



Futsal-Wintervorbereitung – 6-Wochen-Plan

Zwei Trainingseinheiten pro Woche, U12 bis U15

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

ALTERSSTUFE

TRAINER

Material und Halle

Was du brauchst, bevor Woche 1 losgeht.

- Halle mindestens 6 Wochen im Voraus gebucht (12 Termine)
- Mindestens vier Futsal-Bälle Größe 4 mit reduziertem Sprung
- Zwei Tore 3 × 2 m oder Handballtore mit Markierung 3 m
- Klebeband oder Kreide für Touchline-Markierung, falls Halle keine Futsal-Linien hat
- Hallensportschuhe ohne dunkle Sohle für alle Spieler kommuniziert
- Hütchen, Leibchen und Stoppuhr zur Hand
- Trinkflaschen am Spielfeldrand

Phasen-Überblick

Drei Phasen über sechs Wochen — Aufwärmen, Vertiefen, Wettkampf.

- Phase 1 (Wochen 1 und 2): Eingewöhnung — Ball, 4-Sekunden-Regel, Pivot-Grundform
- Phase 2 (Wochen 3 und 4): Vertiefung — 1-gegen-1, Pressing-Auslöser, Standardsituationen
- Phase 3 (Wochen 5 und 6): Wettkampf — Spielformen 3v3 bis 5v5, Mini-Turnier-Simulation
- Pro Einheit: 20 min FIFA 11+ Aufwärmen, 30 min Hauptteil, 10 min Spielform

Woche 1: Ballgewöhnung und 4-Sekunden-Regel

Erster Hallenblock — alles ist neu, viel Wiederholung.

- Einheit A: 5 min freies Dribbeln mit Sohle, 10 min Pass-Spiele mit Innenseite und Sohle, 15 min Pass-und-Geh ohne Druck, 10 min Abschluss aus dem Stand, 15 min 4v4-Spielform mit Trainer-Schiedsgericht
- Einheit B: 10 min Aufwärmen mit Ball-Übungen, 15 min Einkick-Übungen mit Trainer-Countdown auf 4 Sekunden, 15 min 3v3 mit 4-Sek-Restart, 15 min freie Spielform mit allen vier Regeländerungen
- Coach-Punkt: Spieler dürfen den Ball noch nicht mit der Hacke spielen — Sohle dominiert in der ersten Woche

Woche 2: Pivot-Spiel und Anspielstationen

Die zentrale Anspielstation mit Rücken zum Tor.

- Einheit A: 15 min Pivot-Grundform (Pass in die Füße, Sohle, Ablage), 15 min Pivot mit halbpassivem Verteidiger, 15 min 3-gegen-2-Überzahl mit fester Pivot-Rolle, 15 min 4v4-Spiel mit definiertem Pivot
- Einheit B: 10 min Rondo 4v2 (Pivot in der Mitte), 20 min Pivot-Ablage-Doppelpass-Sequenzen, 20 min 4v4 mit drei zugelassenen Pivot-Anspielen pro Angriff
- Coach-Punkt: Der Pivot dreht den Ball nie. Erste Berührung Sohle, zweite Ablage. Wer dreht, verliert den Ball

Woche 3: 1-gegen-1 und Pressing-Auslöser

Auf engem Raum entscheidet die Einzelaktion und der Trigger.

- Einheit A: 10 min 1v1-Wende-Spiele mit Tor auf beiden Seiten, 15 min 2v1 mit Pivot, 15 min Pressing-Auslöser-Übung (Trigger Pass auf den Außen), 15 min Spielform 4v4 mit Pressing-Auslöser-Pflicht
- Einheit B: 10 min Reaktions-Sprints, 20 min Pressing-Übungen mit Blockverteidigung im 4er-Block, 20 min Spiel mit zwei Trigger-Auslösern (Rückpass zum Torwart als zweiter Trigger)
- Coach-Punkt: Der erste Spieler attackiert den Ballführenden, die anderen drei stellen die Pass-Optionen zu. Wer den Trigger verschläft, läuft Strafrunde

Woche 4: Standardsituationen und Tor-Aktionen

Eckstoß, Freistoß, Einkick einstudieren.

