



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

Fußball kompakt

An der Basis für die Basis

12

Futsal

Teilnehmerbroschüre



BROSCHÜRENREIHE DER DFB-KURZSCHULUNGEN FÜR TRAINER UND VEREINSMITARBEITER


COMMERZBANK

PARTNER DER


 AN DER BASIS FÜR DIE BASIS


 EINFÜHRUNG

Futsal – die aufstrebende Hallenvariante des Fußballs


 Futsal, die offizielle Hallenfußball-Variante des Weltverbandes FIFA, nimmt auch in Deutschland immer mehr Fahrt auf. Zwar steckt – verglichen mit anderen Mitgliedsverbänden der UEFA – Futsal hierzulande immer noch in den Kinderschuhen, doch soll dies nach dem gemeinsamen Willen der FIFA, der UEFA und des DFB in den nächsten Jahren geändert werden. Die ersten Schritte hierzu sind mit der Einführung von Futsal-Ligen in einigen Landesverbänden sowie dem DFB-Futsal-Cup bereits erfolgt. Nun geht es darum, das Spiel einer noch breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen sowie qualifizierte Trainer und Betreuer zu gewinnen.

Zum Futsalspielen benötigt man lediglich ein Handballfeld, einen Futsal-Ball und zehn Spieler. Die Voraussetzungen, Futsal spielen zu können, sind somit nahezu in jeder Sporthalle gegeben. Dies ist auch nicht weiter verwunderlich, denn Hallenfußball steht bei vielen Hallensportarten als Trainingsbestandteil auf der Tagesordnung und wird nicht nur von zahlreichen Hobbyfußballern gespielt.

Futsal, die offizielle Hallenfußball-Variante der FIFA, perfektioniert den Hallenfußball – aufgrund des Regelwerks und vor allem über den optimal an den Hallenboden angepassten Ball. Darüber hinaus bietet Futsal die Möglichkeit,

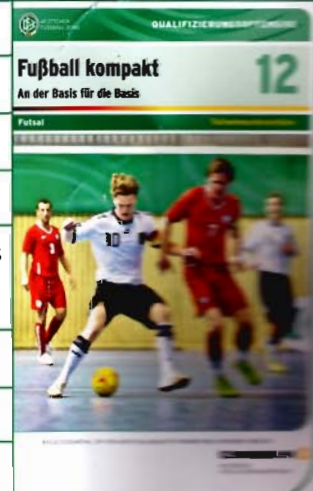
an attraktiven, internationalen Wettbewerben teilzunehmen.

Schnelligkeit, Technik und Tore sind Begriffe, die mit Futsal in Verbindung gebracht werden. Viel Zeit bleibt den Spielern auf engem Raum nicht. Schnelle Entscheidungen und damit verbunden eine gute Spielübersicht sind unerlässlich, um beim Hallenfußball ohne Bande zum Erfolg zu kommen. Darüber hinaus steht Futsal für eine ausgeprägte Technik im Umgang mit dem Ball. Das Spielgerät weist ein vermindertes Sprungverhalten auf. So liegt der Ball besser am Fuß und erlaubt ein schnelles Spiel auf hohem technischen Niveau. Und Tore fallen im Futsal zahlreich, was wiederum die Zuschauer erfreut. Bei den bisher ausgetragenen Weltmeisterschaften beispielsweise liegt der Schnitt bei etwa sieben Toren pro Begegnung und damit im Vergleich zu Fußball-Weltmeisterschaften ungefähr dreimal so hoch.



Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Gesamtverantwortung:	Dr. Hans-Georg Moldenhauer, Wolfgang Möbius
Projektverantwortung:	Paul Schomann, Markus Nadler
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Dr. Christopher Heim, Dr. Uli Frick, Dr. Steffen Deutschbein, Markus Nadler, Wolfgang Möbius
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Martin Hammer
Druck:	Graphische Betriebe Holterdorf, 59302 Oelde



Futsal in Stichworten

Was ist Futsal?

Futsal ist die offizielle Hallenfußballvariante der FIFA. Dabei spielen zwei Mannschaften mit je fünf Spielern ohne Bande auf Handballtore. Der Futsal-Ball ist sprungreduziert, damit er in der Halle besser kontrollierbar ist. Das Regelwerk ist so angelegt, dass hartes, körperbetontes Spiel von vornherein nicht zustande kommt.

Woher kommt Futsal?

Futsal kommt ursprünglich aus Uruguay. In den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde das Spiel von einem Lehrer (Juan Carlos Ceriani) für Jugendliche „erfunden“. Dort spielte man Futsal übrigens draußen und nicht in der Halle.

Was heißt Futsal?

Futsal ist ein zusammengesetztes Wort aus den spanischen Wörtern „futbol“ (Fußball) und „salón“ oder „sala“ (Halle) und heißt soviel wie Hallenfußball.

Wo wird Futsal gespielt?

Futsal wird in weit über hundert Ländern der Welt gespielt. In Singapur gibt es z.B. den Tiger 5 Cup, das wohl höchstdotierte Futsal-Turnier der Welt. In vielen Ländern (u.a. Brasilien) ist Futsal für Kinder die erste Berührung mit Fußball überhaupt. Viele berühmte Fußballspieler (u.a. Ronaldinho) haben in ihrer Jugend hauptsächlich Futsal gespielt. Deutschland ist hingegen derzeit noch ein Futsal-Entwicklungsland.

Was ist das besondere am Futsal?

Der wesentliche Unterschied zum herkömmlichen Fußball liegt - abgesehen von einem in einigen Punkten geringfügig anderem Regelwerk (siehe nachstehenden Punkt und Kasten „Regelkunde“, Seite 5) - vor allem in dem verwendeten Ball. Der Futsal-Ball ist etwas kleiner als der klassische Fußball (Größe 4 anstelle von Größe 5) und extrem sprungreduziert. Der Ball ist dadurch einfacher zu kontrollieren und bleibt wesentlich häufiger am Boden, was insbesondere dem Direktspiel zugute kommt.

