden Teams in Mann-deckung genommen werden, verleiht ihnen dieses Spielsystem zahlreiche Freiräume
- Der ballführende Spieler verfügt immer über mindestens zwei Anspielstationen, was die Kontrolle über das Spiel begünstigt

Nachteile:

- Wenn das gegnerische Team in der Raumdeckung verteidigt, müssen die Spieler des angreifenden Teams das Verhalten der Verteidigung gut lesen, um in die Freiräume vorzustossen, in denen sie ihren Gegenspielern die meisten Probleme bereiten. Wenn sie nicht so vorgehen und sich nach bekannten Mustern verschieben und bewegen, bringen Sie das Gefüge aus dem Gleichgewicht und lassen den ballführenden Spieler ohne Anspielstation allein
- Dies ist ein Spielsystem, das eine hohe technische Qualität und viel Abstimmung zwischen den Spielern erfordert

Übungen: 1-4-0 Offensivsystem

Nr. 1: Ein Spieler darf den Ball nicht annehmen

Ziele:

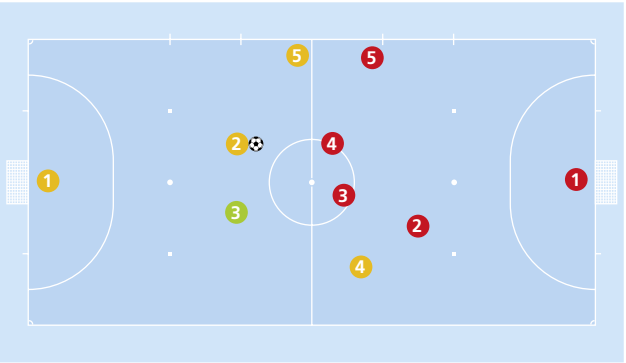
- Verbesserung der Bewegung ohne Ball
- Steigerung der Aufmerksamkeit des Spielers ohne Ball

Ablauf:

Normales Spiel, aber der Angreifer im grünen Leibchen darf nie den Ball annehmen. Aus diesem Grund muss er permanent Freiräume schaffen. Die Verteidigung erfolgt als Manndeckung. Der Angreifer im grünen Leibchen wechselt seine Rolle in regelmässigen Abständen mit einem anderen Angreifer.

Varianten:

- Spiel ohne Einschränkung der Ballberührungen, mit nur zwei Ballberührungen, mit einer einzigen Ballberührung usw.
- Die Zeit bis zum Abschluss einer Aktion kann begrenzt werden



Coaching Points:

- Der Angreifer, der den Ball nicht spielen kann, hat für seine Mitspieler kontinuierliche Anspielmöglichkeiten zu schaffen
- Der ballführende Spieler hat sich so zu bewegen, dass er alle seine Mitspieler sehen kann
- Befinden sich die Mitspieler zu sehr auf einer Linie, muss es sehr nahe Anspielmöglichkeiten geben (wenigstens eine)

Nr. 2: Angriff gegen eine Raumdeckung

Ziele:

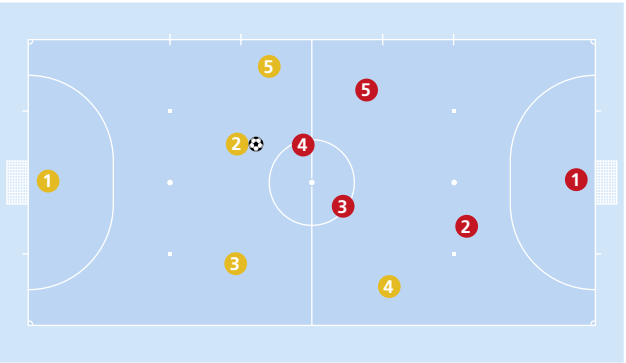
- Trainieren des 1-4-0 Systems gegen eine Raumdeckung
- Lesen des Spiels und Treffen effizienter Entscheidungen

Ablauf:

Normales Spiel mit Raumdeckung. Die Offensivbewegungen ohne Ball müssen die Schaffung von Freiräumen zum Ziel haben, um die Deckung zu täuschen und zum Zweifeln zu bringen. Abdeckung bestimmter Verteidigungszonen mit mehreren Spielern gefolgt von überraschenden Bewegungen in andere Zonen, in denen sich weniger Spieler befinden.

Varianten:

- Die Zeit bis zum Abschluss einer Aktion kann begrenzt werden
- Beginn im 1-3-1 System, dann Übergang zum 1-4-0 System



Coaching Points:

- Das wichtigste dieser Übung ist es, darauf zu achten, dass die Bewegungen ohne Ball nicht schematisch ablaufen, sondern zur Irreführung zwischen den Abwehrreihen des Gegners erfolgen müssen
- Die zwischen den Reihen agierenden Spieler dürfen den Ball nach der Annahme nicht zu lange halten, sondern müssen ihn mit maximal ein bis zwei Berührungen weiterspielen
- Es ist wichtig, dass es mindestens zwei aufeinander abgestimmte Bewegungen ohne Ball gibt (einer lenkt die Aufmerksamkeit auf sich und der andere überrascht)

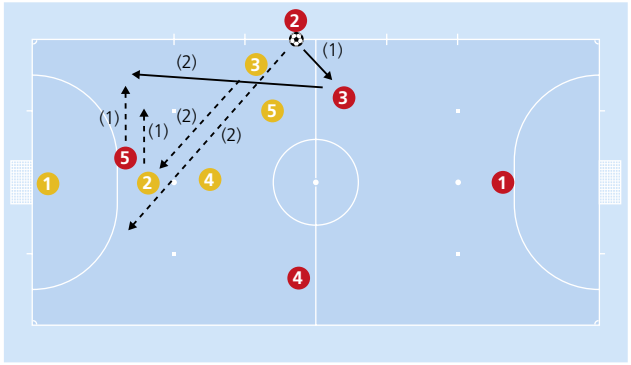
5.2 Standardsituationen

5.2.1 Einkick

Der Einkick hat die beiden folgenden Hauptziele:
1. Einleitung eines Torabschlusses
2. Behauptung des Ballbesitzes
Verschiedene Faktoren beeinflussen jedes dieser Ziele:
Die Entfernung zum gegnerischen Tor, die Position der gegnerischen Verteidigung, die Positionswechsel der Angreifer und – ganz wichtig – die Art und Weise, wie der Spieler, der den Einkick ausführt, das Spiel liest.

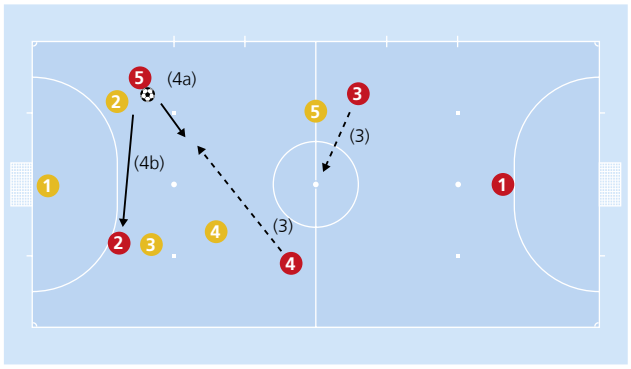
Übungen: Einkick

Nr. 1



Ziel:
Abschluss über den vordersten Angreifer.

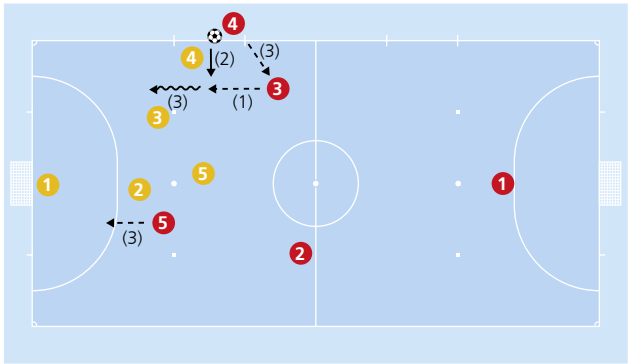
Ablauf:
Angreifer 2 passt den Ball zu 3 und läuft diagonal. Gleichzeitig läuft Pivot 5 vom Zentrum auf den Flügel und wird von Angreifer 3 angespielt. Pivot 5 hat die Wahl, den Ball an Mitspieler 4 oder 2 für den Torschuss weiterzugeben. Spieler 3 füllt die Lücke im Zentrum, um das defensive Gleichgewicht zu gewährleisten.



Varianten:
Wenn das verteidigende Team Angreifer 3 am Pass zu Spieler 5 hindert, passt Angreifer 3 den Ball zu Spieler 4 auf dem anderen Flügel, und dieser kombiniert mit Angreifer 2.

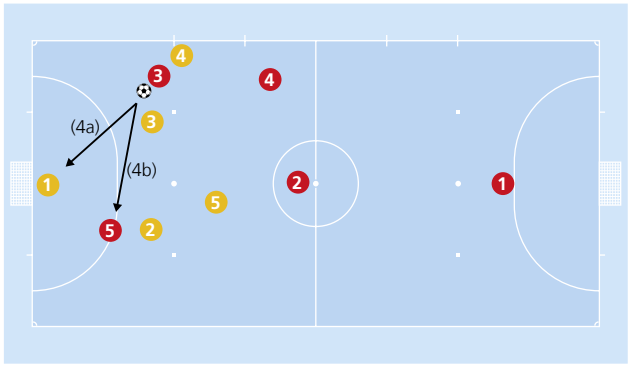
Coaching Points:
- Der den Einkick ausführende Spieler muss ein weites Sichtfeld haben (Kopf hochnehmen)
- Der Spieler ohne Ball muss immer sichere Anspielmöglichkeiten schaffen

Nr. 2



Ziel:
Abschluss per Pass oder Direktschuss.

Ablauf:
Kurzer Einkick zu Angreifer 3, der einen Schuss antäuscht und sich dann mit dem Ball nach vorne bewegt. Danach nimmt Spieler 4 die ursprüngliche Position von Nr. 3 ein. Wenn Spieler 5 sieht, dass Spieler 3 aufgerückt ist, läuft er sich am zweiten Pfosten frei. Spieler 3 hat nun zwei Möglichkeiten: Torschuss oder Pass zu Spieler 5. Spieler 2 bleibt zurückgezogen, um gegebenenfalls zu verteidigen.



Varianten:
Wenn Spieler 3 keinen Raumgewinn erzielen kann, stoppt er den Ball mit der Sohle und überlässt ihn Spieler 4, der die Aktion neu starten kann.

Coaching Points:
- Spieler 2 und 4 müssen leicht anspielbar sein
- Spieler 3 muss den Ball abschirmen
- Spieler 5 muss zum zweiten Pfosten laufen

5.2.2
Eckbälle

Hauptziel von Eckbällen ist das Erzielen eines Tors oder zumindest die Täuschung des Gegners. Je nach Spielsituation kann auch die Behauptung des Ballbesitzes das Ziel sein. Dies ist abhängig vom Ergebnis, von der verbleibenden Spielzeit, von den tatsächlichen Chancen, ein Tor nach einem Eckball zu erzielen, und von der Art und Weise, wie der Spieler, der den Eckball ausführt, die Situation liest.

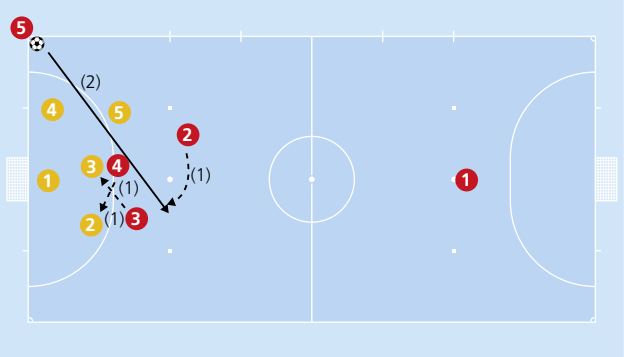
Übungen: Eckbälle

Nr. 1

Ziel:
Torschuss per Volley von ausserhalb des Strafraums.

Ablauf:
Kurz bevor Angreifer 5 den Eckball hereingibt, sperren Spieler 3 und 4 ihre Gegenspieler. Gleichzeitig läuft sich Spieler 2 auf dem Flügel frei, um den hoch gespielten Pass per Volley auf das Tor zu schiessen.

Varianten:
Wenn Angreifer 3 und 4 ihre Gegenspieler blockieren und es diesen gelingt, sich von den Angreifern zu lösen, läuft einer der Angreifer (4) zum ersten Pfosten und der andere Angreifer (3) zum zweiten Pfosten, um den Ball von ihrem Mitspieler 5 anzunehmen.



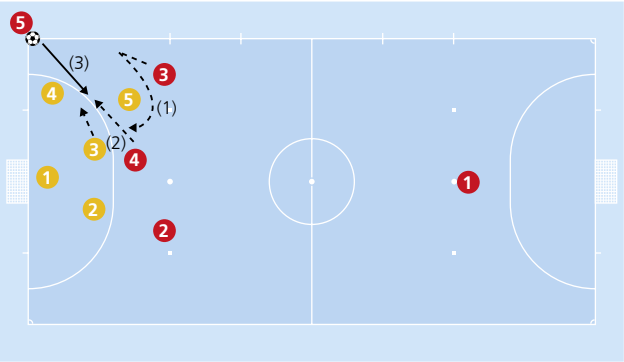
Coaching Points:
- Spieler 5 muss ein weites Sichtfeld besitzen
- Die blockierenden Spieler (3 und 4) müssen sich derart bewegen, dass sie die nächste Aktion vorbereiten
- Spieler 2 muss im Halbkreis laufen, um Raum zwischen der Verteidigung und ihm zu schaffen und frei den Torschuss zu suchen

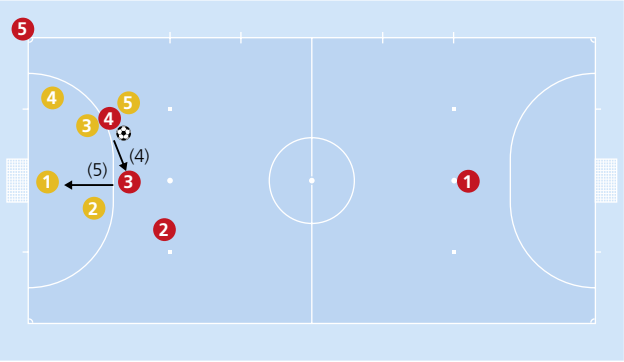
Nr. 2

Ziele:
Torschuss nach Sohlenpass.

