

Das Hallen-Training ergänzt die individuelle Förderung optimal!

Die Schwerpunkte des Talentförderprogramms sind exakt die Inhalte, die sich organisatorisch völlig unproblematisch auch in der Halle bestens trainieren lassen. Damit nicht genug: Für eine intensive Technik-Schulung oder eine vielseitige Bewegungsförderung bietet das Training unter dem Hallendach sogar einige Vorteile.

Inhaltliche Leitlinien für ein lernintensives Training in der Halle

- 1** Für ein intensives Technik-Training bietet die Halle beste Möglichkeiten!
- 2** Für interessante koordinative Aufgaben sind Hallengeräte ideal!
- 3** Kleine Felder, kleine Teams, Rundumbanden - für Fußballspiele optimal!
- 4** Kleine Fußballspiele durch variable Tore (z.B. Matten, Kästen) variieren!
- 5** Die Hallenwand als Rückprallfläche für Technik-Aufgaben einplanen!

Organisatorisch-methodische Tipps für ein lernintensives Training in der Halle

- 1** Die Halle in verschiedene Spiel- und Übungsflächen aufteilen!
- 2** Parallel spielen/üben lassen oder ein Stationen-Training organisieren!
- 3** Hallen-Training ist enorm belastungsintensiv - aktive Pausen einbauen!
- 4** Prägnante Erklärungen - viel Spiel- und Bewegungszeit!
- 5** Freude am Fußballspielen und Fußballlernen jederzeit vermitteln!





INDIVIDUELLE FÖRDERUNG IN DER HALLE



■ ■ ■ Nicht immer lässt das Wetter eine intensive Ausbildung der Stützpunkt-Spieler im Freien zu. Aus diesem Grund sind an fast allen Stützpunkten geeignete Hallen vorhanden.

Bei diesen Schlechtwetter-Situationen ist das Ausweichen unter das Hallendach alles andere als eine Notlösung, denn es bietet speziell für die Ausbildungsziele des Grundlagentrainings ideale Chancen und Möglichkeiten.

Andererseits stellt das Hallen-Training zweifellos weitaus höhere Anforderungen an das Organisationsgeschick und die Flexibilität der Trainer, ist doch die verfügbare Trainingsfläche in der Regel kleiner als im Freien. Eine gleich große Trainingsgruppe ist dennoch bewegungs-, spiel- und übungintensiv zu fördern!

Vorteile des Hallen-Trainings

Berücksichtigen die Trainer aber einige Kniffe und Leitlinien, so hat das Training in der Halle speziell für die Ziele und Schwerpunkte des Talentförderprogramms viele Vorteile:

INFO

Vorteile des Hallen-Trainings

Kleine, überschaubare Fußballfelder lassen sich leichter abgrenzen!

Technikaufgaben scheitern nicht an holprigem Boden/schlechtem Wetter!

Hallenwände sorgen als „Bande“ für einen flüssigen Spiel-/Übungsablauf!

Hallengeräte ermöglichen eine attraktive Bewegungsschulung!

DIE HALLE IST IM STÜTZPUNKT-TRAINING EINE ECHTE ALTERNATIVE!



Das Training in der Halle ist in Schlechtwetterperioden alles andere als eine reine Ausweichmöglichkeit für die Ausbildung im Freien. Im Gegenteil ist das Training unter dem Hallendach eine wertvolle Ergänzung für die individuelle Förderung der Talente. Speziell für eine ungestörte, intensive Technik-Schulung und ein motivierendes Koordinationstraining bietet die Halle viele Chancen!

- Technik-Aufgaben werden nicht durch einen holprigen oder matschigen Boden oder sonstige Wettereinflüsse wie starken Wind oder Regen gestört.
- Individuelle technische Fertigkeiten lassen sich in der Halle ideal schulen. So sind etwa lernintensive Einzel-Aufgaben an der Hallenwand leicht zu organisieren.
- Durch die Abmessungen und Begrenzungen einer Sporthalle lassen sich kleine Fußballspiele einfach organisieren. Die vorhandenen „Banden“ fördern einen motivierenden, flüssigen Spielablauf. Größere Spielunterbrechungen wegen weit wegrollender Bälle gibt es nicht.
- Hallengeräte und sonstige Hilfsmittel schaffen dem kreativen Trainer methodisch wie organisatorisch eine viel größere Variationsbreite. Besondere Chancen bietet die Halle hierbei für eine vielseitige und motivierende Bewegungsschulung.

