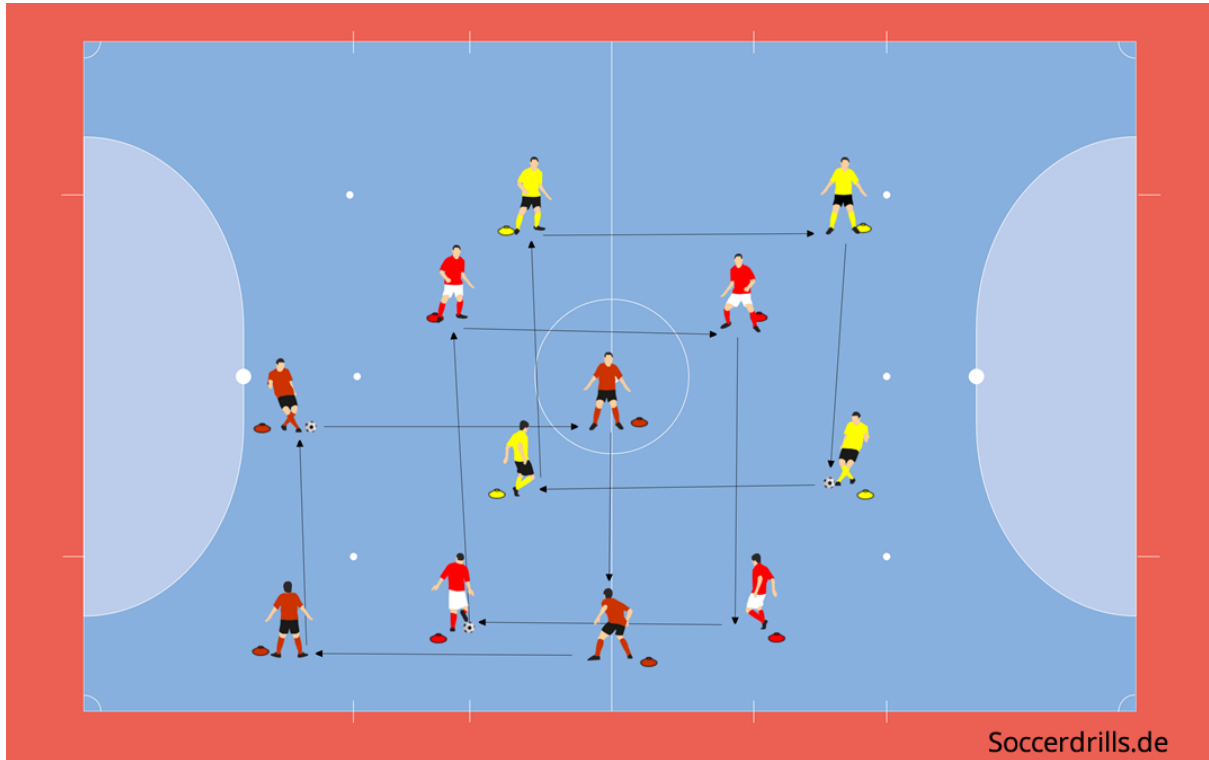


Hauptteil I - Futsal-Training Passspiel

Verschachtelte Rechtecke



Organisation:

- Bilde so viele Vierergruppen wie möglich. Jede Gruppe kann auf den einzelnen Positionen mit weiteren Spielern besetzt werden, falls die Anzahl der Trainingsteilnehmer dies erforderlich macht.
- In der Grafik haben wir die Rechtecke mit verschiedenfarbigen Bodenmarkierungen gekennzeichnet. Dies ist nicht unbedingt erforderlich, wenn die Spieler die Positionen nicht aus den Augen verlieren.
- Jede Gruppe hat einen Ball zur Verfügung

Ablauf:

- Die Spieler passen in ihrer Gruppe den Ball im oder gegen den Uhrzeigersinn zu.

Varianten:

- Auf Trainerkommando ändert sich die Passrichtung.
- In jeder Gruppe wird mit zwei Bällen gepasst.
- Auch Diagonalpässe sind möglich.
- Nur direktes Passspiel.
- Besetzte mindestens eine Position im Rechteck doppelt (hier beginnt der Ablauf). Nach dem Pass erfolgt der Positionswechsel in Richtung Passempfänger, auch diagonal.

Trainertipps:

- Nach einiger Zeit immer höheres Tempo fordern.
- Wenn du die Markierungen (mittig im Feld) vor Trainingsstart gemeinsam mit den Hütchen aus dem zweiten Hauptteil aufstellst, gelingt ein nahtloser Übergang zwischen den Übungen.