Ablauf:
Angreifer 4 erhält den Ball von Mitspieler 5. Zur gleichen Zeit deutet Angreifer 3 an, den Ball von seinem Mitspieler 5 zu erhalten, und dringt in den Strafraum ein, um den Ball von seinem Mitspieler 4 zu bekommen, der ihn mit der Sohle weiterleitet.

Coaching Points:
- Spieler 5 muss eine gute Sicht auf die Bewegungen der Verteidiger besitzen
- Spieler 4 hat nach Möglichkeit ein Rechtsfuss zu sein
- Spieler 3 muss eine Finte vornehmen



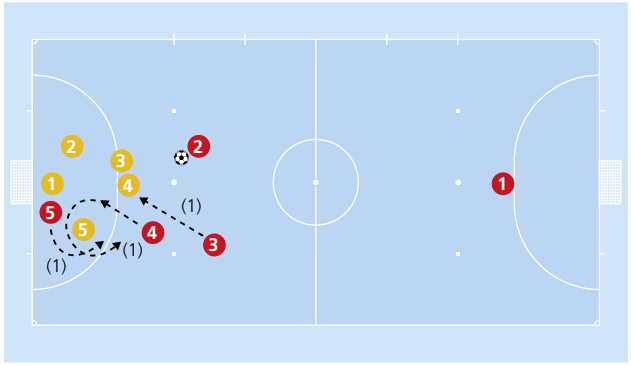


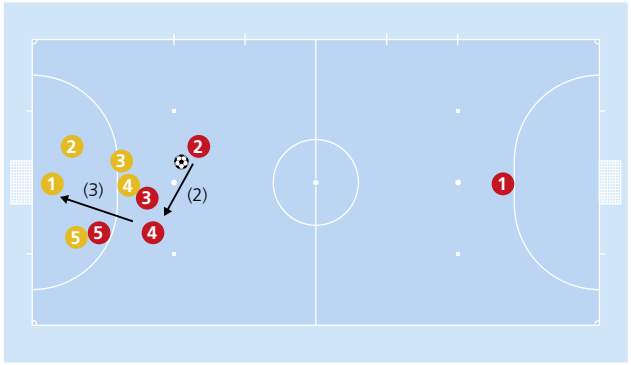
5.2.3
Freistösse

Bei Freistössen sind vor allem die Koordination der Bewegungen der Mannschaft und die Art und Weise, wie der Freistoss vom ausführenden Spieler getreten wird, wichtig.
Bei dieser Strategie kommt es darauf an, dass der ausführende Spieler über ein präzises Timing verfügt und dem Ball die richtige Richtung und Geschwindigkeit verleiht. Aus diesem Grund sollten Freistösse von einem geduldigen Spieler ausgeführt werden, der das Spiel gut lesen kann.

Übungen: Freistösse

Nr. 1





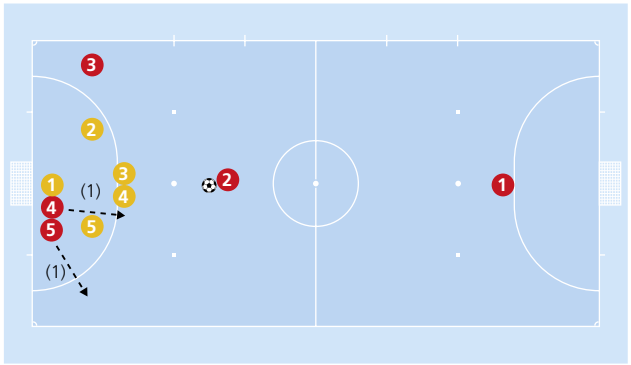
Ziele:
Erzielen eines Treffers mit Doppelblock.

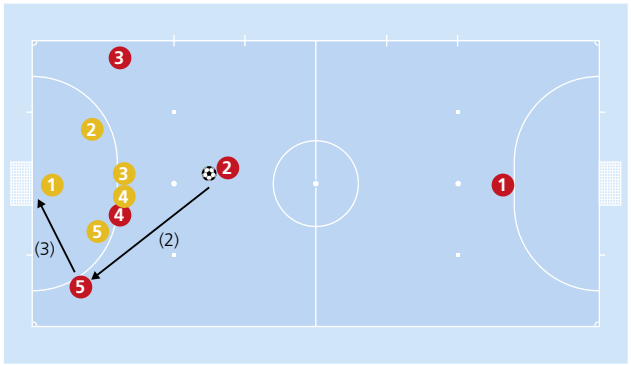
Ablauf:
Angreifer 2 führt den Freistoss aus. Bei dieser Freistossposition empfiehlt sich die Ausführung durch einen Linksfuss. Vor der Ausführung läuft Spieler 4 zwischen der Mauer und dem Verteidiger 5 hindurch. Spieler 3 sperrt Verteidiger 4 in der Mauer. Spieler 5, der sich in der Nähe des Pfostens befindet, sperrt Verteidiger 5. Angreifer 4 führt eine bogenförmige Bewegung aus, um sich freizulaufen, und profitiert von der von seinen Mitspielern 3 und 5 ausgeführten Sperre, um frei auf das Tor zu schiessen.

Varianten:
Verteidiger 5 kann sich befreien und öffnet so den Weg für einen Pass in den Strafraum, der von Angreifer 5 ausgenutzt wird.

Coaching Points:
- Spieler 4 muss sich beim Verschieben sehr schnell bewegen
- Spieler 5 muss seinen Körper richtig ausrichten, um reagieren zu können, für den Fall, dass der ihm zugeteilte Verteidiger sich aus dem Block befreit

Nr. 2





Ziele:
Erzielen eines Treffers ausgehend vom Flügel.

Ablauf:
Angreifer 4 sperrt Verteidiger 4 in der Mauer. Spieler 5 läuft sich auf dem Flügel frei, um den Pass anzunehmen und auf das Tor zu schiessen.

Varianten:
Wenn der Verteidiger 5 dem Angreifer 5 folgt, kann Angreifer 4 im Zentrum angespielt werden. Er hat Zeit, sich umzudrehen und auf das Tor zu schiessen oder zu Spieler 2 zurückzupassen.

Coaching Points:
- Die Körperhaltung des Spielers 2 darf nicht darauf hinweisen, dass er den Ball auf den Flügel spielen wird
- Spieler 3 muss sich im peripheren Sichtfeld seines Verteidigers befinden, um ihn zu beschäftigen
- Spieler 5 muss ein Rechtsfuss sein

5.3 Spielorganisation

5.3.1 Defensive

Manndeckung:
- Die Manndeckung ist körperlich sehr ermüdend
- Die Verantwortung ruht auf jedem Einzelnen
- Der Bezugspunkt ist nicht nur der Ball, sondern auch der Gegenspieler
- Sie ermöglicht, den Gegner zu mehr Fehlern zu zwingen
- Es besteht keine Abdeckung

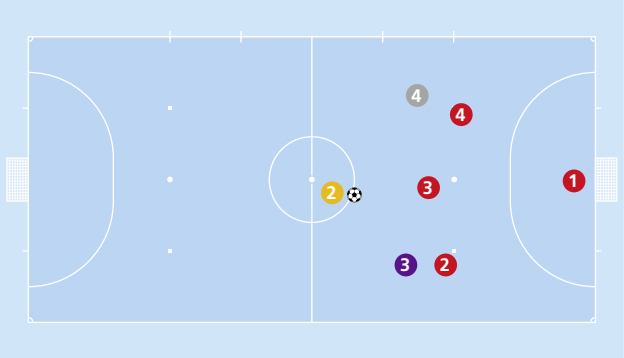
Übungen: Manndeckung

Nr. 1: 3 gegen 3

Ziele:
Trainieren der Manndeckung.

Ablauf:
Spiel 3 gegen 3 auf ein Tor. Die Angreifer tragen jeweils farbig unterschiedliche Leibchen, und jeder Verteidiger folgt einem bestimmten Angreifer und darf ihn, solange der Angriff dauert, nicht ziehen lassen. Nach 5 Angriffen werden die Rollen getauscht (Angreifer/Verteidiger). Nach Abschluss der Übung werden die erzielten Tore miteinander verglichen, um zu ermitteln, welches Team am besten verteidigt hat.

Varianten:
Einschränkung der Zeit bis zum Abschluss der Aktion.



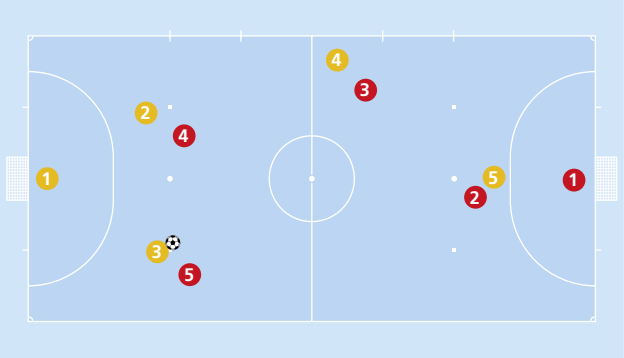
Coaching Points:
- Der zugeteilte Angreifer darf nicht aus den Augen verloren werden
- Der Angreifer darf nicht zu eng gedeckt werden, da sonst die Reaktionsfähigkeit beim Freilaufen des Angreifers eingeschränkt wird

Nr. 2: Normales Spiel

Ziele:
Trainieren der Manndeckung in einer realen Spielsituation.

Ablauf:
Normales Spiel 5 gegen 5 mit Manndeckung.

Varianten:
- Je nach Anweisungen des Trainers gilt die Manndeckung in einer Spielfeldhälfte, in einem Spielfelddrittel oder in drei Vierteln des Spielfelds
- Einschränkung der Zeit bis zum Abschluss oder bis zur Eroberung des Ballbesitzes



Coaching Points:
- Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung
- Gelegentlich auf den Ball schauen, jedoch ohne den Angreifer aus den Augen zu verlieren

Raumdeckung:
- Die Raumdeckung begünstigt die Abdeckung der Verteidigungszone
- Sie begünstigt ausserdem das Konterspiel nach Balleroberung
- Sie ist körperlich weniger anstrengend als andere Verteidigungsarten
- Sie setzt eine grössere Solidarität voraus
- Sie erfordert eine hohe Koordination zwischen den Zonen
- Der Bezugspunkt für die Defensive ist der Ball, nicht der Gegenspieler

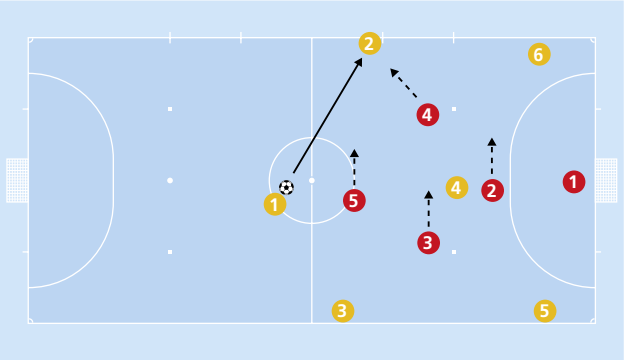
Übungen: Raumdeckung

Nr. 1: Die Ballposition

Ziele:
Automatisieren der Bewegungen abhängig von der Ballposition.

Ablauf:
Sechs Angreifer spielen gegen vier Verteidiger und den Torwart. Die Spieler des angreifenden Teams werfen sich beliebig oft den Ball zu, ohne jedoch zu verschieben. Die Verteidiger müssen sich unter Beibehaltung ihrer Defensivformation verschieben, um dem Ball zu folgen.

Varianten:
- Die Angreifer dürfen sich bewegen und Treffer erzielen
- Die Pässe dürfen mit dem Fuss gespielt werden
- Die Zeit bis zum Abschluss kann begrenzt werden



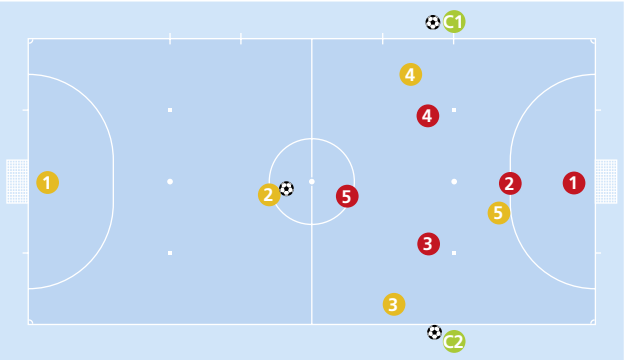
Coaching Points:
- Die Verteidiger müssen ihr Körpergewicht auf die Zehenspitzen/Ballen verlagern und nicht auf die Fersen, um schneller verschieben zu können
- Bei ihren Verschiebungen müssen die Verteidiger nicht nur den Ball im Auge behalten, sondern haben auch auf die Bewegungen ihrer Mitspieler zu achten

Nr. 2: Normales Spiel mit mehreren Bällen

Ziele:
Perfektionierung der Reorganisation der Aufstellung in der Raumdeckung abhängig von der Ballposition.

