



FUTSAL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Sohlentechnik, die 4-Sekunden-Regel und warum der schwere Ball engen Raum zur Chance macht.

1. AUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	TIPP
Schuhe	Flache, nicht markierende Gummisohle – Stollen erhöhen auf Hartboden das Sturzrisiko.
Ball (Gr. 4)	400–440 g, springt aus 2 m nur 50–65 cm statt kopfhoch – bleibt am Boden statt wegzuspringen.
Schienbeinschoner	Leichter als draußen, aber Pflicht – im engen Raum landen Tritte öfter am Bein.
Boden	Glatter, rissfreier Hartboden – vor dem ersten Sprint kurz auf Grip und Risse checken.

2. TAKTIK: FORMATION & TORWART

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Mit 2-2 starten:** Zwei Verteidiger, zwei Angreifer, klare Rollenteilung – ideal, wenn sich das Team noch nicht blind kennt.
-  **Zu 3-1 weiterentwickeln:** Fester Pivot vorn, drei Spieler dahinter – mehr Breite und Optionen, aber auch mehr Absprache nötig.
-  **Torwart mit 4-Sekunden-Limit:** In der eigenen Hälfte muss er in vier Sekunden abspielen – oft mit dem Fuß statt der Hand.
-  **Powerplay als Risiko-Werkzeug:** Fliegender Torwart schafft 5-gegen-4 – nur bei knappem Rückstand in der Schlussphase, das eigene Tor steht sonst offen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ANNAHME MIT DER SOHLE

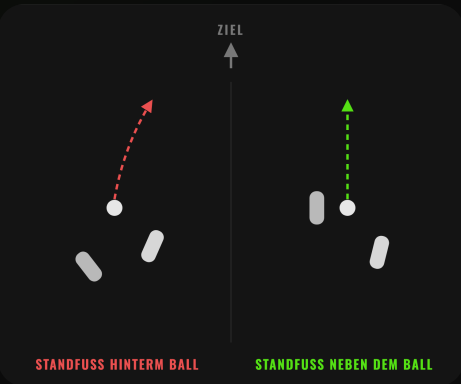
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Weil der Ball kaum aufspringt, ist die Sohle das präziseste Werkzeug für den ersten Kontakt – nicht die Innenseite.

Tipp: Fuß locker auf den Ball legen, nicht hart auftreten – der Ball soll nach dem Kontakt maximal wenige Zentimeter entfernt liegen.

FAKTOR 2: FLACHPASS (INNENSEITE)

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Im engen Raum entscheidet der flache Pass über Kombinationen – ein wackliger Standfuß lässt ihn abheben, die Aktion platzt.

Tipp: Standfuß ~20 cm neben den Ball, Spitze zeigt zum Ziel, Sprunggelenk fixieren, mittig treffen – der schwere Ball verzeiht auf Hartboden wenig.

FAKTOR 3: DER PIVOT ENTSCHEIDET IN 4 SEKUNDEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Pivot spielt mit dem Rücken zum Tor, meist von zwei Verteidigern bewacht – Zögern kostet fast immer den Ballbesitz.

Tipp: Schulterblick vor der Annahme, Körper als Schutzschild zwischen Ball und Gegner – dann ablegen, drehen oder abschließen.



PRO-TIPP: Trainiere beide Füße bewusst getrennt – links und rechts abwechselnd. Im 5-gegen-5 kommt der Ball aus wechselnden Winkeln, und deine schwache Seite wird sonst zum Angriffsziel der Verteidigung.

4. DIE SONDERREGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

REGEL	DAS HEISST
4-Sekunden-Regel	Bei Einkick, Freistoß, Ecke und Torwartkontrolle zählt der Schiri bis vier – zu spät gespielt bedeutet indirekten Freistoß.
Kumulierte Fouls	Ab dem 5. Mannschaftsfoul pro Halbzeit: freier Schuss ohne Mauer vom zweiten Elfmeterpunkt.
Kein Abseits	Spieler dürfen sich jederzeit hinter der letzten Abwehrreihe positionieren – öffnet Rotationen, die im 11er gepfiffen würden.
Fliegende Wechsel	Unbegrenzt und ohne Unterbrechung – erlaubt hohes Tempo über die komplette Spielzeit.

5. VERLETZUNGSPRÄVENTION AUF HARTBODEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Sprunggelenk im Fokus:** Mit rund 28 % die häufigste Verletzungsregion im Futsal – anders als draußen, wo eher das Knie betroffen ist.
-  **Turniere sind riskanter:** Bei internationalen Turnieren steigt die Verletzungsrate bei Männern auf das Achtfache der Liga-Werte.
-  **Balance regelmäßig trainieren:** Instabiler Untergrund, einbeiniges Stehen, kontrollierte Landungen – zwei kurze Einheiten pro Woche zeigen messbaren Effekt.
-  **Grip regelmäßig prüfen:** Abgenutzte Sohlen erhöhen das Risiko unkontrollierten Wegrutschens – Schuhwerk auf Verschleiß kontrollieren.