Wie sind die Regeln?

Die Regeln sind etwas anders als die des klassischen Fußballs, so werden z.B. Fouls wie im Basketball zu Teamstrafen kumuliert (siehe Seite 5). Die Änderungen gegenüber dem Spiel mit dem „normalen“ Ball resultieren aus den Gegebenheiten des Kleinfeldfußballs, bei dem Gegner und Ball immer in nächster Nähe sind. Die Futsalregeln fördern auch die Spieldynamik, da z.B. Einkicks oder Freistöße innerhalb von vier Sekunden ausgeführt werden müssen.

Gibt es Futsal-Meisterschaften?

Ja, es gibt in vielen Ländern nationale Meisterschaften und sogar Profiligen. Weiterhin werden seit 1989 Weltmeisterschaften und seit 1999 Europameisterschaften ausgetragen. Amtierender Welt- und Europameister ist derzeit Spanien. In Deutschland gibt es bisher nur in einzelnen Bundesländern einen organisierten Ligaspielbetrieb.

Wo kann ich mich über Futsal informieren?

Es gibt bisher nur wenige deutschsprachige Bücher über Futsal. Informationen über die Futsalentwicklung in Deutschland finden sich vor allem auf www.dfb.de, www.futsal.de oder www.futsal5.de. Informationen über internationale Wettbewerbe sowie das vollständige Regelwerk sind unter www.fifa.com oder www.uefa.com zu erhalten.

Wo kann ich Futsal-Bälle beziehen?

Futsal-Bälle gibt es mittlerweile von fast allen bekannten Markenherstellern zu Preisen zwischen 30,- und 50,- Euro.




 AN DER BASIS FÜR DIE BASIS


 STECKBRIEF

Futsal-Steckbrief


 Das Wichtigste kurz und knapp

Der Futsal-Ball

Der Futsal-Ball hat die Größe 4, einen Luftdruck von 0,4 bis 0,6 bar und springt beim Fall aus zwei Metern Höhe mind. 50 und max. 65 cm hoch vom Boden weg.

Zahl der Spieler

Gespielt wird mit vier Feldspielern und einen Torwart, in offiziellen Spielen dürfen maximal zwölf Spieler auf dem Spielberichtsbogen stehen.

Spielfeldgrenzen

Gespielt wird auf einem Handballfeld mit Auslinien auf allen Seiten.

Spielzeit

Bei offiziellen Spielen beträgt die Nettospielzeit 2 x 20 Minuten.

Größe der Tore: Gespielt wird auf Handballtore (Breite 3m, Höhe 2m).

Fouls

Wie beim Fußball, jedoch ist **Grätschen/Slidetackling (Hineingleiten) verboten** und zieht einen direkten Freistoß nach sich. Ausnahme: Der Torwart darf in seinem Strafraum nach dem Ball hechten.



AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

STECKBRIEF 

Ahnung von Fouls

Jedes Foul, das mit einem direkten Freistoß geahndet wird, wird als kumuliertes Foul gezählt. Bis zum einschließlich fünften Foul, das eine Mannschaft innerhalb einer Halbzeit begeht, hat dies keine weiteren Konsequenzen. Die Mannschaft darf eine Mauer bilden und das Foul wird dort geahndet, wo es begangen wurde. Ab dem 6. kumulierten Foul, das eine Mannschaft pro Halbzeit begeht, erhält der Gegner einen Strafstoß von der 10-m-Marke zugesprochen (oder entsprechend näher, falls das Foul näher als 10 Meter zum Tor stattfand). Alle Strafstöße müssen direkt ausgeführt werden, die verteidigende Mannschaft darf hier **keine** Mauer stellen, allerdings darf der Torwart bis auf fünf Meter an den Ausführungsort heran. **Nach Erreichen des 5. kumulierten Fouls wird die Mannschaft hierüber informiert.**

Schiedsrichter

In offiziellen Spielen leiten zwei Schiedsrichter das Spiel an den Längsseiten, sie agieren dabei weitgehend gleichberechtigt. Unterstützt werden sie von einem Zeitnehmer, der auch für das Notieren der Mannschaftsfouls zuständig ist.

Strafstoß

Fouls im Strafraum (zählen auch als kumulierte Fouls) ziehen einen **6-m**-Strafstoß nach sich (auch wenn die kumulierten Fouls bereits mehr als 5 betragen, da dies die härtere Strafe darstellt)

Feldverweis

Ein mit Gelb-Rot oder Rot des Feldes verwiesener Spieler darf nach zwei Minuten oder aber nach einem kassierten Tor durch einen anderen Spieler ersetzt werden. Ausnahme: die gegnerische Mannschaft spielt ebenfalls mit weniger Spielern, dann darf der Spieler erst nach Ablauf von 2 Minuten ersetzt werden.

„Rückpass“ zum Torwart

Das Zuspiel zum TW ist zwar erlaubt, aber nach einem Abwurf/Abspiel durch den TW muss der Ball erst die **Mittellinie überquert** haben oder von einem **Gegenspieler berührt** worden sein, bevor der Ball wieder dem TW zugespielt werden darf. Hierbei ist es unerheblich, ob der TW den Ball mit der Hand oder dem Fuß kontrolliert oder gespielt hat. ▶