Ablauf:
Normales Spiel 5 gegen 5 und ein Trainer mit einem Ball an jeder Seitenlinie. Einer der Trainer kann zu einem beliebigen Zeitraum dem am nächsten befindlichen Angreifer einen Ball zuspielen. Der zuvor im Spiel befindliche Ball wird dann ignoriert. So ergibt sich eine neue Spielsituation, auf die die Verteidigung reagieren muss.

Varianten:
- Mehr Bälle verwenden



- Einschränkung der Zeit bis zum Abschluss oder bis zur Eroberung des Ballbesitzes

Coaching Points:
Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung.

Mann- und Raumdeckung gemischt:

- In derselben Defensivformation wird zwischen den beiden Deckungsarten gewechselt
- Bei Anwendung dieser Verteidigungsart verteidigen meistens alle Spieler in der Raumdeckung. Ein Spieler bildet die Ausnahme; er spielt Manndecker. Dies ist jedoch keine feste Regel. Die jeweilige Deckung hängt vom Trainer ab
- Im Allgemeinen wird die gemischte Mann- und Raumdeckung angewandt, um den stärksten Spieler der gegnerischen Mannschaft zu neutralisieren
- Die gemischte Mann- und Raumdeckung muss nicht über die gesamte Spieldauer angewandt werden. Sie kann nur dann eingesetzt werden, wenn es der Spielverlauf erfordert

Übungen: Gemischte Mann- und Raumdeckung

Nr. 1: Normales Spiel

Ziele:

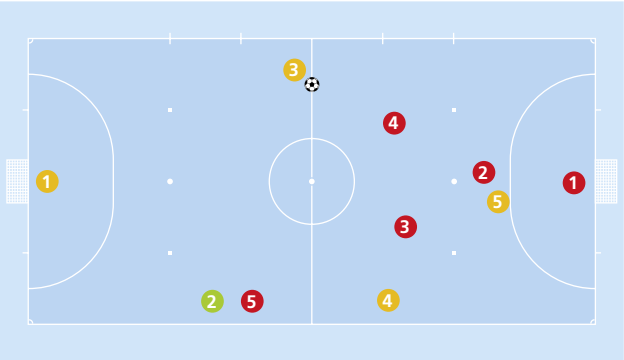
Trainieren der gemischten Mann- und Raumdeckung in einer realen Spielsituation.

Ablauf:

Normales Spiel, Verteidigung in der Raumdeckung mit Ausnahme von einem Spieler, der den Spieler im grünen Leibchen in Manndeckung nimmt.

Varianten:

- Der Manndecker muss verhindern, dass der Spieler im grünen Leibchen eine bestimmte Anzahl von Ballberührungen erreicht
- Einschränkung der Zeit bis zum Abschluss oder bis zur Eroberung des Ballbesitzes



Coaching Points:

- Bei dieser Verteidigungsart muss der Manndecker nicht auf den Ball achten, sondern nur dafür sorgen, dass der von ihm gedeckte Spieler den Ball nicht annehmen kann
- Für alle restlichen Spieler gelten die Coaching Points der Raumdeckung

Alternierende Verteidigung:

- Die alternierende Verteidigung erfordert eine hervorragende Beherrschung der verschiedenen Verteidigungsarten
- Es sind Bezugspunkte im Spiel erforderlich, um den Verteidigungstyp zu wechseln
- Die alternierende Verteidigung erfordert eine gute Koordination zwischen den Spielern, um gemeinsam dieselbe Entscheidung zu treffen
- Sie schafft ein Überraschungsmoment und bringt das gegnerische Team aus dem Konzept
- Wenn sie gut beherrscht wird, verleiht sie dem verteidigenden Team viel Vertrauen

Übungen: Alternierende Verteidigung

Nr. 1: Anwendung im normalen Spiel

Ziele:

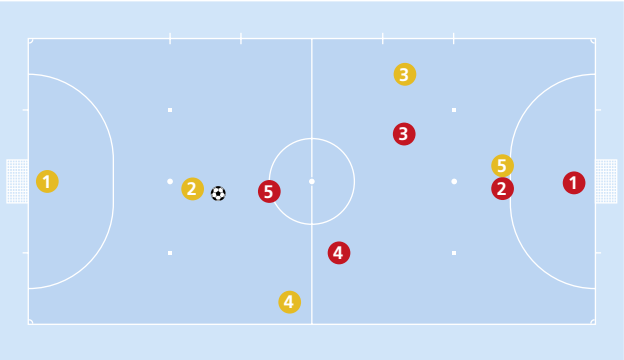
Trainieren der alternierenden Verteidigung in einer realen Spielsituation.

Ablauf:

Spiel 5 gegen 5. In der eigenen Spielhälfte wird solange die Raumdeckung angewandt, bis der Ball die Mittellinie überquert. Dann wird auf Manndeckung umgestellt.

Varianten:

- Die Spieler müssen auf eine bestimmte Weise verteidigen (Raumdeckung oder Manndeckung) und unabhängig davon, in welcher Zone sich das Team befindet, die Verteidigungsart wechseln, wenn der Trainer „Wechsel" ruft
- Die Verteidigung kann auch nach anderen Regeln geändert werden; dies ist vom jeweiligen Trainer abhängig. So kann beispielsweise auf dem gesamten Spielfeld ein Wechsel zur Manndeckung erfolgen, wenn das gegnerische Team den Ball zum Torwart passt. Noch ein Beispiel: Wenn der Ball die erste Verteidigungsreihe passiert, zieht sich das Team zurück und verteidigt in der Raumdeckung. Und ein weiteres Beispiel: Wenn zunächst die Raumdeckung praktiziert wird, stellt das Team auf Manndeckung um, wenn der Angreifer die Verteidigungsreihe überwindet



Coaching Points:

Es ist von grosser Bedeutung, dass die erste Abwehrreihe die Initiative übernimmt und der Rest ihrem Beispiel folgt.

5.3.2 Umschalten

Das schnelle Umschalten macht den eigentlichen Reiz des Futsal aus, weil es Geschwindigkeit, Geschicklichkeit, Zusammenspiel und Spielleidenschaft miteinander verbindet.

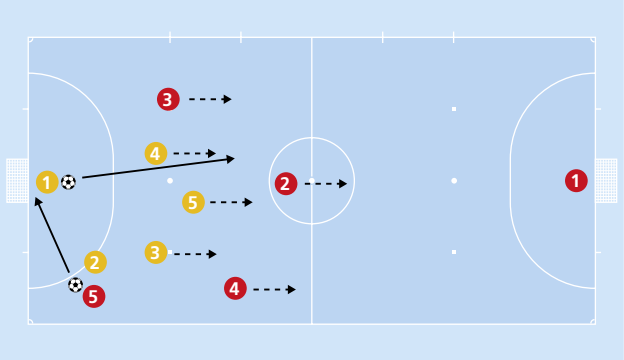
Übungen: Umschalten in die Defensive

Nr. 1: Nach dem Abschluss

Ziele:
Umschalten in die Defensive nach dem Abschluss.

Ablauf:
Ein Team greift im Positionsspiel an. Nach Abschluss der Aktion nehmen der Schütze und sein Gegenspieler nicht mehr an den weiteren Aktionen teil. Das verteidigende Team wird zum angreifenden Team und das Team, das soeben noch angegriffen hat, muss nun im Spiel 3 gegen 3 verteidigen.

Varianten:
Einschränkung der Zeit bis zum Abschluss der Aktion.



Coaching Points:

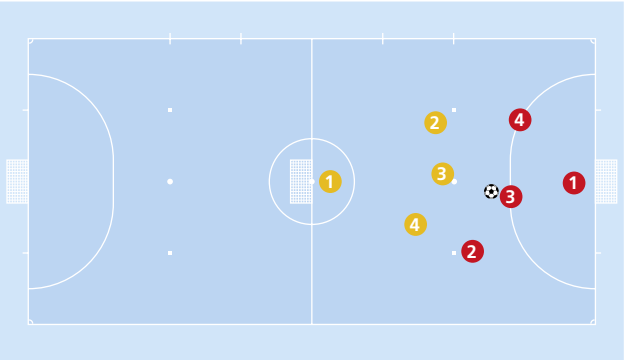
- Verliert eine Mannschaft den Ball, dürfen sich die Spieler durch nichts ablenken lassen und haben zur Verteidigung ihrer Spielfeldhälfte zurückzukehren
- Ein einziger Verteidiger muss versuchen, den Konter des Gegners zu verlangsamen, wobei er nicht den Ball erobern, sondern seinen Mitspielern die Möglichkeit schaffen soll, sich zu positionieren

Nr. 2: Verringertes Spielfeld

Ziele:
Maximale Wiederholung des Umschaltens.

Ablauf:
Spiel 3 gegen 3 mit Torwarten in einer Spielfeldhälfte. Normales Spiel. Auf Grund des verkleinerten Spielfelds muss permanent sowohl zwischen Offensive als auch Defensive umgeschaltet werden.

Varianten:
Es darf mit nur einer, zwei oder beliebig vielen Ballberührungen gespielt werden.



Coaching Points:
Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung.

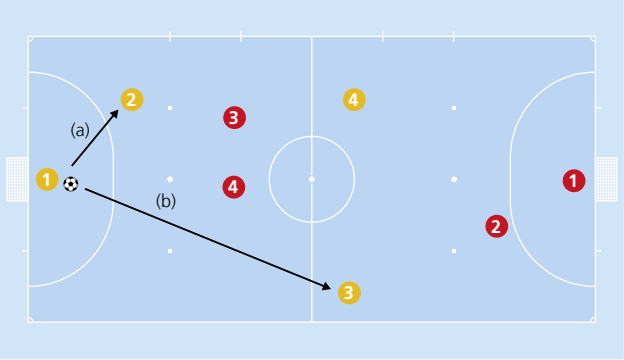
Übungen: Umschalten in die Offensive

Nr. 1: Unterzahl- und Überzahlspiel

Ziele:
Trainieren der Effizienz des Umschaltens in die Offensive und des Überzahlspiels.

Ablauf:
In jeder der beiden Spielfeldhälften befinden sich zwei Angreifer und ein Verteidiger. Jede Mannschaft hat einen Torwart, und keiner der Spieler darf in die jeweils andere Spielfeldhälfte eindringen. Der sich im Ballbesitz befindliche Torwart hat die Möglichkeit, seine Mitspieler in der anderen Spielfeldhälfte anzuspielen, woraus ein Angriff 2 gegen 1 entsteht, oder er wirft zu seinem am nächsten stehenden Mitspieler ab, sodass sich ein Angriff 1 gegen 2 ergibt. Dieser Spieler muss versuchen, den Ball zu seinen Mitspieler in der anderen Spielfeldhälfte zu passen.

Varianten:
- Wenn der am nächsten zum Torwart stehende Mitspieler den Ball annimmt und es schafft, ihn zu seinen Mitspielern in der anderen Hälfte zu passen, darf er die Mittellinie überqueren, sodass sich ein Angriff 3 gegen 1 ergibt



- Es kann auch ein Angriff 2 gegen 3 bzw. 3 gegen 2 gespielt werden lassen
- Es kann ein Zeitlimit für das Umschalten festgelegt werden
- Es kann ein Limit für die Ballberührungen je Umschalten festgelegt werden

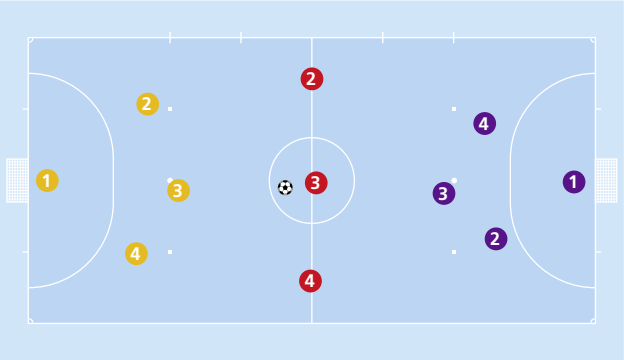
Coaching Points:
- Das Wichtigste ist, dass sich die Angreifer der zweiten Reihe als sichere Anspielmöglichkeiten anbieten
- Nachdem der Ball von den Spielern der zweiten Reihe angenommen wurde, ist Schnelligkeit der Schlüssel zum Erfolg

Nr. 2: Mannschaften zu je drei Spielern

Ziele:
Konstante Wiederholung des Umschaltens.

Ablauf:
Ein Torwart in jedem Tor und drei Mannschaften zu je drei Spielern auf dem Feld. Das Team in der Mitte startet einen Angriff auf ein Tor. Es muss die Verteidigung überwinden und auf das Tor schiessen. Sobald der Angriff abgeschlossen ist (Ballverlust, Schuss gehalten/neben das Tor, Treffer) bleibt das Team in der Verteidigung, und das Team, das soeben verteidigt hat, greift auf das andere Tor an. Diese Folge wiederholt sich mehrere Male.

Varianten:
- Das Team, das einen Treffer erzielt, greift weiter an
- Einschränkung der Zeit bis zum Abschluss des Angriffs
- Für jeden Angriff kann die Anzahl der Pässe eingeschränkt werden



Coaching Points:
- Die Angreifer ohne Ball müssen sich bewegen
- Der Ball muss schnell gespielt werden

5.3.3 Angriff

Der Angriff ist die Phase des Spiels, die die meiste Vorbereitung und Reife erfordert. Um einen Angriff mit Positionsspiel, auch als „geordneter Angriff" bezeichnet, erfolgreich abzuschliessen, sind Geduld, eine gute Erfassung der Spielsituation sowie ein hohes Spielverständnis und eine gute Koordination zwischen der Desorganisation der gegnerischen Verteidigung und der sich daraus ergebenden Situation erforderlich. Damit ein schneller Angriff zum Erfolg führt, muss man schnell agieren, präzise sein und den Gegner überraschen können.