- Einheit A: 15 min Stations-Torschuss aus drei Winkeln (siehe Drill 3 im Artikel), 15 min Eckstoß-Routine mit Pivot-Anspiel, 15 min Freistoß-Routine vom 10-m-Punkt, 15 min Spielform mit Standardsituationen-Schwerpunkt
- Einheit B: 10 min Schuss-Aufwärmen, 20 min Einkick-Routinen mit Mehrfachooptionen, 10 min Wandspieler-Finalisierung (Drill 5), 20 min 4v4 mit Standard-Zähler (jeder Eckstoß zählt extra Punkte)
- Coach-Punkt: Bei einer Einheit pro Woche reicht eine Standard-Routine pro Einheit. Wer drei einübt, behält keine

Woche 5: Spielformen 3v3 und 4v4

Konzentriertes Spiel, viele Kontakte, hohe Wechselrate.

- Einheit A: 10 min Aufwärmen, 20 min 3v3 in 20 × 15 m mit Zielspielprinzip, 15 min 4v4 mit fliegenden Wechseln alle 90 Sekunden, 15 min freies 4v4 mit allen Regeln
- Einheit B: 10 min Reaktion-Aufwärmen, 25 min 4v4-Turnier intern (3 Mannschaften je 4 Spieler, Round-Robin auf 8 Minuten), 20 min Reflexion und Spielform-Variante nach Wunsch
- Coach-Punkt: Wechsel pro 90 Sekunden ist die Belastung des echten Futsal-Spiels. Spieler lernen damit Pacing

Woche 6: Mini-Turnier-Simulation

Ganz Futsal, ganz Wettkampf — der Abschluss des Wintertrainings.

- Einheit A: Internes 4v4-Turnier mit komplettem Futsal-Regelwerk (4-Sek, akkumulierte Fouls, Einkick), 2 × 10 min pro Spiel, Spieler übernehmen Zeitnahme und Foul-Counter
- Einheit B: Trainingsspiel gegen einen anderen Vereins-Jahrgang in voller Futsal-Form (5v5, 2 × 15 min), Reflexion danach (was nimmst du auf den Rasen mit?)
- Coach-Punkt: Die Spieler dürfen das Wintertraining selbst bewerten. Eine Frage am Ende: "Welche Übung hat am meisten gebracht?" — das gibt dir die Hinweise für nächste Saison

Reflexion und Transfer

Was vom Wintertraining mit auf den Rasen wandert.

- Pivot-Spiel als feste Rolle im 11-gegen-11-Aufbauspiel testen
- 4-Sekunden-Mentalität beim Einwurf auf dem Rasen anwenden
- Pressing-Auslöser aus Übung 4 auf gegnerische Außenverteidiger übertragen
- Wandspieler-Muster (Übung 5) am Strafraumeck im Spielaufbau einbauen
- Erste Rasen-Einheit nach Hallenpause: lange Pässe gezielt trainieren, weil das im Futsal weniger vorkam

Hallensaison-Turnier (optional)

Wenn der Block in ein Vereinsturnier mündet.

- Mindestens 4 Wochen Vorlauf für Mannschaftsmeldungen einplanen
- Schiedsrichter-Pool aktivieren: idealerweise zwei Schiris pro Spiel
- Foul-Counter-Tafel pro Halbzeit am Spielfeldrand sichtbar
- Spielzeit: 2 × 10 min Vorrunde, 2 × 15 min KO-Phase
- Hallenbelegung: drei Stunden für acht Mannschaften reichen meist nicht — vier Stunden sicher
- Mannschaftslisten und Spielerpässe vor der ersten Begegnung kontrollieren