INFO

Vergleich Futsal - Hallenfußball

	Futsal	Hallenfußball
Ball	Größe: 4 Gewicht: 400 - 440 g Druck: 0,4 - 0,6 bar reduzierte Sprungeigenschaft	Größe: 5 Gewicht: 410 - 450 g Druck: 0,6 - 1,1 bar gute Sprungeigenschaft
Zahl der Spieler	4 Feldspieler + Torwart	Unterschiedlich
Spielfeldbegrenzung	Auslinien auf allen Seiten	Mit Bande
Ball ins Spiel nach Seitenaus	Einkick	Einrollen
Schiedsrichter	zwei Schiedsrichter, ein Zeitnehmer	ein Schiedsrichter
Fair-Play-Gedanke	Grätschverbot	keiner
Fouls	direkte + indirekte Freistöße - kumulierte Foulspiele (ab dem 6. Foul pro Halbzeit: 10-m-Freistoß)	Nur indirekte Freistöße
Strafstoß	6-Meter und 10-Meter (kumulierte Fouls)	7-Meter oder 9-Meter (je nach Größe des Tores)
Torwart-Zuspiel	Torwart darf in der eigenen Hälfte den Ball nur zeitlich begrenzt führen (4 Sekunden) und nur dann wieder angespielt werden, wenn der Ball jenseits der Mittellinie war oder der Gegner zwischenzeitlich am Ball war.	Torwart darf mitspielen
Auszeit	je eine Auszeit pro Team & Halbzeit	keine
Spielzeit	Nettospielzeit - Spielfortsetzungen müssen innerhalb von vier Sekunden erfolgen	Bruttospielzeit - Spielverschleppung möglich

AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

STECKBRIEF

Ball ins Spiel nach Seitenaus

Nach einem Seitenaus wird der Ball durch einen Einkick (nicht Einrollen) zurück ins Spiel gebracht. Hierzu muss der Ball auf der Seitenlinie ruhen und der Spieler muss mit einem Teil des Standfußes entweder **auf der** Seitenlinie **oder außerhalb** des Feldes stehen, wenn er den Ball ins Feld spielt.

Auszeit

Jede Mannschaft hat die Möglichkeit, pro Halbzeit eine Auszeit von einer Minute Dauer zu nehmen. Die Auszeit wird erst dann erteilt, wenn für die Mannschaft, die die Auszeit anfordert, der Ball **aus dem Spiel** ist. Die Auszeit wird direkt bei dem Zeitnehmer beantragt.

4-Sekunden-Regel

Für die Spielfortsetzungen **Einkick, Freistoß, Abwurf und Eckstoß** haben die Spieler **maximal 4 Sekunden** Zeit. Die Zeit läuft, sobald der Spieler den Ball kontrolliert, der Abstand von 5 Metern hergestellt ist und er jederzeit die Spielfortsetzung ausführen könnte. Überschreitet der Spieler die 4 Sekunden, wird ein indirekter Freistoß (bei Freistößen, Abwurf und Eckstoß) oder ein Einkick (nur bei Einkick) für den Gegner verhängt.



Für den Torwart gilt zusätzlich, dass er den Ball in seiner Spielfeldhälfte maximal vier Sekunden am Stück kontrollieren darf. Überschreitet er diese Zeit, wird ein indirekter Freistoß gegen ihn verhängt.

Ball an die Decke

Für die gegnerische Mannschaft wird ein Einkick von der Seitenauslinie an der Stelle verhängt, die der Deckenberührung am nächsten ist.

Auswechslung

Fliegendes Ein- und Auswechseln ist erlaubt, allerdings muss hier besonders darauf geachtet werden, dass nur **innerhalb der Wechselzone** gewechselt wird und der einzuschwappende Spieler erst dann das Feld **betritt**, wenn der auszuwechselnde Spieler das Feld **verlassen** hat. Bei Vergehen gegen diese Regel wird der fehlbare/werden die fehlbaren Spieler mit einer Gelben Karte verwarnt.

Torerzielung

Tore können von **überall** innerhalb des Feldes erzielt werden, also auch aus der eigenen Hälfte. Aus einem indirekten Freistoß, einem Einkick sowie einem Abwurf kann **kein** Tor direkt erzielt werden.

Abwurf

Ein Torabwurf, nachdem der Ball durch einen Gegner ins Toraus ging, wird **nur** durch den TW aus der Hand ausgeführt und kann auch über die Mittellinie geworfen werden. Selbiges gilt auch, wenn der TW den Ball aus dem laufenden Spiel mit der Hand kontrolliert. ■■■

Erkenntnisse der „fußballfachlichen Arbeitsgruppe Futsal“

Erkenntnisse der „fußballfachlichen Arbeitsgruppe Futsal“ zur Entwicklung einer sportfachlichen Expertise über den Nutzen von Futsal (FIFA Hallenfußball)


Erkenntnisse anhand einer Gegenüberstellung verschiedener Abwehr- und Angriffsverhalten (Technik/Taktik); Vergleich Futsal und Hallenfußball

- Durch die **speziellen Futsal-Regeln** (Grätschverbot, kumuliertes Foulspiel) wird ein höheres Maß an geschicktem/kontrollierten defensivem Zweikampfverhalten provoziert. Nach Ansicht der Arbeitsgruppe fördert dies verstärkt das **Zweikampfverhalten ohne Foulspiel**.
- In einzelnen Aspekten (**Ballführung, Ballkontrolle**) wird der Einsatz des Futsal-Balles **förderlicher** eingestuft als der Einsatz eines („normalen“) Fußballs in der Halle.
- Die **vereinfachte Ballannahme/-kontrolle** ermöglicht den Spielern mehr Folgehandlungen. Dies erleichtert den Einstieg für Anfänger zum ersten Erlernen des Fußballsports. Nach Einschätzung der Arbeitsgruppe spielt dies **eine zentrale Rolle für den Anfänger-Fußball**. Die gegebene **Heterogenität von Spielgruppen** im Breitenfußball/Schulfußball wird dadurch zusätzlich reduziert.
- Sowohl im Futsal als auch im Hallenfußball (deutscher Prägung) wird das individuelle **taktische Angriffsverhalten im hohen Maße (für den Feldfußball) gefördert**. Hieraus resultiert auch eine **Förderung des Defensivverhaltens** des einzelnen Spielers (für den Fußballsport).
- In allen Elementen des gruppentaktischen Angriffsverhaltens ermöglicht der Futsal-Ball (durch sein spezielles Sprungverhalten) dem/n Spieler/n **eine höhere positive Erfolgsquote beim Abschluss seiner Aktionen** (vor allem beim Passspiel).