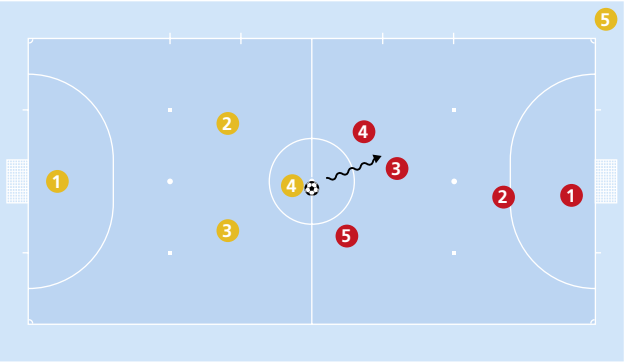
Übungen: Konter

Nr. 1: Nach der Balleroberung

Ziele:
Kontern nach Balleroberung.

Ablauf:
Das gelbe Team greift mit einem einzigen Spieler gegen vier Verteidiger an. Zwei weitere Angreifer warten in ihrer Spielfeldhälfte. Der vierte Angreifer befindet sich ausserhalb des Spielfelds und greift momentan nicht ein. Sobald das rote Team den Ball erobert, leitet es den Konter ein. Der gelbe Spieler, der den Ballbesitz verloren hat, lässt sich sofort zurückfallen, um seinen Mitspielern zu helfen, und der Spieler, der ausserhalb des Spielfelds gewartet hat, läuft ebenfalls auf das Spielfeld, um die Verteidigung zu stärken. Die roten Spieler müssen auf das Tor schiessen, bevor ihre Gegenspieler wieder die Grundordnung eingenommen haben.

Varianten:
Einschränkung der Zeit für den schnellen Konter.



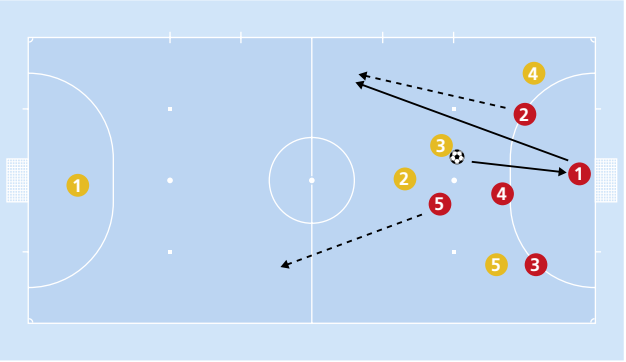
Coaching Points:
- Der Spieler, der den Ball erobert, muss ihn bis in das Zentrum führen, um zwei Gassen auf den Flügeln zu schaffen, die dann von seinen beiden Mitspielern ausgenutzt werden können
- Nach der Balleroberung muss so schnell wie möglich gespielt werden, ohne dass darunter die Genauigkeit leidet
- Zur Vermeidung eines gegnerischen Konters immer den Torschuss suchen, selbst wenn er dadurch ins Aus geht

Nr. 2: Konter über die Flügel

Ziele:
Überzahlsituation durch einen Konter über die Flügel.

Ablauf:
Normales Spiel. Das gelbe Team greift gegen eine geschlossene Deckung an. Der Torwart hat mehrere Bälle in seinem Tor. Nach Abschluss der Aktion starten zwei Verteidiger schnell auf jeweils einem Flügel, um eine Überzahlsituation zu schaffen, und der Torwart muss dem Spieler den Ball zuspielen, der über mehr Optionen verfügt.

Varianten:
- Wenn der Angriff mit einem Treffer abgeschlossen wird, erhalten die Angreifer erneut den Ball
- Einschränkung der Zeit für den geordneten Angriff
- Einschränkung der Zeit für den schnellen Konter (zwischen 7 und 10 Sekunden)



Coaching Points:
- Die beiden Spieler, die schnell über die Flügel kommen, haben dies mit einem Zeitunterschied von ein bis zwei Sekunden vorzunehmen. Der erste Spieler zieht die Aufmerksamkeit der Abwehr auf sich und der zweite sorgt für gewöhnlich für das Überraschungsmoment
- Die Körperhaltung des Torwarts darf nicht verraten, in welche Richtung er den Ball spielen wird

Übungen: Geordneter Angriff

Nr. 1: Aufeinander folgende Angriffe

Ziele:

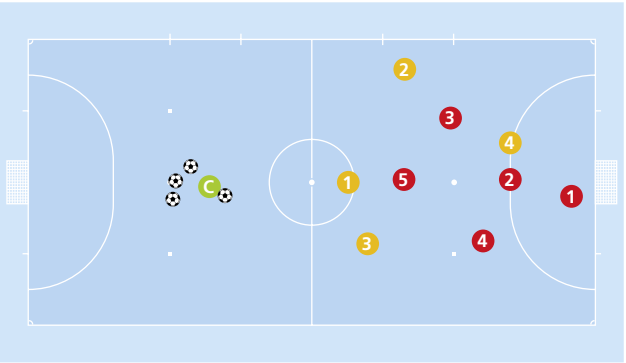
Aufeinander folgende Angriffe mit Positionsspiel.

Ablauf:

Normales Spiel in einer Spielfeldhälfte. Es greift immer dasselbe Team an. Wenn der Ball das Spielfeld verlässt oder vom Torwart gestoppt wird, leitet der Trainer, der sich mit mehreren Bällen an der Mittellinie befindet, einen neuen Angriff ein. Die Rollen der Teams werden nach Abschluss einer bestimmten Anzahl von Angriffen getauscht.

Varianten:

- Einschränkung der Zeit für jeden Angriff
- Festlegung einer minimalen Anzahl von Pässen vor dem Abschluss



Coaching Points:

- Nicht so sehr die Schnelligkeit der Spieler sondern die Schnelligkeit der Pässe ist von Bedeutung
- Querpässe sind zu vermeiden, da sie bei einer gut organisierten Abwehr sehr gefährlich sind

Nr. 2: Normales Spiel 5 gegen 4

Ziele:

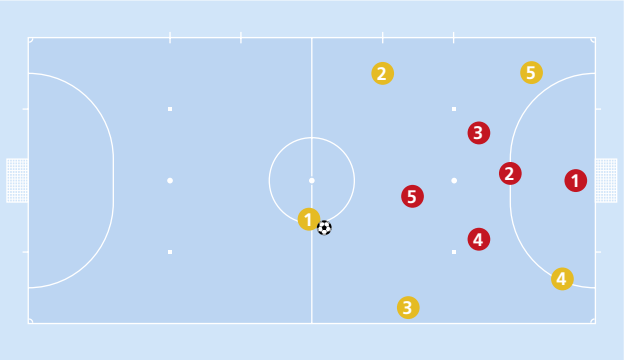
Geordneter Angriff in Überzahl.

Ablauf:

Das angreifende Team spielt mit fliegendem Torwart. Normales Spiel; beide Teams können Treffer erzielen.

Varianten:

- Einschränkung der Zeit für jeden Angriff
- Übergang zum 2-1-2 System



Coaching Points:

- Auf die Passgeschwindigkeit und -genauigkeit achten
- Der Aufbau muss mit viel Geduld erfolgen, bis sich eine Abschlussmöglichkeit bietet
- Es muss immer eine Rückspielmöglichkeit vorhanden sein

6. Konditionstraining

6.1 Spezifische Anforderungen und Qualitäten

Bei der Entwicklung der körperlichen Fitness für den Futsal müssen die besonderen Anforderungen des Spiels im Wesentlichen aus biologischer Sicht berücksichtigt werden, da es ganz wichtig ist, die energetischen Ressourcen in den Dienst der Technik und der Taktik zu stellen, um diese so effizient wie möglich auszuführen bzw. zu befolgen.
Folglich müssen die Belastungsdauer (durch Zeitmessung) und die Intensität der Belastung (durch Messung der Herzfrequenz) sowie die zurückgelegten Entfernungen ermittelt werden.
Die Trainingsmethoden zur Entwicklung der körperlichen Fitness sind durch eine unveränderliche Dynamik gekennzeichnet, die da lautet: Belastung – Erschöpfung – Erholung – Anpassung.
Während des Trainings fordert der Trainer eine Belastung, die zu einem Erschöpfungszustand führt. Der Organismus muss sich erholen, was eine Anpassung zur Folge hat, die zu einer Verbesserung des Ausgangszustands führt.
Wenn die Belastungen sehr intensiv und häufig oder die Erholungszeiten sehr kurz sind, besteht die Gefahr der Übertrainiertheit. Wenn sie dagegen sehr gering und die Erholungszeiten sehr lang sind, findet kein Anpassungsprozess statt, und der Ausgangszustand verbessert sich nicht.

6.2 Physische Qualitäten

6.2.1 Ausdauer

Dies ist die Fähigkeit, mehr oder weniger intensive Belastungen so lange wie möglich auszuhalten.

Trainingsmethoden:

Kontinuierliche Belastung mit gleichmässiger Intensität

- Ununterbrochenes Laufen im selben Rhythmus während eines festgelegten Zeitraums oder über eine bestimmte Distanz
- Die Dauer der Belastung liegt zwischen 20 - 30 Minuten und 1 bis 1,5 Stunden
- Die Herzfrequenz während der Belastung liegt zwischen 120-150 Schlägen/Min. und 160-180 Schlägen/Min.
- Die Belastung erfolgt also zwischen 45 % und 80 % der maximalen Sauerstoffaufnahme

Kontinuierliche Belastung mit variabler Intensität

- Laufen mit Rhythmusänderungen während eines festgelegten Zeitraums oder über eine bestimmte Distanz
- Diese Methode ermöglicht die Steigerung nicht nur der aeroben Kapazität, sondern auch der aeroben Leistung
- Die Methode zeichnet sich durch eine Kombination zwischen Abständen und Dauer der Belastung und Abständen und Dauer der Erholungsphasen aus
- Die Belastungsdauer liegt zwischen 20 Minuten und 1 Stunde
- Die Herzfrequenz während der Belastung liegt zwischen 140 und 180 Schlägen/Min.
- Die Belastung erfolgt zwischen 45 % und 90 % der maximalen Sauerstoffaufnahme

Extensive diskontinuierliche Belastung

- Diese Methode ermöglicht das Erreichen von spezifischeren, mit dem Futsal in Verbindung stehenden Zielen (explosive Belastung von kurzer Dauer bei nicht vollständiger Erholung)
- Die Belastungsdauer liegt zwischen 1 und 1,5 Stunden
- Die Herzfrequenz während der Belastung liegt zwischen 160 und 180 Schlägen/Min.
- Die Herzfrequenz darf in den Erholungsphasen nicht unter 120 Schläge/Min. fallen
- Die Werte für die maximale Sauerstoffaufnahme liegen zwischen 70 % und 95 %
- Beispiele: Intervalltraining, Fartlek-Läufe

Intensive diskontinuierliche Belastung

- Diese Trainingsmethode ermöglicht das Erreichen von Zielen, die mit der anaeroben laktaziden Kapazität und Leistung in Verbindung stehen. Ausserdem kann bei Anwendung dieser Methode die anaerobe alaktazide Leistung und Kapazität gesteigert werden
- Die Belastungsdauer liegt zwischen 20 und 30 Sekunden für die Steigerung der anaeroben laktaziden Leistung und Kapazität und zwischen 8 und 15 Sekunden für die Steigerung der anaeroben laktazide Leistung und Kapazität
- Die Herzfrequenz darf in den Erholungsphasen nicht unter 120 Schläge/Min. fallen
- Serien auf Strecken zwischen 50 m und 400 m (Belastungsdauer zwischen 6 bis 7 Sekunden und 70 bis 80 Sekunden; dies sind die kürzesten bzw. längsten Belastungen, die üblicherweise im Futsal auftreten)

Belastung mit Wiederholungen

- Diese Methode soll vor allem die anaerobe laktazide Leistung, die anaerobe alaktazide Ausdauer und die Fähigkeit, hohe Geschwindigkeiten über einen längeren Zeitraum zu halten, steigern
- Zwischen den Serien erfolgt eine komplette Erholung
- Die Belastungsdauer liegt je nach Trainingsziel zwischen 10 und 45 Sekunden

- Die Erhöhung der Laktatwerte ist durch die Wiederholung der Belastung bedingt
- Serien über Strecken, die mit denen vergleichbar sind, die in jedem Sport gefordert sind

Belastung mit Erschwernis

- Änderungen der Intensität, die durch die Länge und das Gefälle der Steigungen beeinflusst werden, sind zu berücksichtigen
- Serien an einer Steigung/an einem Hang

6.2.2 Kraft

Kraft ist die Fähigkeit, von aussen wirkende Widerstände mittels einer Muskelanstrengung zu überwinden.

Trainingsmethoden:

Die Trainingsmethoden variieren abhängig von der Art des Wettbewerbs, an dem das Team teilnimmt, und von der Art der Belastung, die abhängig von der Planung trainiert werden soll.

