

Inhalt

Vorworte	8
1 Was ist Futsal?	13
1.1 Bande war gestern	13
1.2 Futsal ist anders	14
1.3 Der Ball bleibt rund	14
1.4 Die Regeln fördern faires Spiel	16
1.5 Entwicklung in Deutschland	17
1.6 Die Vorteile sind klar	19
2 Planung von Trainingseinheiten	21
2.1 Aufbau der Trainingseinheit	21
2.2 Rahmenbedingungen der Trainingseinheit	23
3 Futsal-Grundtechniken	26
3.1 Ballannahme	26
3.2 Dribbling und Ballführung	32
3.3 Passen	35
3.4 Schuss	38
3.5 Finten und Tricks	42
3.6 Torspielertechnik	45
4 Training nach Altersgruppen	51
4.1 Das Training der 6-8-Jährigen	53
4.1.1 Übungsformen zu den Grundtechniken	58
4.1.2 Kleine Spiele und Trainingsspiele	62
4.1.3 Taktische Grundregeln	66
4.1.4 Konditionsübungen	67
4.1.5 Koordination	68
4.2 Das Training der 8-10-Jährigen	70
4.2.1 Übungsformen zu den Grundtechniken	73
4.2.2 Kleine Spiele und Trainingsspiele	77
4.2.3 Taktische Grundregeln	81
4.2.4 Konditionsübungen	82
4.2.5 Koordination	82

4.3 Das Training der 10-12-Jährigen	85
4.3.1 Übungsformen zu den Grundtechniken	86
4.3.2 Kleine Spiele und Trainingsspiele	88
4.3.3 Taktische Grundregeln	92
4.3.4 Konditionsübungen	94
4.3.5 Koordination	96
4.4 Das Training der 12-14-Jährigen	99
4.4.1 Übungsformen zu den Grundtechniken	101
4.4.2 Kleine Spiele und Trainingsspiele	103
4.4.3 Taktische Grundregeln	107
4.4.4 Konditionsübungen	109
4.4.5 Koordination	111
4.5 Das Training der 14-16-Jährigen	113
4.5.1 Übungsformen zu den Grundtechniken	115
4.5.2 Kleine Spiele und Trainingsspiele	117
4.5.3 Taktische Grundregeln	119
4.5.4 Konditionsübungen	122
4.5.5 Koordination	125
4.6 Das Training der 16-18-Jährigen	127
4.6.1 Übungsformen zu den Grundtechniken	129
4.6.2 Kleine Spiele und Trainingsspiele	131
4.6.3 Taktische Grundregeln	134
4.6.4 Konditionsübungen	137
4.6.5 Koordination	140
4.7 Das Training der über 18-Jährigen (Senioren)	142
4.7.1 Übungsformen zu den Grundtechniken	143
4.7.2 Kleine Spiele und Trainingsspiele	144
4.7.3 Taktische Grundregeln	147
4.7.4 Konditionsübungen	150
4.7.5 Koordination	154
5 Der Torspieler	157
6 Organisatorische Tipps	166
6.1 Organisatorische Tipps zum Training	166
6.1.1 Planung einer Trainingsstunde	166
6.1.2 Organisationsformen im Training	167

6.2 Organisatorische Tipps zum Spieltag	169
6.2.1 Aufgaben des Trainers vor dem Spiel	169
6.2.2 Aufgaben des Trainers während des Spiels	171
6.2.3 Aufgaben des Trainers nach dem Spiel	172
7 Kleine Regelkunde	174
8 Kontaktadressen	189
Literaturhinweise	195
Bildnachweis	195
Danksagung	195