Allgemeine Erkenntnisse der Arbeitsgruppe

- Durch die speziellen Futsal-Regeln wird der **Mannschaftsgedanke** (kumuliertes Foulspiel) **gefördert**.
- Die Anzahl der **Foulspiele** wird insgesamt **reduziert**, was auf eine **geringere Verletzungsgefahr** für die Spieler schließen lässt.



- Das spezielle Sprungverhalten (Sprungreduzierung) des Futsal-Balls nimmt (Fußball-)Anfängern die Angst vor dem Spielgerät und **fördert die Motivation zum Fußball-** bzw. **Futsalspielen**.
- **Ballkontrolle** (An- und Mitnahme): **entspricht nahezu** den Feldfußballbedingungen.
- **Passen: fordert/fördert** ein technisch „sauberes“ und bewussteres Kurz-Passspiel (vor allem Innenseitstoß).
- Die höhere Anzahl von Ballkontakten bei gleicher Spielzeit (**mehr Zeit am Ball = mehr Lernmöglichkeiten**) **fördert** das Ballgefühl.
- Der Futsal-Ball (in der Halle) hat ein **annähernd gleiches Sprungverhalten** im Vergleich zu einem Fußball auf dem Rasenfeld! (Fall aus 2m: Futsal = 60cm, Fußball in der Halle = 130cm, Fußball auf dem Feld= 70cm) 

■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

■■ TIPPS

Tipps zur Einführung von Futsal

■■■ Grundsätzlich gilt: Futsal sollte unbedingt in zwei Schritten (zuerst der Ball, dann die Regeln) eingeführt werden - beides gleichzeitig stellt erfahrungsgemäß eine Überforderung der Spieler dar und forciert ablehnendes Verhalten.

Schritt 1: Der Ball

Spielen Sie zunächst mit Ihrer Mannschaft mit einem Futsal-Ball Fußball nach normalen Hallenregeln und lassen Sie Ihre Spieler (ähnlich wie in dieser Kurzschulung) eigene Erfahrungen sammeln, die Sie im Anschluss mit ihnen thematisieren können: im Regelfall erkennen die Spieler selbst, welche Vorteile der Futsal-Ball beim Fußballspielen in der Halle mit sich bringt. **Wichtig:** Spielen Sie dabei unbedingt **mit Aus** (also ohne Bande) - so wie ein Futsal-Ball weniger hoch vom Boden wegspringt als ein Fußball, prallt er auch nicht so stark von der Bande ab, sodass es beim Spiel mit Bande zu verletzungssträchtigen Zweikämpfen an dieser kommen kann.

Schritt 2: Die Regeln

Haben die Spieler den Ball akzeptiert, hat sich zur Einführung in das Regelwerk die folgende Reihenfolge bewährt:

- ① Verbot des Grätschens, Einkicken statt Einrollen, Torwartabwurf auch nach Toraus, Abwurf über die Mittellinie erlaubt
- ② kumulierte Fouls, 4-Sekunden-Regel
- ③ verschärfte Rückpassregel
- ④ weitere Regeln nur nach Notwendigkeit (z.B. vor der Teilnahme an offiziellen Futsalwettbewerben)

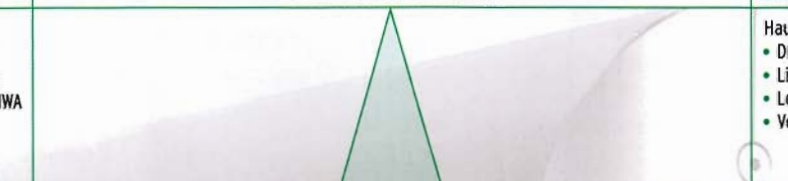
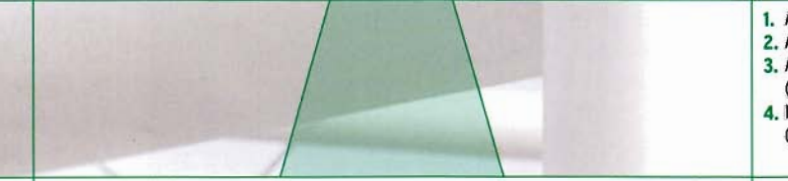


Die Erfahrung zeigt, dass anfangs evtl. auftretende Widerstände im Regelfall durch das **Spielen** ausgeräumt werden können.



Wollen Sie sich als Trainer weiterqualifizieren?

QUALIFIZIERUNG IM FUSSBALL

ÜBERBLICK DER FUSSBALLPRAKTISCHEN AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE

INSTITUTION/UMFANG	FUSSBALL-LEHRER		EINSATZBEREICH
DFB/HENNES-WEISWEILER-AKADEMIE (HWA) • 48 Ausbildungswochen, davon: 28 Wochen Präsenzausbildung HWA • 14 Wochen Praktikum • 6 Wochen Selbststudium			Hauptamtliche Stellen • DFB • Lizenzmannschaften • Leiter Nachwuchszentren • Verbände
INSTITUTION/UMFANG	A-TRAINER		EINSATZBEREICH
DFB 100 Lerneinheiten zuzüglich 20 Lerneinheiten Prüfung			1. Alle Amateurmannschaften 2. Alle Juniorenmannschaften 3. Alle Frauenteams (inklusive Bundesliga) 4. Honorartrainer Landesverbände, C-Lizenz-Ausbilder
INSTITUTION/UMFANG	B-TRAINER		EINSATZBEREICH
DFB 80 Lerneinheiten zuzüglich 20 Lerneinheiten Prüfung			1. Alle Juniorenteams inklusive Junioren-Regionalliga 2. DFB-Stützpunktrainer 3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine 4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände
INSTITUTION/UMFANG	C-TRAINER	TRAINER C-BREITENFUSSBALL	INSTITUTION/UMFANG
Landesverbände 120 Lerneinheiten zuzüglich 20 Lerneinheiten Prüfung, davon 80 Lerneinheiten Basiswissen, 40 Lerneinheiten Profilbildung		PROFIL KINDER- UND JUGENDTRAINING	Landesverbände 120 Lerneinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Lerneinheiten Basiswissen und 2 x 40 Lerneinheiten profilspezifische Lerninhalte
EINSATZBEREICH		PROFIL ERWACHSENE (UNTERER AMATEURBEREICH)	EINSATZBEREICH
1. Alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga/Bundesliga 2. Alle Frauenteams (außer Bundesliga) 3. Alle Amateurmannschaften bis 6. Spielklasse		PROFIL FREIZEIT- & BREITEN-/GESUNDHEITSSPORT	Vorrangig Breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen
INSTITUTION/UMFANG	LIZENZ-VORSTUFEN		EINSATZBEREICH
Landesverbände 70 Lerneinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Lerneinheiten Basiswissen und 40 Lerneinheiten profilspezifisch	TEAMLEITER KINDER	TEAMLEITER JUGEND	TEAMLEITER ERWACHSENE
			TEAMLEITER FREIZEIT- UND BREITEN-SPORT
	KURZSCHULUNGEN		
	DFB-MOBIL		
	TRAINING ONLINE		

AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

PRAXISERLÄUTERUNGEN ZU TEIL 1

Futsal - eine Einführung

Vorschläge für die Umsetzung im Fußballverein

TRAININGSABSCHNITTE		TRAININGSAUFBAU UND -ABLAUF	
HINWEIS			
Um Muskelverletzungen zu vermeiden, lässt der Trainer während der Aufwärmphase (zwischen den einzelnen Aufgaben) Stretchingübungen durchführen (fußballspezifische Funktionsgymnastik)!			
ZIELE/ORGANISATION		<p>Übung 1: Ballführen in abgesteckten Feldern mit Zusatzaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Halle werden drei Quadrate unterschiedlicher Größe (von ca. 6x6m bis ca. 10x10m) abgesteckt. • Alle TN führen ihren Ball in einem der Quadrate kreuz und quer durcheinander. • Auf Kommando des Referenten wird in ein neues Feld gewechselt. 	
<p>AUFWÄRMEN</p> <p>20 MINUTEN</p>		<p>Übung 2: Gewöhnung an das Sprungverhalten der verschiedenen Bälle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN werfen sich den Ball selbst oder gegenseitig an und versuchen, ihn in der Bewegung mitzunehmen. 	
<p>Ziele und Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielseitiges Bewegen • Gewöhnung an den Futsal-Ball • Technik-Schulung • Vorbereitung auf die nachfolgenden Spiele 			
<p>Grundorganisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsraum ist die gesamte Halle. • Jeder TN hat entweder einen Futsal- oder einen Fußball. • Nach Übung 2 wechseln die TN die Bälle und beginnen von vorne. 		<p>Übung 3: Zupassen in der Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je zwei TN passen sich einen Ball in der Bewegung zu. • Nach ca. drei Minuten Wechsel des Ballbesitzes. 	

VARIATIONEN

Mögliche Zusatzaufgaben

- Ball nur mit dem rechten (linken) Fuß führen.
- Ball bei jedem zweiten Schritt seitwärts mit der Sohle mitnehmen.
- Ball nur mit der Innen- oder Außenseite des Fußes führen.
- Bei jedem dritten Schritt den Ball mit dem Knie stoppen.
- Den Ball rückwärts mit der Sohle mitziehen.
- Tempovariationen einbauen.
- Die TN versuchen sich gegenseitig den Ball weg zu spitzeln.
- etc.

Mögliche Zusatzaufgaben

- Ball hochwerfen und zur Seite mitnehmen.
- Ball hochwerfen und nach vorne mitnehmen.
- Die Übungen beidseitig ausführen.
- Ball von einem Partner anwerfen lassen und nach vorne bzw. zur Seite mitnehmen.
- Ball von einem Partner anwerfen lassen und stoppen.
- etc.

Mögliche Zusatzaufgaben

- Ball zunächst auf der Stelle im Stand zupassen.
- Ball anhalten und zurückpassen.
- Ball direkt zurückpassen.
- Doppelpässe spielen.
- Ball in den freien Raum legen (Spieler B muss sich zum Ball bewegen).
- etc.

TIPPS FÜR TRAINER UND BETREUER

- Die Übungsräume klar erkennbar markieren!
- Kurze und deutliche Ansagen verwenden!
- Im Verlauf des Aufwärmens Anforderungen, Tempo und Intensität systematisch steigern!
- Die Spieler auch nach eigenen Übungsvorschlägen und Übungsvarianten fragen - Eigeninitiative und Kreativität fördern und fordern!

■ ■ ■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

□ ■ ■ PRAXISERLÄUTERUNGEN ZU TEIL 1

Futsal - eine Einführung

Vorschläge für die Umsetzung im Fußballverein

Fortsetzung

TRAININGSABSCHNITTE

HINWEIS

SPIELPHASE

40 MINUTEN



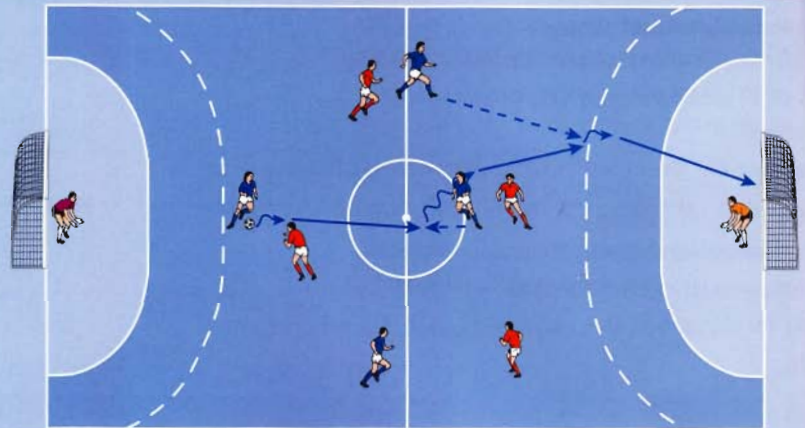
Ziele und Inhalte

- Fußball spielen mit dem Futsal-Ball
- Die TN sollen die Auswirkungen des Fußballspielens mit dem Futsal-Ball aus der Spieler- und der Beobachterrolle erfahren

Organisation

- Material: je ein Fuß- und ein Futsal-Ball sowie Leibchen oder Markierungshemden für die Mannschaften (möglichst in vier Farben)
- Die TN spielen entweder in Turnierform (zwei „Halbfinals“ und zwei Platzierungsspiele) oder in einem Hin- und Rückspiel gegeneinander.