Training zur muskulären Entwicklung

- Dieses Training hat die Entwicklung der Maximalkraft zum Ziel
- Mittlere Belastung (zwischen 40 % und 60 %)

Training zur intramuskulären Koordination

- Steigerung der Maximalkraft
- Sehr hohe Belastung (zwischen 75 % und 100 %)

Plyometrisches Training

- Das plyometrische Training ermöglicht die Entwicklung der Maximalkraft per kombinierter Beanspruchung des Nerven- und Muskelsystems; zu diesem Zweck werden Sprünge und Würfe trainiert (Mehrfachsprünge, Treppenstufen usw.)
- Diese Belastungsart wird für das Training auf Spitzenniveau empfohlen
- Es ist als ein Training mit Wirkungsübertragung bekannt, d. h. Verbesserung einer technischen Fertigkeit über eine körperliche Übung

Kombitraining

- Diese Trainingsmethode umfasst alle Formen zur Kraftentwicklung, nach denen der Muskelaufbau oder die intramuskuläre Koordination verbessert werden soll
- Bei dieser Trainingsform wird die Quantität der zu bewegenden Last mit der Anzahl der Wiederholungen kombiniert

Schnellkraft oder Explosivkraft

- Der Steigerung der Schnellkraft geht die Erhöhung der Maximalkraft voraus
- Dank der Transfermethode ist es möglich, beide Krafttypen im Rahmen einer Trainingseinheit zu trainieren

Ausdauerkraft

- Es werden leichte Belastungen (zwischen 20 % und 50 %) und eine hohe Anzahl von Wiederholungen genutzt
- Ein Zirkeltraining weist den grössten Nutzen auf

Übungen:

- Übungen ohne Last
- Partnerübungen
- Medizinball
- Sprossenwand
- Isometrie
- Nutzung von Gewichten und Hanteln
- Mehrfachsprünge
- Plyometrie
- Nutzung von Gewichtswesten
- usw.

6.2.3 Schnelligkeit

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, motorische Aktionen innerhalb der kürzestmöglichen Zeit auszuführen.

Trainingsmethoden:

Reaktionsschnelligkeit

- Reaktion auf verschiedenartige Reize (visuell, akustisch, taktil usw.)
- Steigerung der Anforderungen im Bereich der Wahrnehmungsgeschwindigkeit unter Zuhilfenahme von externen Faktoren, die diese Steigerung stimulieren

(Erhöhung der Anzahl von Bällen im Spiel, Verringerung des Raums, in dem die Aktivität ausgeführt wird, Unter- oder Überzahl usw.)

Beschleunigung

- Um die Reaktionsschnelligkeit zu verbessern, müssen die Kraft und die Schnellkraft gesteigert werden
- Start aus verschiedenen Positionen, Rhythmusänderungen, Mehrfachsprünge, Plyometrie usw

Maximale Schnelligkeit

- Die inter- und intramuskuläre Koordination und die Koordination zwischen den agonistischen und antagonistischen Muskeln spielen eine äusserst wichtige Rolle für die Entwicklung dieses Schnelligkeitstyps
- Es wird die Methode der Wiederholung angewandt
- Es wird eine Belastung von nicht mehr als 6 Sekunden empfohlen

Wahrung der Schnelligkeit

- Es sind kurze Serien wie beim Training der maximalen Schnelligkeit, jedoch in grösserer Anzahl und mit Verringerung der Erholungsphase durchzuführen
- Es muss versucht werden, dass die durchgeführten Belastungen anaerobe laktazide Belastungen sind

6.2.4 Beweglichkeit

Beweglichkeit ist die physiologische Fähigkeit, die grösstmögliche Amplitude der Bewegungen zu erreichen, die die Gelenke erlauben, und sofort in die Ausgangsposition zurückzukehren, ohne sich zu verletzen.

Faktoren, die die Beweglichkeit beeinflussen:

- Zentrales Nervensystem
- Muskeltonus
- Aponeurose, auch „Sehnenplatte" genannt (Membran, die die Muskelbündel umgibt)
- Tageszeit
- Umgebungstemperatur
- Alter

Das beste Alter für die Entwicklung der Beweglichkeit liegt zwischen 11 und 14 Jahren. Zwischen 12 und 17 Jahren ist mit passiven Bewegungen zur Gelenkmobilisation und passiven Zwangsbewegungen zu beginnen. Ab 17 Jahren ist ein allgemeines Training der Beweglichkeit durchzuführen. Dabei sind insbesondere die bei der entsprechenden Sportart beanspruchten Gelenke und Muskelgruppen zu trainieren.

Übungen:

- Eingehende Beugung des Körpers
- Spagat
- Stretching
- Dehnübungen

6.2.5 Koordination

Koordination ist eine neuromuskuläre Fähigkeit des menschlichen Körpers, die es ihm ermöglicht, seine Bewegungen zu planen, zu kontrollieren sowie präzise und dynamisch und mit möglichst geringem Energieaufwand auszuführen.

Koordinationsarten

- Allgemeine dynamische Koordination:
  Die allgemeine dynamische Koordination bezeichnet Bewegungen des gesamten Bewegungsapparates (z. B. Laufen, Springen usw.)
- Segmentäre Koordination:
  Die segmentäre Koordination bezeichnet Bewegungen einer einzelnen Gliedmasse (Koordination zwischen Auge und Fuss, zwischen Auge und Hand usw.)

Übungen:

- Springen mit Spreizen und anschliessendem Kreuzen der Beine und mit Kreuzen und anschliessendem Ausstrecken der Arme
- Drehung um sich selbst und Purzelbaum
- Übungen mit Reifen, Stäben, usw.
- Springen mit geschlossenen Beinen und gleichzeitigem Kreisen der Arme nach vorn und nach hinten
- Dreifachsprung mit geschlossenen Beinen
- Hüpfen auf einem Bein
- Springen auf Geräte
- Klettern an einem Seil, an einer Stange, auf geneigten Flächen usw.

6.3 Besonderheiten des Konditionstrainings für junge Spieler

In Bezug auf die Entwicklung körperlicher Aktivitäten bei Kindern sind die psychobiologischen Merkmale des Wachstums je nach Alter zu berücksichtigen; die Vorbereitung ist entsprechend an diese Merkmale anzupassen.

Standards:

- Die Spielregeln sind an den Kenntnis- und Entwicklungsstand des Kindes anzupassen
- Die Aufgaben sind an das Fähigkeitsniveau des Kindes anzupassen, damit der Lernprozess/das Training motivierend ist
- Jedes Kind muss positives Feedback und Unterstützung erhalten
- Es sind kurzfristige Ziele festzulegen, um das Kind nicht zu demotivieren
- Die Freude am Spiel, die Neugier usw. sind Motivationsfaktoren beim Kind
- Niederlagen im Wettspiel können das Kind demotivieren; daher muss die Betonung auf der Teil-nahme liegen und diese muss positiv hervorgehoben werden

Ausdauer

- Die maximale Sauerstoffaufnahme hängt zu 90 % von der Vererbung und nur zu 10 % vom Training ab
- Anaerobe laktazide Belastungen sind auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben; sie sollten erst ab einem Alter von 15 oder 16 Jahren durchgeführt werden

Kraft

- Die Maximalkraft kann vorsichtig ab einem Alter von 16 oder 17 Jahren trainiert werden
- Die Explosivkraft kann ab einem Alter zwischen 16 und 18 Jahren trainiert werden
- Die Ausdauerkraft (laktazid) kann ab einem Alter von 18 Jahren trainiert werden

Schnelligkeit

- In der Kindheit können Übungen und Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeit mit kurzen Belastungen durchgeführt werden
- Die Beschleunigungsfähigkeit und die Bewegungsgeschwindigkeit können im Alter zwischen 14 und 15 Jahren bei Jungen und zwischen 9 und 13 Jahren bei Mädchen entwickelt werden
- Das Schnelligkeitstraining wird ab 16 Jahren am intensivsten trainiert

Beweglichkeit

- Die Beweglichkeit nimmt mit dem Alter ab
- Die Gelenkigkeit nimmt bei Jungen ab 10 Jahren und bei Mädchen ab 12 Jahren in beträchtlichem Mass ab
- Ab 14 bis 16 Jahren festigt sich das Knochengerüst. Aus diesem Grund nimmt die Muskelkraft zu, was die Elastizität der Muskeln einschränken kann
- Die Beweglichkeit sollte jederzeit trainiert werden

Koordination

Die Übungen zur Verbesserung der Koordination lassen sich in drei Gruppen unterteilen:

1. Übungen, bei denen keine Gegenstände verwendet werden: Verschiedene Bewegungen des Kopfes, des Rumpfs, der Extremitäten, verschiedene Drehungen um sich selbst, Sprünge, Rhythmusänderungen usw.

2. Übungen, bei denen alle Aktionen die geschickte Handhabung eines Gegenstandes zum Inhalt haben: Training mit Stäben, Bällen, Seilen usw. Neben der Geschicklichkeit bei der Handhabung der Geräte geht es bei diesem Training auch um die Berechnung möglicher Flugbahnen und das Einnehmen der idealen Position für das Werfen und Auffangen dieser Gegenstände.

3. Speziell auf die Eigenheiten der Sportart abgestimmte Übungen: Ballbeherrschung, Ballführung, Dribbling usw.

Im Rahmen des Koordinationstrainings sollte idealerweise mit den Übungen der ersten Gruppe begonnen werden.

7. Torwart

7.1 Technische Aktionen

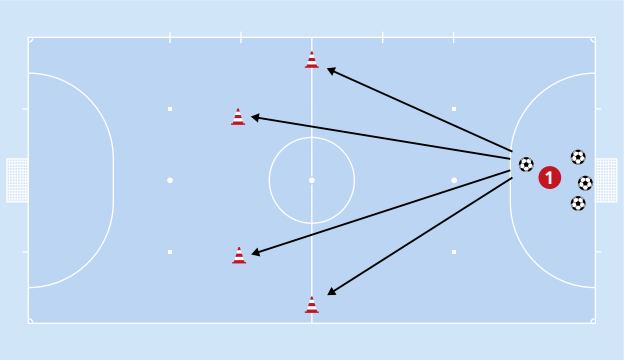
7.1.1 Offensivaktionen

Abwürfe/Abschläge

Wie der Name schon sagt, ist ein Abwurf oder Abschlag eine Aktion, die der Torwart ausführt, nachdem er in den Ballbesitz gelangt ist, und die darin besteht, den Ball per Hand oder Fuss wieder ins Spiel zu bringen.

Übungen: Abwürfe/Abschläge

Nr. 1: Abwürfe auf Hütchen



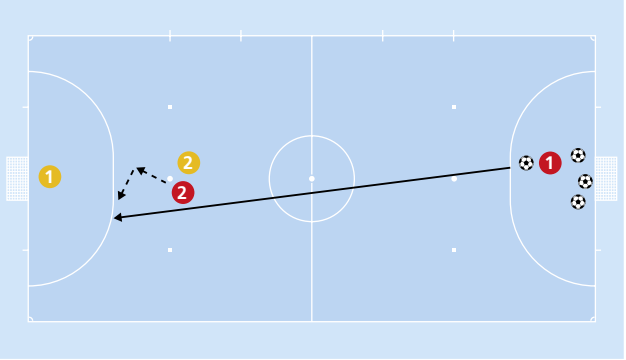
Ziele:
Trainieren der Technik des Abwurfs.

Ablauf:
Vier Hütchen werden an verschiedenen Stellen und in unterschiedlichem Abstand zum Tor auf dem Spielfeld aufgestellt. Im Tor liegen mehrere Bälle bereit. Der Torwart wirft nacheinander Bälle ab und versucht, die Hütchen zu treffen.

Varianten:
- Gleicher Ablauf, jedoch mit dem Fuss
- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann ein Verteidiger an der 10-Meter-Strafstossmarke positioniert werden

Coaching Points:
- Der Torwart hat beim Abwurf eine gebeugte Körperhaltung einzunehmen
- Der Arm des abwerfenden Torwarts muss einen Bogen formen

Nr. 2: Abwurf/Abschlag auf den vordersten Angreifer



Ziele:
Abwurf/Abschlag in einer realen Spielsituation.

Ablauf:
Ein Angreifer und ein Verteidiger
Der Torwart muss den Abwurf auf die Bewegung des sich freilaufenden Angreifers abstimmen.

Varianten:
Gleicher Ablauf, jedoch mit dem Fuss.

Coaching Points:
Zusätzlich zu den vorgenannten Aspekten ist darauf zu bestehen, dass die Bewegung des Angreifers im Einklang mit dem Abwurf des Torwarts erfolgt.

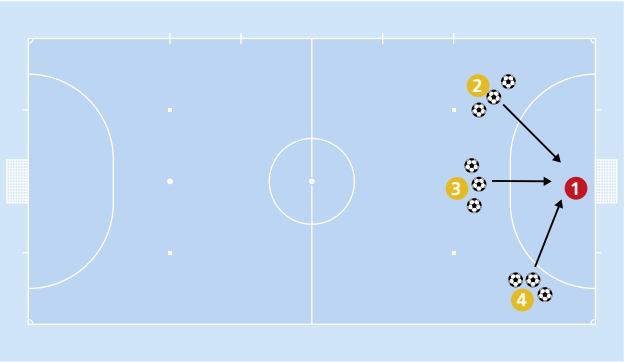
7.1.2 Defensivaktionen

Stellungsspiel

Ein gutes Stellungsspiel, d. h. sich richtig zum ballführenden Gegenspieler auszurichten, ist die effizienteste Bewegung des Torwarts bei einem Angriff der gegnerischen Mannschaft.

Übungen: Stellungsspiel

Nr. 1: Schüsse aus verschiedenen Winkeln



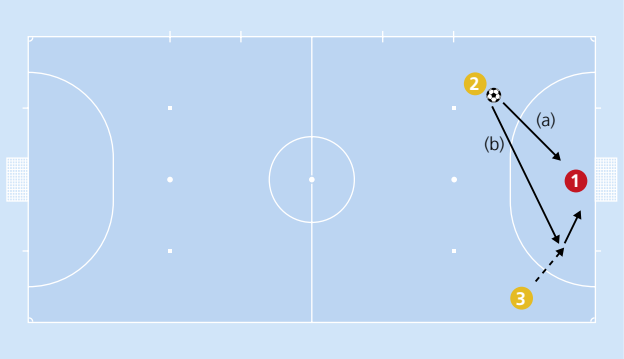
Ziele:
Trainieren des Stellungsspiels abhängig von der Schussrichtung.

