

Aufwärmen - Futsal-Training Passspiel Hasenpassen mit Balljäger

Organisation:

- Markiere ein Spielfeld, die Größe ist abhängig von der Anzahl der Spieler. Je kleiner das Spielfeld, desto höher der Anspruch ans Spielvermögen.
- Die Jäger treten paarweise auf. In unserer Grafik haben wir zwei Paare als Jäger gewählt, die mit einer Stange (Leibchen etc.) verbunden sind, die sie jeweils in einer Hand festhalten.
- Die Hasen erhalten noch einen Ball dazu und schon geht's los. Schwerer wird es für die Hasen, wenn mehrere Bälle im Spiel sind.

Ablauf:

- Die Hasen halten den Ball durch Passspiel in den eigenen Reihen, bieten sich immer wieder an und starten in freie Räume.
- Die Jäger versuchen den Ball zu erobern und/oder zu berühren.
- Wenn die Jäger den Ball berühren und/oder erobern werden die beiden Hasen, die im Passspiel beteiligt waren, zu Jägern und die Jäger zu Hasen.



Varianten:

- Weitere Jäger, weniger Hasen.
- Die Hasen werden in Paare aufgeteilt. Jedes Paar erhält einen Ball und nur die Paare dürfen sich den Ball zupassen.
- Spiel ohne Ball, als reines Fangspiel. Die Jäger versuchen die Hasen abzuschlagen.
- Passspiel erst nach kurzer Ballkontrolle oder nur direkt.
- Zeitlimit: Welche Hasen schaffen es eine Minute lang ohne Ballverlust?

Trainertipps:

- Fordere hohe Laufbereitschaft und genaues Passspiel.

Gedachtes Rechteck

Variante

Organisation:

Kategorie: Grundlagentraining, Kindertraining, Jugendtraining

Minimum Gruppengröße: 3

Maximum Gruppengröße: Unbegrenzt, Anzahl teilbar durch 3

Material: 1 Ball pro Gruppe.

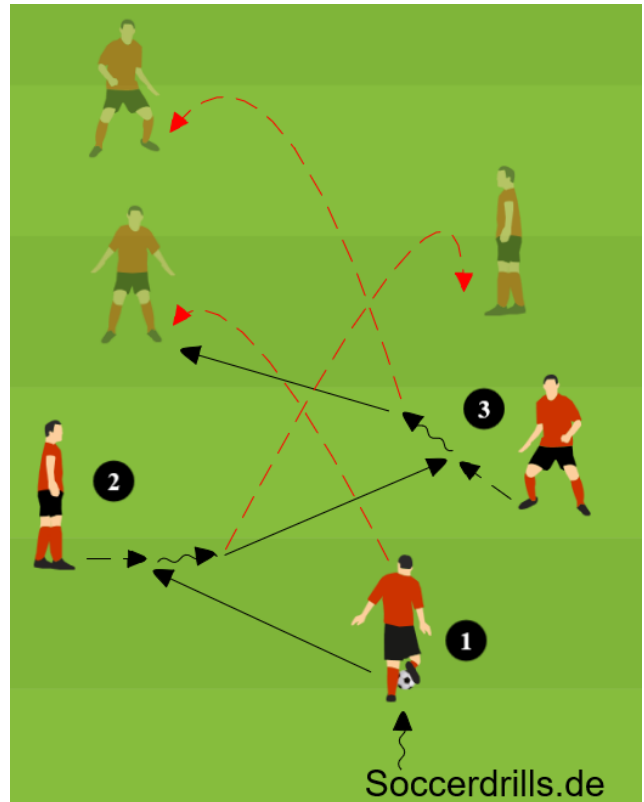
Feldgröße: Abstand zwischen den Spielern mindestens 3 Meter.

Ablauf:

Das Passspiel findet wieder im gedachten Rechteck statt. Aus dem Rechteck ist eine Raute geworden. Du kannst sie deutlich auf der Grafik erkennen (Position 1 bis 3 und die neue Position auf der linken Seite).

1. Der Startspieler passt auf die linke Seite zum Mitspieler und läuft anschließend durch die Lücke auf die Position oben links.
2. Nach kurzer Ballannahme und Pass auf den Spieler schräg gegenüber, läuft der Spieler durch die neue Lücke auf die Position oben rechts.
3. Der dritte Spieler passt auf die Position oben links, dort befindet sich zwischenzeitlich der Startspieler. Anschließend läuft er durch die neue Lücke auf die Position oben links.

So bewegt sich die ganze Gruppe immer weiter vorwärts, unter ständigem Passspiel. Die Raute bleibt als Formation immer erhalten.



Varianten:

- Auftaktbewegung vor der Ballannahme.
- Kurzes Dribbling vor dem Pass.
- Verschiedene Passtechniken.
- Nur Direktpass!
- Ballannahme mit dem linken Fuß, Pass mit rechts und umgekehrt.
- Wettkampf - Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit die meisten korrekten Pässe oder legt die längste Strecke auf dem Fußballplatz zurück?

Trainertipps:

- Tempo!
- Immer beidbeinig trainieren.