TRAININGSAUFBAU UND -ABLAUF



Gespielt wird über die ganze Halle nach Hallenfußballregeln:

- Eine Mannschaft besteht aus vier Feldspielern und einem Torwart.
- Es wird mit Seiten- und Toraus gespielt.
- Nach Seitenaus wird der Ball durch Einrollen zurück ins Spiel gebracht.
- Es wird mit fliegendem Wechsel gespielt.
- Abwurf über die Mittellinie führt zu Freistoß für die gegnerische Mannschaft.
- Freistöße werden generell indirekt ausgeführt.
- Die Rückpassregel ist in Kraft.
- Es wird ohne Abseits gespielt.

AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

PRAXISERLÄUTERUNGEN ZU TEIL 1 

VARIATIONEN

Turniermodus 1

- jeweils ein Hin- und ein Rückspiel der gleichen Mannschaften (A gegen B und C gegen D)
- Das Hinspiel wird mit dem Fußball, das Rückspiel mit dem Futsal-Ball ausgetragen
- Spielzeit 1 x 10 Minuten pro Spiel
- Vorteile: genaue Vergleichbarkeit der Spiele, längere Spielzeit
- Nachteile: weniger motivierend als ein „echtes“ Turnier (siehe Turniermodus 2), bei ungleichen Mannschaften finden zwei einseitige Spiele statt

Turniermodus 2

- Gespielt werden zwei „echte“ Turniere mit jeweils zwei Halbfinals (A gegen B und C gegen D) und zwei Platzierungsspielen (Spiel um Platz 3 und Endspiel)
- Das erste Turnier wird mit dem Fußball, das zweite mit dem Futsal-Ball ausgetragen
- Spielzeit: 1 x 5 Minuten pro Spiel
- Vorteile: hohe Motivation der TN, zumindest in den Platzierungsspielen finden Spiele „auf Augenhöhe“ statt
- Nachteile: Vergleichbarkeit der Spiele evtl. nicht im gleichen Maße gegeben wie im Turniermodus 1, kürzere Spielzeit pro Spiel lässt Unterschiede zwischen Fuß- und Futsal-Bällen nicht so deutlich zu Tage treten

TIPPS FÜR TRAINER UND BETREUER

- Die TN dazu auffordern, sich ihre Erfahrungen und Beobachtungen beim Spiel mit den verschiedenen Bällen zu merken.
- Während der Spiele auf Unterschiede hinweisen, die durch das Spiel mit den verschiedenen Bällen entstehen (z.B. Spieltempo, Anzahl an Fehlpässen und Ausbällen, Anzahl Torschüssen etc.).
- Evtl. Beobachtungsbogen aus der Kurzschulung für alle kopieren und einsetzen.



■ ■ ■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

□ ■ ■ PRAXISERLÄUTERUNGEN ZU TEIL 1

Futsal - eine Einführung

Vorschläge für die Umsetzung im Fußballverein

Fortsetzung

TRAININGSABSCHNITTE

HINWEIS

Um Muskelverletzungen zu vermeiden, lässt der Trainer während der Aufwärmphase (zwischen den einzelnen Aufgaben) Stretchingübungen durchführen (fußballspezifische Funktionsgymnastik)!

ZIELE/ORGANISATION

FUSSBALLTRAINING MIT DEM FUTSAL- BALL



20 MINUTEN

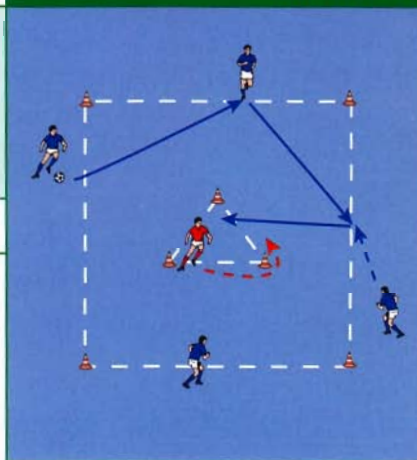
Ziele und Inhalte

- Technik-Training, hier: schnelles, direktes Passspiel

Grundorganisation

- Für die Passübung wird für jede Gruppe ein Übungsraum von ca. 10x10m markiert.
- Die Torschussübungen werden auf die beiden in der Halle vorhandenen Tore ausgeführt.
- Jede Übung wird sowohl mit Fuß- als auch mit Futsal-Bällen absolviert.

TRAININGSAUFBAU UND -ABLAUF

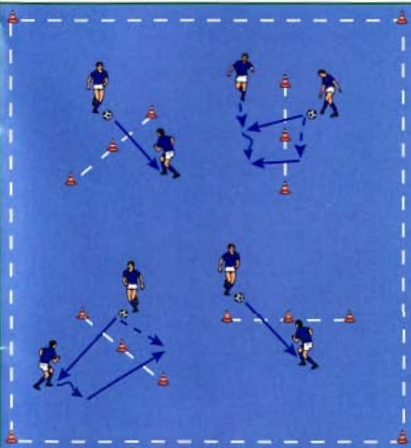


4 gegen 1 auf ein Dreieckstor

- Ein Mittelspieler deckt das Dreieckstor in der Mitte.
- Der Mittelspieler muss sich um das Dreieckstor bewegen (er darf nicht durch das Tor laufen).
- Die Außenspieler versuchen, durch schnelles Passen den Mittelspieler auszu-
platzieren und Tore zu erzielen (nur flache Pässe durch eine Seite des Dreieckstors zählen als Tor).