Ablauf:
Drei an verschiedenen Positionen befindliche Angreifer haben jeweils mehrere Bälle.
Die Angreifer schiessen nacheinander und der Torwart muss seine Stellung abhängig vom nächsten Schuss ändern.

Varianten:
- Jeder Angreifer erhält eine Nummer. Der Trainer ruft die Nummern in beliebiger Reihenfolge auf, und der entsprechende Angreifer muss auf das Tor schiessen
- Zwischen Schütze und Tor kann ein Verteidiger positioniert werden, um das Stellungsspiel zu erschweren

Coaching Points:
- Das Körpergewicht des Torwarts ist auf die Zehenspitzen/Ballen zu verlagern, um eine höhere Reaktionsfähigkeit zu gewährleisten
- Er hat immer auf der Winkelhalbierenden des durch den Ball und die beiden Pfosten gebildeten Dreiecks zu stehen

Nr. 2: Stellungsspiel bei Überzahl des Gegners



Ziele:
Stellungsspiel in einer realen Spielsituation.

Ablauf:
Ein Angreifer auf jeder Seite des Spielfelds.
Der ballführende Angreifer kann auf den ersten Pfosten schiessen oder zu seinem Mitspieler am zweiten Pfosten passen.

Varianten:
Die Zeit bis zum Abschluss einer Aktion kann begrenzt werden.

Coaching Points:
- Der Torwart muss den aus seiner Sicht ersten Pfosten decken und versuchen, mit seinem Fuss die durch einen anderen Angreifer gegebene Anspielmöglichkeit zu blockieren
- Er muss so lange wie möglich stehen bleiben, um die Anspielmöglichkeit zum anderen Angreifer zu reduzieren

Verschieben

Als Verschieben bezeichnet man die Bewegungen, die der Torwart ausführt, um den Ball so schnell und so effizient wie möglich zu erreichen.

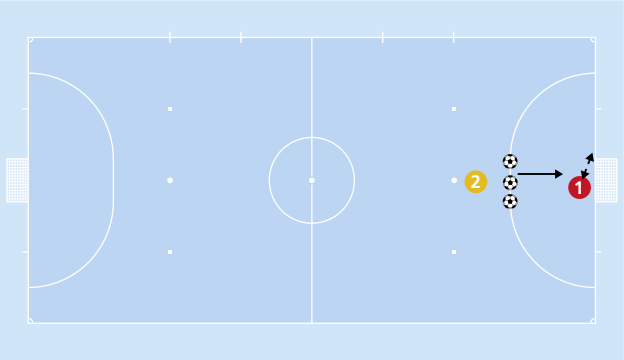
Übungen: Verschieben

Nr. 1: Pfosten berühren

Ziele:
Trainieren des seitlichen Verschiebens.

Ablauf:
Ein Angreifer steht an der Strafstossmarke mit mehreren Bällen.
Der Torwart muss sich bis zu einem Pfosten bewegen und ihn berühren. Im Moment der Berührung schiesst der Angreifer den Ball in Richtung des anderen Pfostens.

Varianten:
Es ist auch möglich, den Torwart zum Herauslaufen aufzufordern und ihn dann zu überlupfen, um die Bewegungen nach hinten zu trainieren.



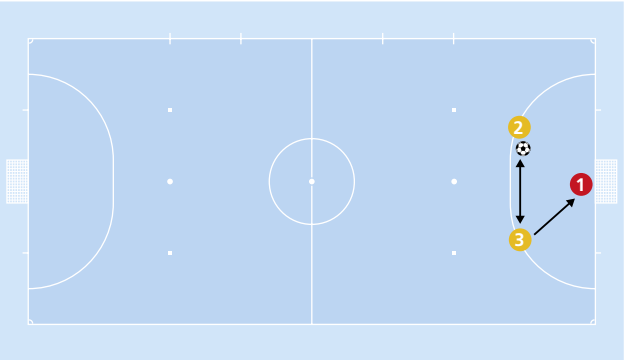
Coaching Points:
Um ein schnelles Verschieben zu gewährleisten, muss er sein Körpergewicht auf die Zehenspitzen/Ballen verlagern, und darf sich beim Torschuss nicht nach hinten bewegen.

Nr. 2: Seitliche Pässe

Ziele:
Verschieben des Torwarts in einer spielnahen Situation.

Ablauf:
Zwei Angreifer stehen im Strafraum auf einer fiktiven, parallel zum Tor verlaufenden Linie. Ein Angreifer passt den Ball zum anderen Angreifer, der wiederum zurückpasst. Diese Passfolge wird kontinuierlich wiederholt, bis sich einer der beiden Angreifer für den Torschuss entscheidet. Der Torwart muss sich abhängig von der Ballposition verschieben und aufmerksam bleiben, um nicht überrascht zu werden, wenn sich einer der Angreifer für den Torschuss entscheidet.

Varianten:
Die Anzahl der Pässe kann begrenzt werden.



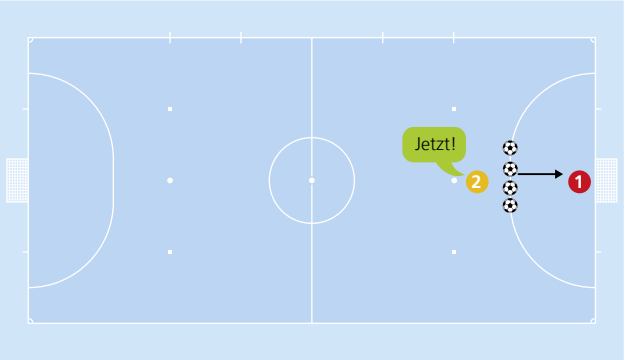
Coaching Points:
Zusätzlich zum vorgenannten Aspekt hat er sich einen Schritt nach vorn zu bewegen, um den Schusswinkel der Angreifer zu verringern.

Fangen

Bezeichnet die Aktion, die der Torwart zum Fangen und Festhalten des Balls ausführt.

Übungen: Fangen

Nr. 1: Torwart mit dem Rücken zum Schützen



Ziele:

Trainieren des Fangens.

Ablauf:

Ein Angreifer steht mit mehreren Bällen an der Strafraumgrenze und mit Blickrichtung zum Tor. Der Torwart kehrt dem Angreifer den Rücken zu. Wenn der Angreifer „Jetzt!" ruft, dreht sich der Torwart um, und der Angreifer schiesst den Ball in seine Richtung.

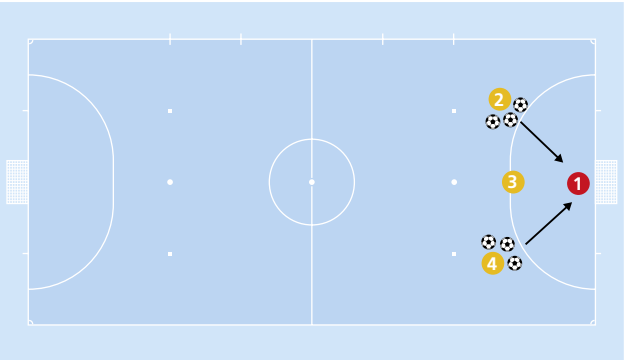
Varianten:

- Der Ball kann auch geworfen werden
- Diese Übung kann auch mit zwei Angreifern – einer auf jeder Seite – durchgeführt werden

Coaching Points:

Darauf achten, dass die Finger leicht gekrümmt und niemals ganz gerade ausgestreckt sind.

Nr. 2: Schüsse von den Flügeln



Ziele:

Trainieren des Fangens in einer realen Spielsituation.

Ablauf:

Zwei Angreifer – einer auf jedem Flügel – mit mehreren Bällen.
Ein dritter Angreifer in der Mitte, der einen möglichen Abpraller vom Torwart aufnimmt. Abwechselnde Schüsse von den Flügeln. Wenn der Torwart den Ball abprallen lässt, schiesst der dritte Angreifer auf das Tor

Varianten:

Einen Verteidiger positionieren, um den Schuss und die Sicht des Torwarts zu behindern.

Coaching Points:

Zusätzlich zu den vorgenannten Aspekten den Torschuss mit dem Körper behindern, für den Fall, dass die Hände nicht ausreichen.

Ablenken

Als Ablenken bezeichnet man die Aktion, die der Torwart ausführt, um die Flugbahn des Balles so zu verändern, dass dieser am Tor vorbei gelenkt wird.

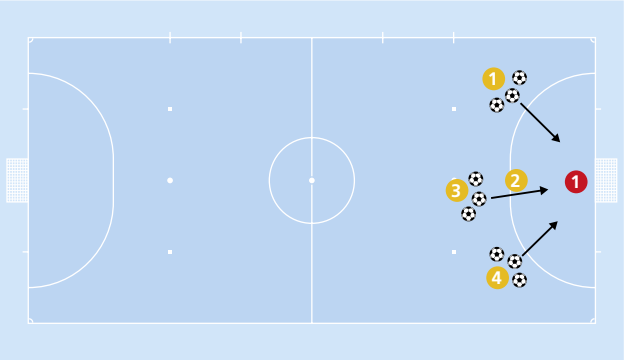
Übungen: Ablenken

Nr. 1: Ablenken von Schüssen aus allen Winkeln

Ziele:
Trainieren des Ablenkens von Schüssen aus verschiedenen Winkeln.

Ablauf:
Drei in verschiedenen Winkeln zum Tor befindliche Angreifer schiessen nacheinander in Richtung des Torwarts, und dieser muss den Ball ablenken. Ein vierter Angreifer bewegt sich innerhalb des Strafraums, um die Bälle auf das Tor zu schiessen, die der Torwart nach vorn abprallen lässt.

Varianten:
Die Angreifer ändern die Schussreihenfolge, um die Übung noch schwieriger für den Torwart zu gestalten.



Coaching Points:

- Die Hände müssen flach und angespannt sein
- Die Hände müssen dem Ball aktiv entgegengehen und den Ball zur Seite ablenken
- Der Ball muss immer zu den Seiten und niemals in die Mitte abgewehrt werden

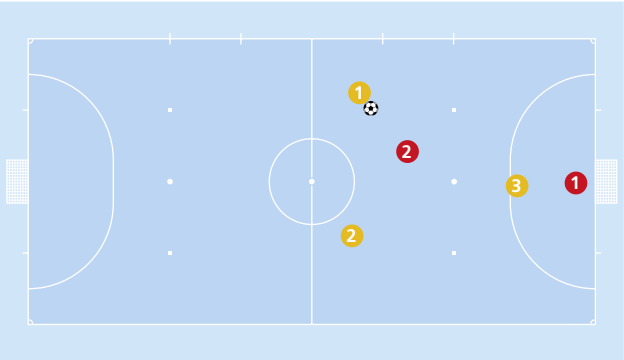
Nr. 2: Reale Spielsituation

Ziele:
Trainieren des Ablenkens in einer realen Spielsituation.

Ablauf:
Zwei Angreifer spielen gegen einen Verteidiger und müssen bis vor das Tor gelangen, um die Aktion dann mit einem Torschuss abzuschliessen.
Ein dritter Angreifer wartet im Strafraum, um die Bälle auf das Tor zu schiessen, die der Torwart nach vorn abprallen lässt.

Varianten:

- Die Zeit bis zum Abschluss einer Aktion kann begrenzt werden
- Die Angreifer müssen von ausserhalb des Strafraums auf das Tor schiessen



Coaching Points:
Alle zuvor genannten Aspekte.

7.2 Taktische Aktionen

7.2.1 Herauslaufen

Herauslaufen ist die Bewegung, die der Torwart ausführt, um den Angriff der gegnerischen Mannschaft zu unterbinden.

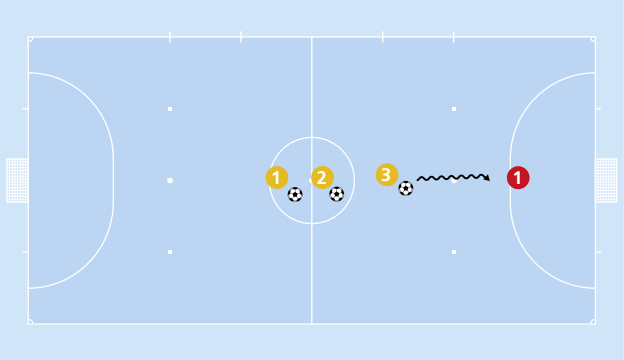
Übungen: Herauslaufen

Nr. 1: Ein Angreifer gegen den Torwart

Ziele:
Trainieren des Herauslaufens, um den Zweikampf mit dem Gegner zu suchen.

Ablauf:
Mehrere Angreifer, jeder mit Ball. Die Angreifer führen den Ball am Fuss, laufen nacheinander auf das Tor zu und versuchen, den Torwart zu überwinden.

Varianten:
- Der Torwart muss umdribbelt werden
- Es muss geschossen werden, der Torwart darf nicht umdribbelt werden
- Der Angreifer hat die Wahl zwischen beiden Vorgehensweisen



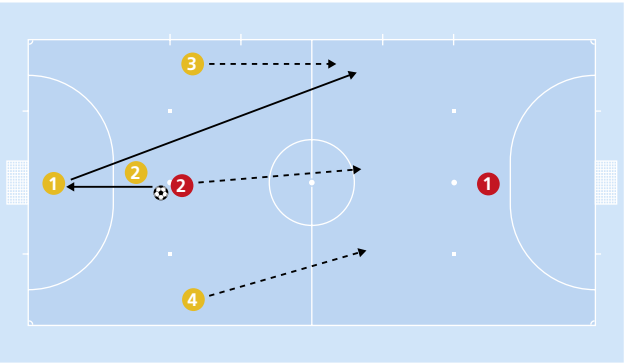
Coaching Points:
- Geduldig agieren
- Dem Gegenspieler in die Augen schauen
- Eine Finte vornehmen, um eine vorschnelle und nicht durchdachte Entscheidung des Angreifers herbeizuführen

Nr. 2: Herauslaufen bei einem Konter der gegnerischen Mannschaft

Ziele:
Trainieren des Herauslaufens bei einem Konter des gegnerischen Teams.

