

Futsal – Klein Ronaldinho

► **Organisation:** Dieser Technik-Parcours besteht aus sechs verschiedenen Übungen, die so schnell wie möglich nacheinander absolviert werden. Bei einem Fehler muss die Station wiederholt werden. Gestoppt wird die Zeit, die der Spieler für den ganzen Parcours benötigt.

Material: Elf Markierhüte (oder Malstäbe), drei Gymnastikreifen, drei Langbänke, pro Spieler einen Futsalball. //

Übung 1:

Der Spieler hält am Start den Ball in den Händen. Auf das Startkommando wirft er den Ball über Kopfhöhe und bringt ihn unter Kontrolle. Mit der Fussinnenseite spielt er den Ball an die Breitseite der gekippten Langbank.

Fehler: Der Ball trifft nicht die Breitseite der Langbank.

Übung 2

Dribbling durch einen Slalomkurs von acht Markierhüten (Malstäben), die im Abstand von zwei Metern seitlich versetzt sind. Der Spieler sollte den Ball möglichst mit beiden Füßen führen. Dabei darf der Ball keinen Markierhut berühren.

Fehler: Der Ball berührt einen Markierhut oder der Spieler absolviert den Slalom nicht korrekt.

Übung 3

Der Spieler dribbelt den Ball in jeden der drei im Zickzack versetzt liegenden Reifen (Abstand zwei Meter) und kontrolliert den Ball jeweils durch Aufsetzen der Fusssohle.

Fehler: Der Ball bleibt nicht deutlich erkennbar kurz im Reifen liegen.

Übung 4

Vier Direktschüsse mit Voll-, Innen- oder Aussenrist gegen die Breitseite der gekippten Langbank (Abstand: ca. drei Meter).

Fehler: Der Ball verfehlt die Langbank. Der Abstand wird nicht eingehalten.

Übung 5

Der Spieler führt den Ball um zwei Markierhüte herum Richtung Tor.

Fehler: Der Ball berührt die Markierhüte oder die Hallenwand.

Übung 6

Eine Langbank liegt gekippt ca. vier Meter vor einem Tor. Schuss aus beliebiger Entfernung gegen die Breitseite der Langbank. Den abprallenden Ball schießt der

Spieler ins Tor. Er muss so lange schießen, bis der Ball die Torlinie überschreitet.

Bewertung

► Die Zeit wird gestoppt ab dem Startkommando bis zum Zeitpunkt, wenn der Ball bei der Übung 6 die Torlinie überschreitet. Eigene Bewertungsskala entwickeln, z.B.:

■ Nationalspieler verdächtig (z.B. bis 40 Sekunden)
 ■ Swiss-Futsal-League tauglich (z.B. 41 bis 50 Sekunden)

■ Gute Mittelklasse (z.B. 51 bis 60 Sekunden)
 ■ Steigerungsfähig (61 bis 70 Sekunden)
 ■ Nicht aufgeben! (71 bis 80 Sekunden).