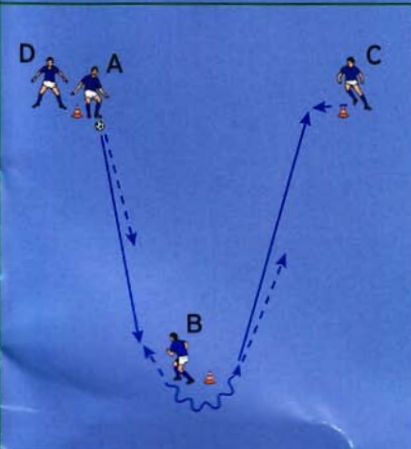
VARIATIONEN

TIPPS FÜR TRAINER/BETREUER



Doppeltore

- Mit jeweils 3 Hütchen innerhalb eines abgegrenzten Übungsraumes einige „Doppeltore“ frei verteilen. Die Spieler in Paare mit je einem Ball aufteilen.
- Freie Zuspiele durch die Tore.
- Die Paare passen sich direkt hintereinander über beide Linien eines Doppeltores zu.
- Nach dem Zuspiel Dribbling durch das andere Tor
- Welches Paar durchspielt zuerst 10 Tore?



Techniktraining im Dreieck

- 4 Spieler postieren sich am Dreieck (Seitenlänge: 10m).
- A passt zu B und läuft dem Zuspiel nach. B nimmt Richtung C an und mit, spielt zu C und läuft dem Pass nach.
- C nimmt Richtung A an und mit und dribbelt zum Ausgangspunkt usw.
- Sobald A die Position von B eingenommen hat, passt D zu A usw. Nach einigen Pässen Richtungswechsel
- Welche 4er-Gruppe schafft die meisten fehlerfreien Aktionen hintereinander?



In der 2er-Gruppe

- Paare mit je 1 Ball einteilen, die Partner stehen sich im Abstand von 12 Metern gegenüber.
- Die Spieler traben aufeinander zu, der Spieler mit Ball passt zum Partner, dieser nimmt in der Bewegung an und mit.
- Beide wenden am anderen Hütchen.
- Aufgabenwechsel
- 2. Durchgang: Fußwechsel
- Welches Paar schafft am schnellsten 10 Pässe?

- Auf eine schnelle Passfolge achten: Ziel ist es, den Spieler in der Mitte auszuplatzen.
- Spieler und Zuschauer die Anzahl gelungener Versuche („Tore“) bzw. versprungener Bälle zählen lassen.
- Hinweis: An dieser Stelle reicht es aus, die Übungen mit einem Teil der Gruppe zu demonstrieren. Eine praktische Einbindung aller TN ist nicht zwingend notwendig.

■ ■ ■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

□ ■ ■ PRAXISERLÄUTERUNGEN ZU TEIL 1

Futsal - Eine Einführung

Vorschläge für die Umsetzung im Sportverein

Fortsetzung

TRAININGSABSCHNITTE

HINWEIS

Um Muskelverletzungen zu vermeiden, lässt der Trainer während der Aufwärmphase (zwischen den einzelnen Aufgaben) Stretchingübungen durchführen (fußballspezifische Funktionsgymnastik)!

ZIELE/ORGANISATION

FUSSBALLTRAINING MIT DEM FUTSAL- BALL



20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Technik-Training, hier: schnelles Dribbling und Torschuss

Grundorganisation

- Die Torschussübungen werden auf die beiden in der Halle vorhandenen Tore ausgeführt.
- Jede Übung wird sowohl mit Fuß- als auch mit Futsal-Bällen absolviert.

TRAININGSAUFBAU UND -ABLAUF



Präzise Torschusstechniken

- 2 Tore mit Torhütern
- Die Spieler stehen in 2 gleich großen Gruppen hinter je einem Slalomparcours.
- Die Spieler dribbeln jeweils nacheinander durch den Parcours und schießen auf das Tor.
- Welcher Spieler erzielt in 5 Minuten oder mit 10 Schüssen die meisten Treffer?
- Variationen: Die Hütchen leicht versetzt aufstellen, in das Dribbling eine Finte einbauen.

VARIATIONEN

TIPPS FÜR TRAINER/BETREUER

Torschuss aus dem Dribbling

- 2 Tore mit Torhütern jetzt mit 30 Metern Abstand.
- Die Spieler stehen sich in 2 gleich großen Gruppen hinter je einem Slalomparcours diagonal gegenüber.
- Die Spieler dribbeln durch den Slalomparcours und schießen nach einer halben Drehung auf das Tor. Anschließend stellen sie sich wieder an.
- Welcher Spieler erzielt in 5 Minuten oder mit 10 Versuchen die meisten Treffer?

- Spieler und Zuschauer die Anzahl erzielter Tore zählen lassen.
- Auf mögliche Gefährdungen bzw. Störungen im Übungsablauf durch zurückprallende Bälle hinweisen.

Aus dem Dribbling mit Torabschluss

- Diverse Spieler mit Ball neben einem Tor mit Torhüter postieren, weitere Spieler ca. 12 Meter vor dem Tor.
- Der erste Spieler neben dem Tor dribbelt von der Grundlinie ins Feld und passt zum Schützen ohne Ball.
- Dieser nimmt an und mit und schießt von der Linie 7 Meter vor dem Tor per Innenseitstoß auf das Tor.
- Schütze und Passgeber stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe an.