Ablauf:
Ein Angreifer (rot) mit Ball schiesst auf das Tor. Der Torwart wirft dann den Ball schnell zu einem der beiden zum Konter gestarteten gelben Spieler ab. Der andere Torwart läuft aus seinem Tor heraus, um die gelben Spieler am Konter zu hindern. Er kann ihnen sofort entgegenkommen oder einen Moment warten, um es dem roten Spieler zu ermöglichen, in die Abwehr zurückzukehren.

Varianten:
Die Zeit bis zum Abschluss des Konters kann begrenzt werden.



Coaching Points:
- Der Torwart muss weiter vorn stehen
- Der Torwart darf keine spannungsfreie und aufrechte Haltung einnehmen, sondern muss die Anspannung halten und auf ein Herauskommen vorbereitet sein

7.2.2
Verteidigen bei einer Ecke

Trainiert werden soll die effizienteste Position für den Torwart, um einen von der gegnerischen Mannschaft ausgeführten Eckball abzuwehren.

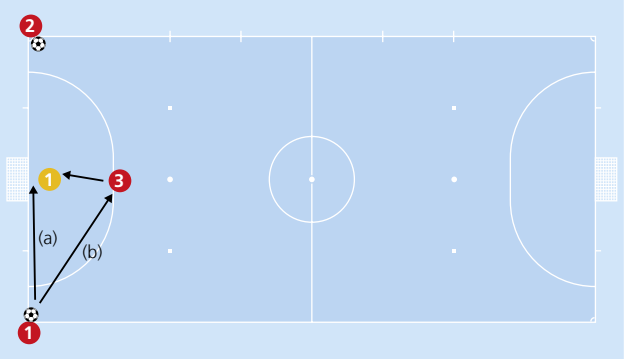
Übungen: Verteidigung bei Eckbällen

Nr. 1: Abwehren bei einem Eckstoss in den Strafraum

Ziele:
Trainieren des Abwehrens bei einem Eckstoss in den Strafraum.

Ablauf:
In jeder Ecke befindet sich ein Angreifer mit Ball. Die Angreifer führen abwechselnd Ecken aus. Sie können den Ball zu einem dritten, im Strafraum befindlichen Angreifer passen oder direkt auf das Tor schiessen. Der Torwart muss sich auf beide Möglichkeiten einstellen.

Varianten:
- Der Torwart weiss bis zum letzten Moment nicht, welcher der beiden Angreifer den Eckball ausführt
- Vor der Ausführung der Ecke liegt der Torwart auf dem Boden. Er darf erst aufstehen, wenn der Trainer ruft, welcher Angreifer den Eckball ausführen soll

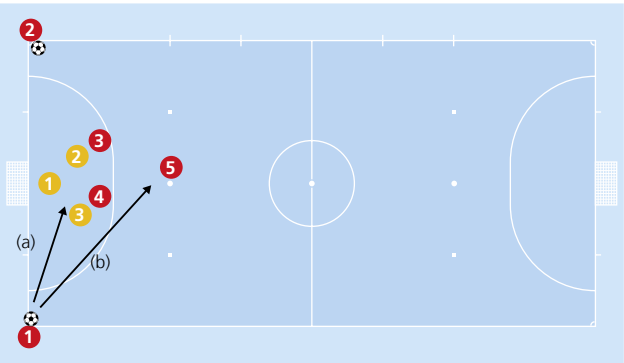


Coaching Points:
- Seine Position neben dem Pfosten oder ein wenig weiter weg vom Tor hängt von der Position seiner Verteidiger ab
- Er muss eine leicht gebeugte Haltung einnehmen, um seine Reaktionsfähigkeit zu erhöhen

Nr. 2: Training bei Schüssen in den Strafraum und bei Pass zu einem Spieler ausserhalb des Strafraums

Ziele:
Trainieren des Verteidigens bei einem Schuss in den Strafraum und/oder bei einem Pass zu einem Spieler ausserhalb des Strafraums.

Ablauf:
In jeder Ecke befindet sich ein Angreifer mit Ball. Im Strafraum befinden sich zwei Angreifer, die von jeweils einem Verteidiger gedeckt werden. Ein weiterer Angreifer befindet sich ausserhalb des Strafraums, um aus der Distanz auf das Tor zu schiessen. Der Spieler, der die Ecke ausführt, wählt den Passempfänger aus und passt dann in den Strafraum oder zum Spieler ausserhalb des Strafraums.



Varianten:
- Wenn der Torwart den Ball nach vorn abprallen lässt, kann eine zweite Aktion eingeleitet werden
- Tore von innerhalb bzw. ausserhalb des Strafraums zählen abhängig vom gewünschten Trainingsziel nicht

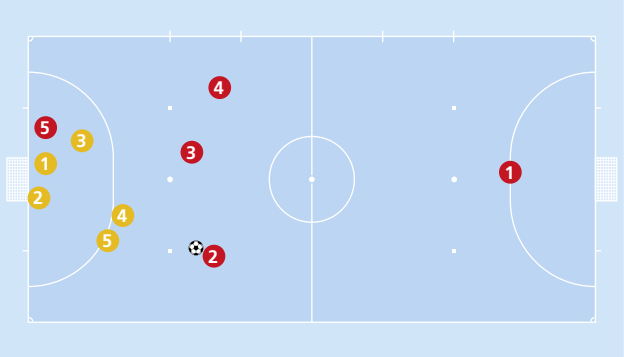
Coaching Points:
Die gleichen Aspekte der vorherigen Übung. Ausserdem müssen die Torschüsse, die nicht verhindert werden können, kraftvoll ins Aus gelenkt werden.

7.2.3 Abwehren von Freistössen

Trainiert werden soll die effizienteste Position des Torwarts zum Abwehren der von der gegnerischen Mannschaft ausgeführten Freistösse.

Übungen: Abwehren von Freistössen

Nr. 1: Freistoss von der Seite



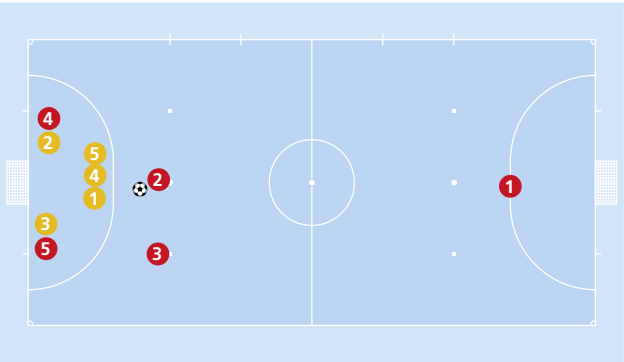
Ziele:
Abwehren bei einem Steilpass in den Strafraum und bei einem Schuss von ausserhalb des Strafraums.

Ablauf:
Zwei Angreifer befinden sich ausserhalb des Strafraums, ein weiterer Angreifer befindet sich am Pfosten, um den Torwart zu decken. Abhängig von den Bewegungen der Angreifer muss der Torwart einerseits verhindern, dass der Steilpass bei dem Angreifer in der Nähe des Torpfostens ankommt, und andererseits versuchen, alle Schüsse von ausserhalb des Strafraums abzuwehren.

Varianten:
Der Verteidiger, der sich am nächsten bei dem Angreifer am Pfosten befindet, zieht sich zurück und deckt diesen, während der Torwart aus dem Tor herauskommt, um den Winkel für den Schuss von ausserhalb des Strafraums zu verkürzen.

Coaching Points:
- Der Torwart muss seinen Mitspielern kontinuierlich Anwei-sungen geben
- Er muss immer den am weitesten vom Ball entfernten Pfosten decken, und seine Freistossmauer schützt den anderen Pfosten
- Während des Torschusses darf er weder die Augen schliessen noch zurückgehen

Nr. 2: Freistoss von der Mitte des Spielfelds



Ziele:
Abwehren von Schüssen von der Mitte des Spielfelds

Ablauf:
Der Torwart ist Teil der Mauer und kümmert sich nur um den direkten Schuss des ausführenden Angreifers oder um den Schuss in der Achse des Angreifers, der sich auf gleicher Höhe befindet. Die Verteidiger an den Pfosten sind für die anderen Angreifer verantwortlich. Der Torwart darf sich nicht hinwerfen, sondern muss bei dem Schuss nach vorn aus der Mauer herausrücken.

Varianten:
Der Angreifer, der sich auf gleicher Höhe wie der ausführende Spieler befindet, sperrt einen der an den Pfosten befindlichen Verteidiger, und der bislang von diesem Verteidiger gedeckte Angreifer läuft sich frei, um schiessen zu können. Um gegen diese Möglichkeit gewappnet zu sein, muss der Torwart eine gute Rundumsicht bewahren.

Coaching Points:
- Der Torwart hat die Pfosten mit seinen Verteidigern zu besetzen. Er selbst deckt den zentralen Bereich des Tors ab.
- Er muss dem Schuss entgegengehen, um den Schusswinkel zu verringern
- Er muss sehr schnell herauskommen

7.3 Konditionstraining

Die körperliche Vorbereitung des Torwarts unterteilt sich in einen Hauptteil, der für alle Spieler identisch ist, und einen spezifischen Teil, der sich aufgrund der Besonderheiten des torwartspezifischen Trainings ergibt.

Training der Leistung

- Der Torwart liegt auf dem Bauch und muss den Oberkörper heben, um den Ball zu fangen
- Der Torwart liegt auf dem Bauch, auf den Händen abgestützt, und muss sich aus dieser Stellung aufrichten, um den Schuss abzuwehren
- Der Torwart kniet auf den Fussspitzen und muss sich aus dieser Stellung aufrichten, um einen hohen Ball zu fangen
- Der Torwart befindet sich in der Hocke und muss aus dieser Stellung hochspringen, um immer höher zugespielte Bälle zu fangen

Training der Agilität

- Zwei Schützen befinden sich auf jeder Seite des Tors. Ein Schütze schiesst flach in Richtung des Pfostens, und wenn sich der Torwart am Boden befindet, schiesst der zweite Spieler hoch in Richtung des anderen Pfostens usw.
- Der Torwart liegt längs auf dem Boden, die Füsse berühren einen Pfosten und der Blick ist Richtung Seitenlinie gerichtet. Die Schützen zielen auf den anderen Pfosten, der Torwart muss den Ball abwehren und dann die Grundstellung am anderen Pfosten einnehmen usw.

Training der Reaktionsschnelligkeit

- Vor dem Torwart befindet sich ein Verteidiger, der sich kontinuierlich bewegt, während ein Angreifer den Ball auf das Tor schiesst
- Schnelle Schussserie: 8 an der Strafraumgrenze verteilte Schützen schiessen nacheinander aufs Tor und lassen dem Torwart gerade genug Zeit zum Reagieren
- Vor dem Torwart befindet sich eine Turnmatte. Ein Angreifer wirft Tennisbälle, sodass diese als Aufsetzer von der Turnmatte aufprallen und in Richtung Tor fliegen. Durch die Verwendung der Turnmatte verändert sich die Flugbahn der Bälle

5
3
12

8. Jahresplanung

8.1 Saisonplanung

Im Allgemeinen sollte bei der Planung einer Saison Folgendes berücksichtigt werden:

- Die zu trainierende Kategorie (Altersklasse)
- Das Wettbewerbsniveau, das die Anzahl der Spiele und Trainingseinheiten bestimmt
- Das technische, taktische und konditionelle Niveau der Spieler sowie deren Motivationsgrad
- Die strukturellen und materiellen Voraussetzungen
- Das zur Verfügung stehende Personal: Co-Trainer, Konditionstrainer, Arzt, Physiotherapeut usw.
- Die finanziellen Mittel des Vereins

Der nachstehend aufgeführte Modellvorschlag bezieht sich auf eine Profi-Mannschaft, die an einer nationalen Meisterschaft teilnimmt.

Die Planung unterliegt dem Wettbewerb

Im Verlauf einer Futsal-Saison gibt es 4 grössere Phasen:

- Eine Trainingsphase
- Eine Wettbewerbsphase
- Zwei Übergangsphasen

8.1.1 Vorbereitungsphase:

- Grundlegende Phase zur individuellen und mannschaftlichen Vorbereitung der Spieler/Mannschaft in konditioneller Hinsicht
- Dauer: 6 Wochen

Diese Phase kann wiederum in 3 Phasen unterteilt werden:

- Basisphase
- Spezifische Phase
- Vorwettbewerbsphase

Basisphase

- Dauer: 2 Wochen
- Einheiten: 10 bis 12 Einheiten zu je 80 bis 100 Minuten
- Keine Spiele

Saisonplanung						
Phasen						
Vorbereitung			Wettbewerbs-phase 1	Übergang	Wettbewerbs-phase 2	Übergang
Basis	Spezifisch	Vorwett-bewerbsphase	Hinspiele	Erholung	Rückspiele	Erholung

Ziele

a) Kondition:

- Ausdauer
- Gelenkigkeit
- Kraft

b) Technik:

Technische Grundlagen.

c) Taktik:

- Defensives Stellungsspiel
- Grundsätzliche taktische Verknüpfungen

d) Psychologie:

Teambuilding.

e) Spiele:

Zahlreich und verschiedenartig.

