

Inhalt

Vorwort von Dr. Rainer Koch, 1. DFB-Vizepräsident.....	9
Zu diesem Buch.....	11
Futsal – eine Sportart stellt sich vor	13
Die Geschichte des Futsals.....	21
Das Spielfeld, die Akteure und die Regeln.....	31
Das Spielfeld	32
Strafraum	32
Wechselzone	32
Tore	33
Spielfeldoberfläche	33
Die Akteure	33
Spieler	33
Spielleitung	33
Die Regeln	33
Dauer des Spiels	33
Halbzeitpause	34
Auszeit.....	34
Der Ball	34
Ausgeschlossene Spieler	35
Kumulation der Foulspiele.....	35
Freistöße	35
Zehnmeter-Strafstoß	35
Futsal richtig trainieren	39
Das Aufwärmen	41
Aufwärmübung 1	42
Aufwärmübung 2.....	42
Aufwärmübung 3.....	43
Aufwärmübung 4.....	43
Aufwärmübung 5.....	43
Aufwärmübung 6; »Die Jäger«.....	44
Aufwärmübung 7; »Buntes Puzzle«	46
Aufwärmübung 8; »Treffen ins Ziel«	48
Aufwärmübung 9; »Vier gegen zwei und Pass in die Zone«.....	50

Aufwärmübung 10; »Eins gegen eins auf drei Tore«	52
Aufwärmübung 11; »Futsal-Golf«	54
Übungen zur Schulung der Ballführung	56
»Raupe«	58
»Hindernis-Parcours«	60
»Garten«	62
»Transport«	64
»Zickzack«	66
»Kreuz«	68
»Kreuz mit Positionswechsel«	70
»Umspielen eines Hütchens«	72
Übungen für die Ballannahme und -verarbeitung	74
»Passspiel mit drei Teams«	76
»Kurz und lang«	78
»Kreisel«	80
»Positionswechsel«	82
»Zickzack mit Pass«	84
»Doppelter Doppelpass«	86
Torschuss-Übungen	89
»Abschluss am zweiten Pfosten«	90
»Offensiver Flügel«	92
»Magisches Quadrat«	94
»Sohle, Ballführung und Torschuss«	96
»Mit Tempo«	98
»Slalom mit Schuss«	100
Die wichtigen Standardsituationen	102
Freistoß in zentraler Position	104
Was gibt es bei Standardsituationen generell zu beachten?	106
Übungen zum Torwartspiel	107
Übung 1	109
Übung 2	109
Übung 3	109
Übung 4	109
Übung 5	110
Übung 6	110
Übung 7	110
Übung 8	111
Die besten Übungen für Kinder	112
»Innen im Kreis«	114
»Außen im Kreis«	116
»Einlauf-Zickzack«	118
»Ringe«	120

»Ziel«	122
»Zonenfänger«	124
»Namen«.....	126
»Doppelpass mit Tor«.....	128
»Freies Tor«	130
»Schuss ins Tor«	132
»Spiegel«.....	134
»Auspielen«	136
»Balance«	138
Die Taktik im Futsal	141
Die unterschiedlichen Spielsysteme.....	142
Das 2-2-System	142
Das 1-2-1-System	144
Das 4-0-System.....	146
Das Spiel in Über- und Unterzahl	148
Über- bzw. Unterzahlspiel beim Vier-gegen-drei	149
Über- bzw. Unterzahlspiel beim Fünf-gegen-drei	149
Über- bzw. Unterzahlspiel beim Fünf-gegen-vier	150
Wann ist das 2-2- und wann das 1-2-1-System in Unterzahl sinnvoll?	151
Anhang.....	153
Die Ligensysteme in Deutschland, Österreich und der Schweiz.....	153
Die wichtigsten Futsal-Meisterschaften	154
Die Ergebnisse der Finalsple der FIFA-Futsal-Weltmeisterschaften seit 1989.....	154
Die Ergebnisse der Finalsple des UEFA-Futsal-Cups seit 2002	155
Die Ergebnisse der Finalsple des DFB-Futsal-Cups (von 2006 bis 2014)	155
Die Ergebnisse der Finalsple der DFB-Futsal-Meisterschaft seit 2015	155
Die Ergebnisse der Finalsple der Futsal-Meisterschaft in der Schweiz seit 2006	156
Die Futsal-Meisterschaft in Österreich seit 2006.....	156
Die Futsal-Weltrangliste (Stand Februar 2017)	157
Weiterführende Informationen im Internet.....	158
Kopiervorlage Futsalfeld.....	159
Über die Autoren	160
Danksagung	160