Verarbeiten hoher Zuspiele

- Wie Trainingsform 1, nur erfolgt jetzt ein hohes Anspiel.
- Ballan- und -mitnahme
- nur mit der Innenseite
 - nur mit der Außenseite
 - nur mit der Brust
 - nur mit dem Oberschenkel
 - nur in Verbindung mit einer Körpertäuschung
 - nur hinter dem Standbein

■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

□■■ TEIL 2: KENNENLERNEN DER FUTSALREGELN

Futsal - Eine Einführung

Vorschläge für die Umsetzung im Sportverein

TRAININGSABSCHNITTE

HINWEIS

Um Muskelverletzungen zu vermeiden, lässt der Trainer während der Aufwärmphase (zwischen den einzelnen Aufgaben) Stretchingübungen durchführen (fußballspezifische Funktionsgymnastik)!

ZIELE/ORGANISATION

EINFÜHRUNG IN DIE FUTSAL-REGELN

60 MINUTEN

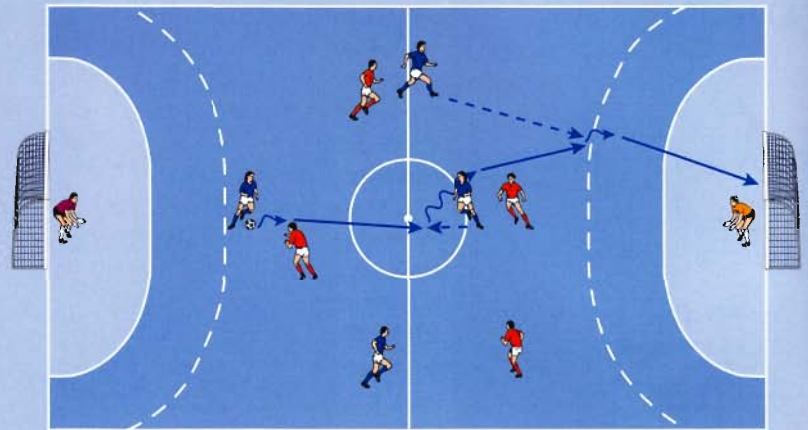
Ziele

- Die Spieler sollen die Auswirkungen (Vorteile) des Futsal-Balls auf das Fußballtraining in der Halle erfahren.
- Die Spieler sollen eine Einführung in die Futsal-Regeln erhalten.
- Die Spieler sollen Futsal als eine der Halle perfekt angepasste Variante des Fußballs erfahren: die Abläufe ähneln dem Fußball im Freien, sind aber aufgrund des Regelwerks auf mehr Tempo, Dynamik und Technik bei fairerer Spielweise ausgelegt.

Grundorganisation

- das vorhandene Spielfeld nutzen
- 4 Mannschaften bilden, eine Mannschaft besteht aus 4 Feldspielern und 1 Torhüter
- 2 Tore
- Futsal-Ball
- Leibchen
- Pfeife
- Stoppuhr

TRAININGSAUFBAU UND -INHALTE



Einführung in die Futsal-Regeln

- Bei der Einführung von Futsal steht zunächst der Ball im Mittelpunkt - wird dieser von den Spielern nicht akzeptiert, ist die Einführung weiterer Regeln sinnlos.
- Wurde der Ball von den Spielern akzeptiert, sollten die weiteren Futsal-Regeln schrittweise eingeführt werden.
- Futsal ist in seiner Vollendung ein sehr schnelles, technisch und taktisch hochwertiges und vor allem faires Spiel.

Vorteile des Futsal für den Fußball

- Futsal birgt aufgrund des Spiels ohne Bande und der Foulregeln ein geringeres Verletzungsrisiko im Vergleich zum Hallenfußball. Dies erhöht die Attraktivität.
- Futsal wirkt sich positiv auf die Entwicklung von fußballspezifischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten aus (viele Ballkontakte, optimal Technikschiulung, Bewegungsabläufe und taktische Grundmuster sind wie im Fußball).
- Futsal schult aufgrund des hohen Spieltempos die Handlungsschnelligkeit.
- Futsal ist eine ideale Abwechslung zum konventionellen Fußballtraining.

AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

TEIL 2: KENNENLERNEN DER FUTSALREGELN 

TRAININGSABLAUF

TIPPS FÜR TRAINER UND BETREUER

Hinweis: Die vier Mannschaften spielen ein kleines Turnier gegeneinander (jeder gegen jeden). Dabei werden in jeder Runde weitere Regeln hinzugefügt:

Runde 1

(A gegen B und C gegen D)

- Verbot des Grätschens
- Einkicken statt Einrollen
- Torwartabwurf auch nach Toraus,
- Abwurf über die Mittellinie erlaubt

Runde 2

(A gegen C und B gegen D)

- kumulierte Fouls
- 4-Sekunden-Regel

Anmerkung: Um die Auswirkungen kumulierter Fouls deutlich zu machen, starten die Mannschaften jeweils mit fünf Mannschaftsfouls in das Spiel, d.h., jedes Foul führt automatisch zu einem Strafstoß von der 10-m-Markierung.

Runde 3

(A gegen D und B gegen C)

- Einführen der Torwart- Rückpassregel

- Spielzeit: jeweils 8 Minuten
- Der Trainer agiert als Schiedsrichter.



Futsal, die offizielle Hallenfußball-Variante des Weltverbandes FIFA, nimmt auch in Deutschland immer mehr Fahrt auf. Darüber freuen wir uns sehr, denn der Deutsche Fußball-Bund bemüht sich seit geraumer Zeit, Futsal bekannt zu machen, um dieser Variante des Fußballs in der Halle einen höheren Stellenwert zu verschaffen. Diese Kurzschulung setzt auf das gleiche Erfolgsrezept wie bisher. Schließlich kommt dieses Projekt des DFB und seiner Regional- und Landesverbände bei Trainern und Mitarbeitern in unseren Vereinen überaus positiv an. Besuchern der Kurzschulung wird anschaulich und praxisnah ein Grundwissen vermittelt, das in der Trainings- und Vereinsarbeit direkt weiterhilft.

Rolf Hocke DFB-VIZEPRÄSIDENT

Ein Service des DFB und seiner Landesverbände



Badischer
Fußballverband e.V.

