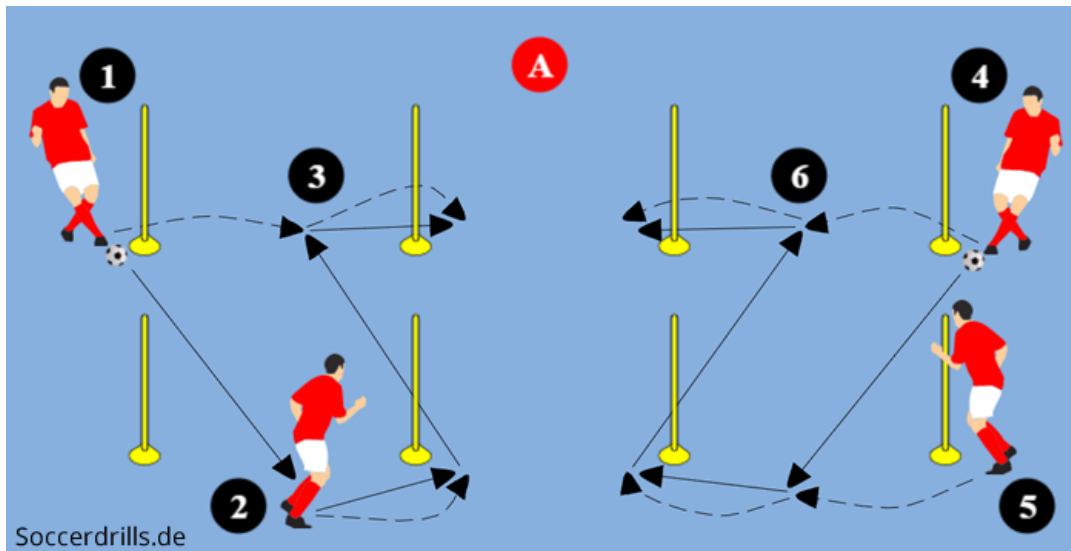


Futsal/Techniktraining - Erstkontakte 1

Organisation A bis D:

- Für eine Station werden 4 Stangen (Hütchen, Kästen, o.ä.) und ein Ball benötigt.
- Die Größe des Stangevierecks entspricht dem Leistungsvermögen.
- An jeder Station üben zwei Spieler, mehrere sind möglich.

Ablauf A:



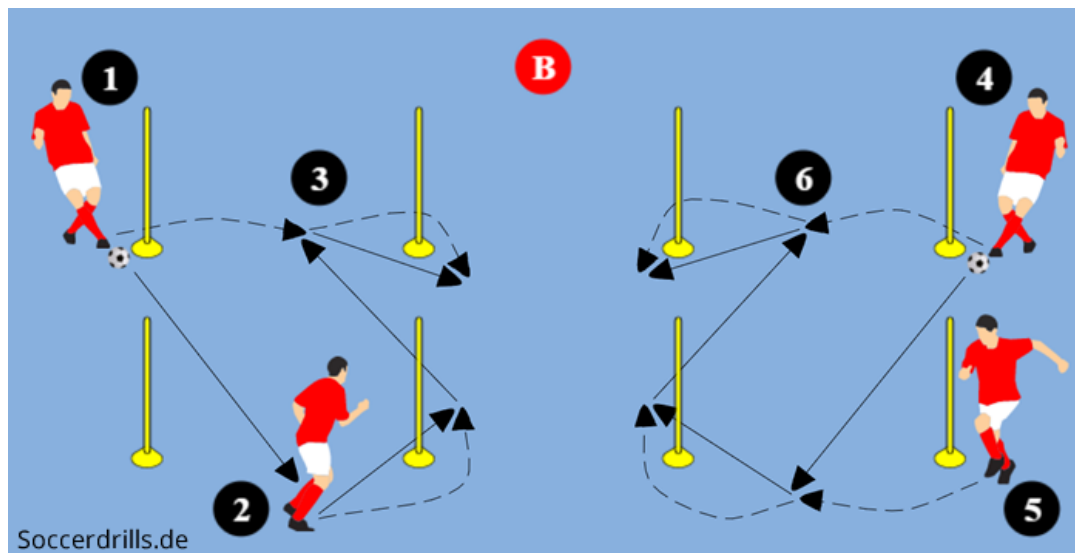
1. Der Spieler startet mit einem Pass ins Stangentor zum Mitspieler.
2. Der Passempfänger stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem rechten Innenrist, an der Stange vorbei. Anschließend passt er ins obere Stangentor zum Partner.
3. Der Spieler oben hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem linken Innenrist, an der Stange vorbei.
4. Anschließend passt er ins untere Stangentor zum Partner.
5. Der Spieler unten hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem linken Innenrist, an der Stange vorbei. Anschließend passt er ins obere Stangentor zum Partner.
6. Der Spieler oben hat die Position dort eingenommen und stößt den Ball mit dem ersten Kontakt, mit dem rechten Innenrist, an der Stange vorbei. Anschließend beginnt der Ablauf von vorne.

Varianten zu A:

- Unter 2. Und 6. Innenrist-Erstkontakt mit links, unter 3. Und 5. mit rechts.
- Freie Wahl, ob der Innenrist-Erstkontakt mit links oder rechts ausgeführt wird.
- Der Passempfänger entscheidet frei, ob er mit dem Innenrist-Erstkontakt an der rechten oder linken Stange vorbeizieht.
- Der Erstkontakt erfolgt mit dem Außenrist. Beim Erstkontakt mit rechts, geht es an der linken Stange vorbei und bei Erstkontakt mit links an der rechten Stange.
- Mit dem ersten Kontakt wird der Ball von innen nach außen und mit Sohleneinsatz an der linken bzw. rechten Stange vorbeigezogen.

Futsal/Techniktraining - Erstkontakte 1

Ablauf B:



1

Varianten zu B:

Der Passempfänger entscheidet frei, ob er mit dem Innenrist-Erstkontakt den Ball innen an der linken oder rechten Stange durchsteckt.
Der Erstkontakt erfolgt mit dem Außenrist.