Spezifische Phase

- Dauer: 2 Wochen
- Einheiten: Beibehaltung der Anzahl (6 - 8 Einheiten)
- 4 - 6 Spiele
- Erhöhung des Rhythmus

Ziele

a) Kondition:

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

b) Technik:

Zahlreiche und verschiedenartige Wiederholungen (Rhythmus).

c) Taktik:

- Defensivtaktik
- Offensivtaktik
- Standardsituationen

d) Psychologie:

Wettkampfgeist (Heranreifen des Wettkampfgeistes über das Training und die Spiele).

e) Spiele (4-6):

- Formieren des Teams
- Anpassungen

Vorbereitungsphase		
Basisphase (2 Wochen)	Spezifische Phase (2 Wochen)	Vorwettbewerbsphase (2 Wochen)
Keine Spiele Anzahl: + + + Intensität: +	Spiele: 4 - 6 Anzahl: + + + Intensität: + +	Spiele: 4 - 6 Anzahl: + Intensität: + + +

Vorwettbewerbsphase

- Dauer: 2 Wochen
- Einheiten: Verringerung der Anzahl (4-6 Einheiten)
- 4 - 6 Spiele
- Erhöhung des Rhythmus

Ziele

a) Kondition:

- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

b) Technik/Taktik:

- Perfektionierung
- Strategien

c) Psychologie:

Wettkampfgeist (Heranreifen des Wettkampfgeistes über das Training und die Spiele).

d) Spiele:

Abhängig vom Wettspielrhythmus.

8.1.2 Wettbewerbsphase

- Phase, in der die Spieler ihr optimales Leistungsvermögen erreichen und so lange wie möglich beibehalten sollten
- Während dieser Phase werden die Emotionen und die Spannung aufgebaut
- Zur Gewährleistung der Erholung sollte zwischen Wochen mit hohem und mittlerem Rhythmus gewechselt werden
- Die Dauer hängt vom Wettspielkalender ab

Ziele

a) Kondition:

Wahrung der Qualität.

b) Technik/Taktik:

Verbesserung aller spielrelevanten Faktoren.

8.1.3 Übergangsphasen

- Die Übergangsphase ist die Phase, in der die Leistungsfähigkeit verringert wird und der Spieler sich körperlich und psychisch von den Anstrengungen während der Wettbewerbsphase erholt
- Diese Phase dient ebenfalls zur konditionellen Vorbereitung der während der Wettbewerbsphase oder der Meisterschaft verletzten oder formschwachen Spieler
- Da bekannt ist, dass 2 bis 3 Wochen absolute Ruhe ausreichen, um die Leistungsfähigkeit entscheidend zu verringern, wird empfohlen, ein Konditionsprogramm für die Spieler zu erstellen, damit diese ihren Fitnessstand mithilfe einer progressiven sportlichen Aktivität erhalten
- Die Dauer dieser Phase hängt sehr von den landestypischen Gegebenheiten sowie vom Niveau und der Form des Wettbewerbs ab

8.2 Wochenplanung

Das Wochenprogramm während der Wettbewerbsphase muss unter Berücksichtigung der folgenden Faktoren geplant und ausgearbeitet werden:

- Auszutragendes Spiel
- (Eventuell) zurückliegendes Spiel
- Saisonphase
- Körperlicher Zustand der Spieler
- Notwendigkeit, Erschöpfung oder psychologische Ermüdung zu vermeiden
- Anzahl der Einheiten

Das heisst: Festlegung von Schwerpunkten im körperlichen Bereich in engem Zusammenhang mit der Technik/Taktik, was unter Wahrung der Motivation (Psychologie) erfolgt.

<table>
<tr><th colspan="6">Saisonplanung</th></tr>
<tr><th colspan="3">Vorbereitungsphase (6 Wochen)</th><th rowspan="2">Wettbewerbs-phase 1
(Hinspiele)</th><th rowspan="2">Übergangs-phase</th><th rowspan="2">Wettbewerbs-phase 2
(Rückspiele)</th><th rowspan="2">Übergangs-phase</th></tr>
<tr><th>Basisphase
(2 Wochen)</th><th>Spezifische Phase
(2 Wochen)</th><th>Vorwettbewerbs-phase
(2 Wochen)</th></tr>
<tr><td>Anzahl:
10 - 12 Einheiten
(80 bis 100 min)</td><td>Anzahl:
6 - 8 Einheiten
(80 bis 100 min)

Erhöhung der Intensität</td><td>Anzahl:
4 - 6 Einheiten
(60 bis 80 min)

Rhythmus und Intensität</td><td>Wechsel der Einheiten mit hoher und mittlerer Intensität</td><td rowspan="3">Bei langer Pause (mehr als 4 Wochen): 10 bis 12 Tage Erholung, dann mit Spezifischer Phase wieder beginnen</td><td rowspan="4">Wie Wettbewerbs-phase 1

Hinzufügen:
a) Verbesserung von Schwach-punkten
b) Weiterent-wicklung der Stärken</td><td rowspan="4">Aufrecht-erhalten</td></tr>
<tr><td>Kondition
Ausdauer: +++
Kraft: ++
Gelenkigkeit: +++
Schnelligkeit: +</td><td>Kondition
Ausdauer: +++
Kraft: ++
Schnelligkeit: ++</td><td>Kondition
Ausdauer: +
Kraft: +
Schnelligkeit: +++</td><td>Kondition
Qualitäten aufrechterhalten</td></tr>
<tr><td>Technik/Taktik
Wiederholen der technischen Grundlagen und Kombinationen</td><td>Technik/Taktik
Zahlreiche und erschiedenartige Wiederholungen</td><td>Technik/Taktik
Perfektionierung der Strategie</td><td>Technik/Taktik
Verbesserung aller spielrelevanten Faktoren</td><td rowspan="2">Bei kurzer Pause: Mit Wett-bewerbs-phase wieder beginnen</td></tr>
<tr><td>Verschiedene Spielformen</td><td>Trainingsspiele
(4 - 6)</td><td>Trainingsspiele
(4 - 6)</td><td>Spiele</td></tr>
</table>

Futsal-Glossar

Abdeckung
Bezieht sich auf die schrittweise Hilfe für einen Mitspieler, der von einem Gegenspieler überlaufen werden kann.

Abwehrreihe
Bezieht sich auf eine imaginäre Reihe, die durch die Verteidiger gebildet wird. Sind zwei Verteidiger deshalb horizontal aufgestellt, befinden sie sich auf der gleichen Abwehrreihe. Die erste Abwehrreihe wird durch den am weitesten vom eigenen Tor entfernt stehenden Verteidiger gebildet. Die letzte Abwehrreihe bildet der Torwart.

Aktive Verteidigung
Bezieht sich auf eine Verteidigungsart, bei der Pressing gespielt wird und Fehler des Gegners provoziert werden.

Angriff mit Positionsspiel/geordneter Angriff
Bezieht sich auf einen Angriff, der gegen eine organisierte Abwehr erfolgt.

Anspielmöglichkeit/-station
Bezieht sich auf alle während eines Spiels tatsächlich bestehenden Möglichkeiten zur Durchführung von Pässen, unabhängig davon, ob sie tatsächlich ausgeführt werden oder nicht.

Aufeinander abgestimmte Bewegungen
Bezieht sich auf die simultane Durchführung von zwei oder mehr Bewegungsabläufen mit einem gemeinsamen Ziel.

Ausführgeschwindigkeit
Bezieht sich auf die Geschwindigkeit, mit der eine technische Aktion ausgeführt wird.

Ausholen (mit dem Bein)
Bezieht sich auf das Zurückziehen des Beins direkt vor einem Pass oder Schuss.

Automatisieren einer technischen Aktion oder Bewegung
Eine Aktion oder Bewegung gilt als automatisiert, wenn ihre Durchführung nicht mehr überlegt werden muss, sondern spontan erfolgt.

Balleroberung
Bezieht sich auf den Ballgewinn.

Ballkontrolle
Bezieht sich auf eine Situation, in der den Ballbesitz abhängig von den strategischen Zielen (Gegner laufen lassen, Gegenspieler zu Fehlern im Abwehrverhalten zwingen, Zeit ohne Risiko verstreichen lassen) behaupten.

Begleiten eines Spielers
Bezieht sich auf eine Verteidigungsart, bei der gegen den Angreifer verteidigt wird, ohne ihn zu behindern. Er wird praktisch begleitet.

Erster Pfosten
Bezieht sich auf den am nächsten zum Ball gelegenen Pfosten.

Finte
Bezieht sich auf eine Bewegung, bei der eine Laufrichtung angetäuscht und andere Richtung eingeschlagen wird.

Flügelgassen
Bezieht sich auf die am nächsten zu den Seitenauslinien gelegenen Spielfeldzonen.

Freilaufen zur Platzschaffung
Bezieht sich auf eine Bewegung ohne Ball, bei der ein Freiraum für einen Mitspieler geschaffen werden soll.

Freilaufen zur Schaffung einer Anspielmöglichkeit
Bezieht sich auf eine Bewegung ohne Ball, bei der für einen sich im Ballbesitz befindlichen Mitspieler eine Anspielmöglichkeit geschaffen werden soll.

Geschlossene Deckung
Bezieht sich auf eine gut organisierte Abwehrformation im ersten Drittel des Spielfelds.

Koordination zwischen Auge und Fuss
Bezieht sich auf die Koordination zwischen der Geschwindigkeit, der Entfernung und der Laufrichtung eines Mitspielers ohne Ball sowie der von uns gewählten Schärfe und Richtung eines Passes, damit der Ball optimal sein Ziel erreicht.

Körperbewegung/-ausrichtung
Bezieht sich auf eine Bewegung des Körpers zur optimalen Realisierung des von uns verfolgten Ziels (Ball abschirmen, Torschuss vornehmen usw.).

Lesen des Spiels
Bezieht sich auf die taktische Deutung des Spielgeschehens (Positionen und Bewegungen sowohl der Gegen- als auch der Mitspieler beobachten), um adäquate Entscheidungen zu treffen.

Numerischer Vorteil
Bezieht sich auf eine Situation, in der im Hinblick auf eine bestimmte Aktion oder Zeit über eine höhere Anzahl an Spielern verfügt wird.

Passgeber
Bezieht sich auf einen Spieler, der für das Schlagen von Pässen verantwortlich ist.

Passgenauigkeit
Bezieht sich auf die Präzision beim Passen.

Passive Verteidigung
Bezieht sich auf eine Verteidigungsart, bei der kein Pressing erfolgt und auf Fehler des Gegners gewartet wird.

Peripheres Sichtfeld
Bezieht sich auf den äusseren Teil unserer Sicht. Die so aufgenommenen Informationen sind für gewöhnlich unklar und werden manchmal sogar intuitiv verarbeitet.

Pivot
Vorderster Angreifer, der mit dem Rücken zum Tor spielen kann.

Positionsbedingter Vorteil
Bezieht sich auf eine Situation, in der im Hinblick auf eine bestimmte Aktion oder Zone über ein besseres Positionsspiel bzw. eine bessere Organisation verfügt wird.

Positionswechsel
Bezieht sich auf einen Positionswechsel zwischen zwei Spielern.

Rückzug
Bezieht sich auf eine Aktion, bei der eine Mannschaft nach einem Ballverlust in ihre eigene Spielfeldhälfte zurückkehrt.

Schneller Angriff/Konter
Bezieht sich auf einen Angriff, der direkt nach einem Abschlag/Abwurf des Torwarts bzw. nach einer Balleroberung erfolgt. Die Abwehr ist in solchen Fällen für gewöhnlich nicht organisiert.

Schussfrequenz
Bezieht sich auf eine innerhalb eines bestimmten Zeitraums erfolgende Zahl an Schusswiederholungen.

Sichtfeld
Bezieht sich auf den gesamten Bereich, den wir mit unseren Augen erfassen. Es hängt von der Position und der Ausrichtung des Körpers ab, und es wird zwischen dem zentralen und peripheren Sichtfeld unterschieden.

Sohlenpass
Bezieht sich auf eine mit der Fusssohle ausgeführte Passbewegung.

Spielfeld
Bezieht sich auf den Platz. 1/3 des Spielfelds ist der ungefähr 14 Meter vom eigenen Tor entfernte Bereich. ½ des Spielfelds ist der Bereich bis zur Mittellinie. ¾ des Spielfelds sind ungefähr 30 Meter ab dem eigenen Tor, und der Bereich vom eigenen bis zum gegnerischen Tor ist das gesamte Spielfeld.

Spielkontrolle
Bezieht sich auf eine Situation, in der wir den Rhythmus vorgeben, die Geschwindigkeit kontrollieren und den zeitlichen Ablauf sämtlicher spielrelevanten Aspekte beeinflussen.

Spielsystem
Bezieht sich auf die gemäss dem ausgewählten System erfolgende Darstellung der Anfangspositionen.

Verlangsamen
Bezieht sich auf eine Aktion, bei der ein Angriff verzögert wird.

Verschieben
Bezieht sich auf eine Handlung, die vom Spieler auf dem zum Ball entgegengesetzten Flügel vorgenommen wird, um eine Gleichgewichtssituation für seine Mannschaft zu erzeugen. Dies kann in offensiver oder defensiver Weise erfolgen.

Wegspitzeln des Balles
Bezieht sich auf eine mit der Fussspitze vorgenommene Ballberührung.

Zentrales Sichtfeld
Bezieht sich auf einen Teil der Sicht, auf den wir uns zentral konzentrieren. Die so aufgenommenen Informationen erscheinen für gewöhnlich klar und deutlich.

Zweiter Pfosten
Bezieht sich auf den am weitesten vom Ball entfernten Pfosten.