

Futsal – Von Station zu Station

► **Organisation:** Zweiergruppen bilden, jeder Spieler mit einem Futsalball. Die Übungen an den Stationen werden fliegend und ohne Pausen während zwei Minuten ausgeführt. Die sechs Posten können in beiden Hallenhälften aufgestellt werden (für maximal 24 Schüler).

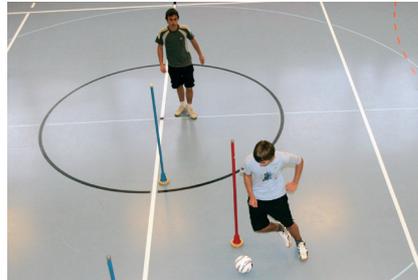
Material: Sechs Langbänke, 10 Malstäbe, zwei Schwedenkästen, zwei Barren, zwei grosse Matten.



1 Flachpass

Wie? Zwei gekippte Langbänke bilden mit der Breitseite zueinander einen fünf Meter breiten Gang. Spieler A spielt den Ball mit dem rechten Fuss flach an die Langbank, stoppt ihn, dreht sich um 180 Grad und führt mit links einen weiteren Flachpass an die zweite Bank aus. B nimmt den abprallenden Ball an und spielt dieselbe Passabfolge.

Wozu? Kontrollierte Flachpässe.



2 Slalom und Pass

Wie? A führt den Ball durch den Slalom und spielt nach dem letzten Malstab aus der Drehung heraus einen scharfen und präzisen Pass zu B zurück, der beim Start bereit steht. B absolviert nun seinerseits den Slalom, A läuft zum Start zurück.

Wozu? Ballführen, Zuspielen, Zusammenarbeit.



3 Flugball

Wie? In der Mitte zwischen A und B steht ein Schwedenkasten. A spielt den Ball mit dem Fuss über den Kasten. B fängt ihn mit den Händen, legt B den Ball auf den Boden und spielt ihn als Flugball wieder zu A zurück (Fortgeschrittene: Pass mit dem Fuss annehmen, kontrollieren und über den Kasten zurück spielen).

Wozu? Halbhohe Pässe spielen, Konzentration.



4 Kopfball

Wie? In der Mitte zwischen den Spielern A und B steht ein Barren. A wirft sich den Ball auf, köpft ihn zu B, der ihn fängt und dann zurückköpft (Fortgeschrittene: den Ball hin und her köpfeln ohne ihn zu fangen.)

Wozu? Kopfball, Kooperation.



5 Flachpass

Wie? In der Hallenecke liegt eine gekippte Langbank mit der Breitseite nach vorne. A spielt mit dem linken Fuss via Bank zu B, der mit dem rechten Fuss zurückspielt.

Wozu? Pass, Beidfüssigkeit, Zusammenarbeit.



6 Torschuss

Wie? A steht mit einem Ball neben einer Weichbodenmatte, B fünf bis sechs Meter davor. A spielt flach zu B, der den Ball direkt auf die Matte schiesst. B läuft dem Ball nach und A macht sich zum Schuss bereit etc. Abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss passen und schiessen.

Wozu? Torschuss, Beidfüssigkeit.