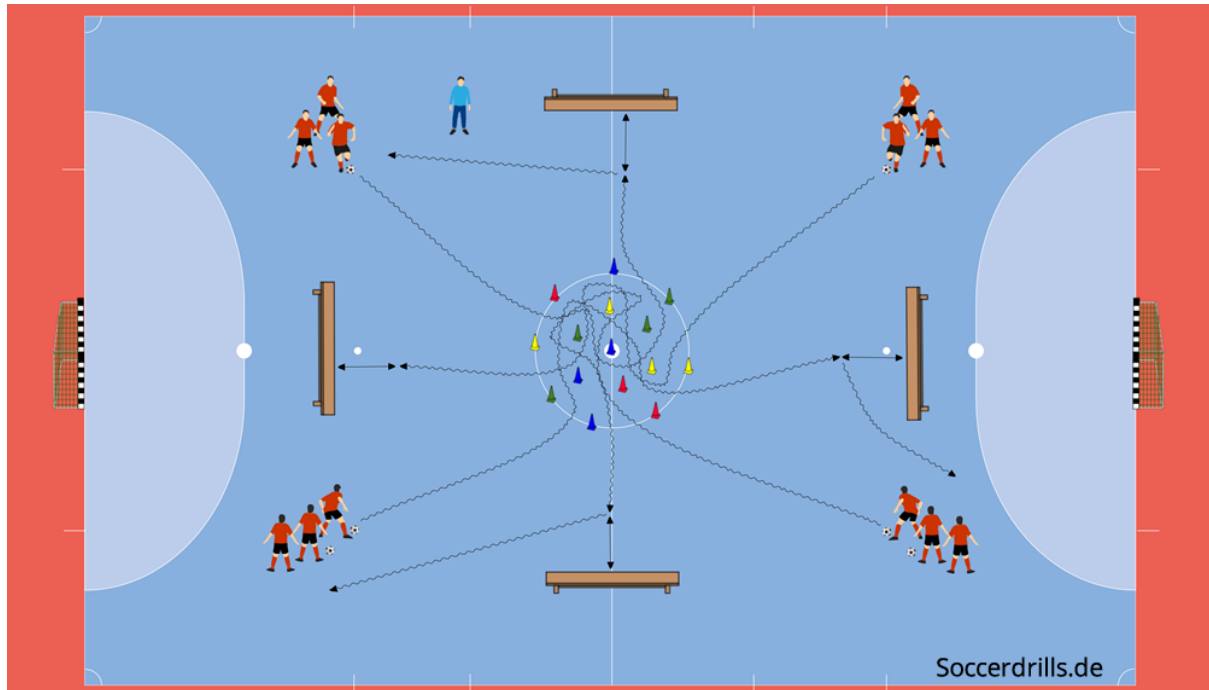


Hauptteil II - Dribbling - Futsal-Training -easy- Dschungel-König - Passvariante



Organisation:

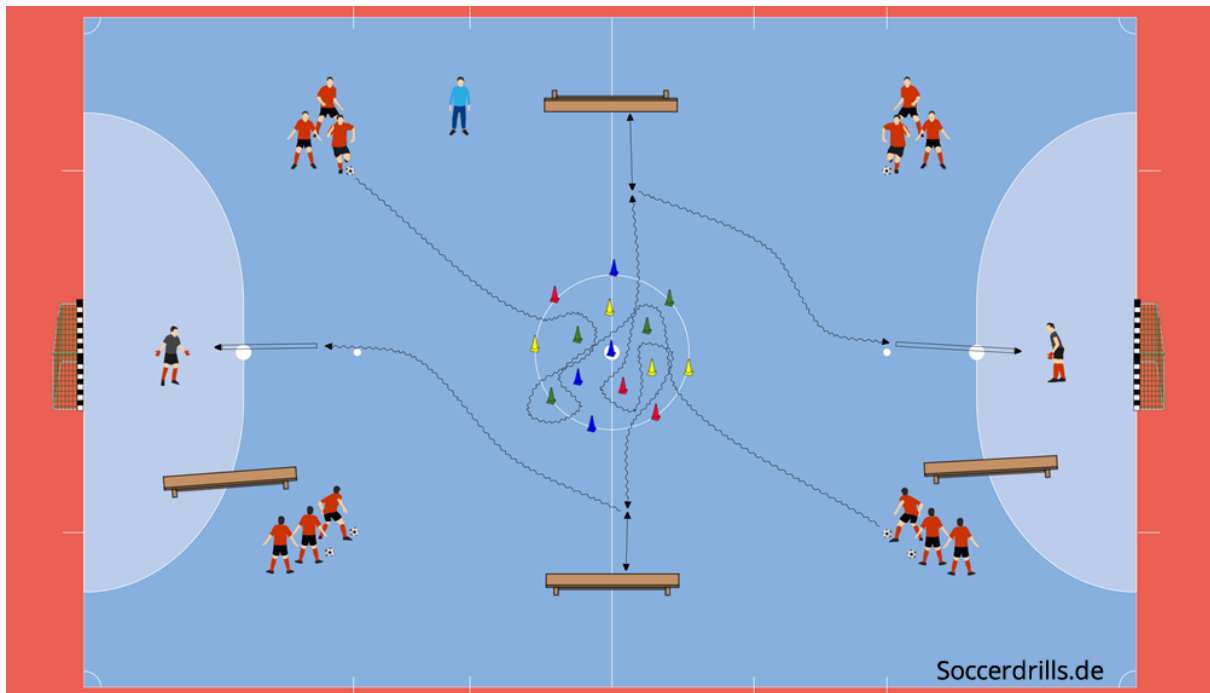
- Wir benötigen ausreichend Bälle.
- In der Hallenmitte haben wir einen Hütchen-Dschungel aufgebaut. In den Varianten ist es unbedingt erforderlich, verschiedenfarbige Hütchen einzusetzen (siehe Grafik).
- In der Grafik haben wir vier Gruppen eingeteilt und in den Diagonalen platziert, damit sie den Ablauf nicht stören. Jeweils der Startspieler aus jeder Gruppe beginnt mit dem Ablauf.

Ablauf:

- Die Startspieler aus allen Gruppen dribbeln gleichzeitig in den Hütchen-Dschungel.
- Sie umrunden Hütchen, dribbeln von Hütchen zu Hütchen und setzen dabei verschiedene Techniken ein (Sohlenzieher).
- Auf Trainerkommando („Stopp“) dribbeln sie aus dem Hütchen-Dschungel heraus. Es geht direkt in Richtung einer Bank. Gezielter Flachpass, Ballannahme und dann geht es zurück in die Gruppe.

Varianten:

- Der Trainer ruft eine Zahl, zum Beispiel „3“. Die Spieler dribbeln dann um die Anzahl von Hütchen, die der Zahl entsprechen, die der Trainer aufgerufen hat. Anschließend erfolgt der Pass gegen eine Bank und es geht zurück in die Gruppe. Hier ist ein Wettkampf zwischen den Gruppen möglich. Das Team des Spielers, der am schnellsten wieder in seine Gruppe zurückkehrt, erhält einen Punkt.
- Der Trainer ruft eine Zahl und die Spieler müssen immer 1 abziehen (oder mehr oder weniger). Entsprechend wird die selbsterrechnete Anzahl von Hütchen umdribbelt. Anschließend erfolgt der Pass gegen eine Bank und es geht zurück in die Gruppe. Auch hier ist ein Wettkampf möglich.
- Der Trainer ruft die verschiedenen Hütchenfarben in einer bestimmten Reihenfolge auf, zum Beispiel: „gelb, grün, rot, blau“. Dabei verändert sich die Reihenfolge ständig. Die Spieler müssen die Hütchen genau in der aufgerufenen Reihenfolge andribbeln. Anschließend erfolgt der Pass gegen eine Bank und es geht zurück in die Gruppe. Um den Ablauf zu vereinfachen, kann zunächst mit einer Hütchenfarbe und entsprechend mit dem Dribbling zu einem Hütchen begonnen werden.



- Platziere jeweils in den Diagonalen Gruppen und nehme die Bänke vor den Toren beiseite. Wenn die Spieler, egal bei welcher Variante, den Hütchen-Dschungel wieder verlassen, dribbeln sie direkt in Torrichtung und schießen bzw. gehen ins 1 gegen 1 gegen den Torwart. Hier können wieder aus allen Gruppen Spieler gleichzeitig starten, allerdings wird es dann eng vorm Tor. Eine Variante wäre, der Trainer ruft die Spieler die starten sollen beim Namen. Die Spieler sollen sich vor dem Zug zum Tor orientieren und das Tor wählen wo keine oder wenig Action ist.

Trainertipps:

- Fordere enge Ballführung.
- Pässe flach und scharf.
- Sohlenzieher einbauen.
- Auf Temposteigerung achten.
- Unbedingt Wettkämpfe anbieten.