Zusammengefasst bietet die Halle viele Möglichkeiten für eine intensive Ausbildung der jungen Spielerinnen und Spieler. Eine hochkonzentrierte Technik-Schulung ist ebenso möglich wie ein äußerst lernintensives und temporeiches Spiel in kleinen Teams.

Tipps für ein effektives Hallen-Training

Das Training in der Halle stellt große Anforderungen an Improvisationsgeschick, Flexibilität und Kreativität der Trainer.

Hier einige wichtige Tipps für ein effizientes Training unter dem Hallendach:

- Auch in der Halle lassen sich parallel 2 oder sogar 3 Felder anlegen, die ein lernintensives Spielen, Üben und Bewegen in kleinen Gruppen zulassen. Diese jedoch durch Langbänke, Kästen usw. eindeutig voneinander trennen!
- Leistungsgruppen einteilen, die in parallelen Spiel-/Übungsfeldern unterschiedlich schwere Aufgaben bekommen!
- Den Trainingsablauf so planen, dass relativ komplexe Geräte-/Spielfeld-Aufbauten im Training nicht komplett umgebaut werden müssen - und wenn doch, dann mit nur geringem Aufwand.
- Je nach Belastung und Hallentemperatur alle 20 bis 30 Minuten eine Trinkpause einplanen!
- Die Talente aktiv in das Training einbinden und jede Trainingseinheit mit den Kindern reflektieren! ■ ■ ■

INFO

Inhalte des Hallen-Trainings

Kleine Fußballspiele: Matten, Langbänke, Kästen als Tore!

Technik-Schulung: Die Hallenwände als „Übungspartner“ berücksichtigen!

Kleine Spiele mit Ball: Basketballkörbe, Handballtore etc. verwenden!

Koordinationsschulung: Bauen Sie einen Hindernis-Parcours auf!

GERADE IN DER HALLE IST VIELSEITIGES TRAINING MÖGLICH!





Ein Schwerpunkt: Koordinationsschulung



Die Halle liefert ideale Möglichkeiten, die Bewegungsgeschicklichkeit motivierend zu fördern!

Die Hallensaison für eine vielseitige Bewegungsschulung nutzen!

Nur von bewegungsgeschickten, koordinativ optimal ausgebildeten Spielerinnen und Spieler sind später fußballerische Top-Leistungen zu erwarten. Denn erst das koordinative Geschick ermöglicht es, sich in unterschiedlichsten Situationen präzise, schnell, harmonisch, elegant und mit dem richtigen Timing zu bewegen. Oder anders: Fußballer, die sich nicht geschickt und leichtfüßig bewegen können, stoßen über kurz oder lang an Leistungsgrenzen!

Hier die wichtigsten Vorteile einer systematischen und altersgemäßen koordinativen Ausbildung:

- **Schnelles, effektives Lernen technischer Fertigkeiten**
- **Breiteres technisches Repertoire**
- **Vorbeugung gegen Haltungsschwächen und Verletzungen**
- **Basis individueller Spielerpersönlichkeiten**
- **Geringe Verletzungsanfälligkeit, längere Spielkarriere**
- **Gesundheitsvorsorge durch lebenslanges Sporttreiben**

Jede Koordinationsschulung muss vielseitig, praktikabel und bewegungsintensiv sein sowie viel Freude bereiten. Hierzu ermöglicht der große Gerätepark einer Halle ein großes Spiel- und Übungsrepertoire.

INFO

Inhalte der Koordinationsschulung in der Halle

SPORTMOTORISCHE GRUNDLAGENAUSBILDUNG

KOORDINATIONSSCHULUNG

Verschiedene Sportarten

Vielfältige Sportgeräte

Kleine Spiele

Bewegungslandschaften



INFO

Inhalte der Koordinationsschulung



Kleine/große Kästen:
Verschieden große Kästen hintereinander aufbauen, die die Spieler überspringen, durch- oder überlaufen müssen. Gruppen-Wettbewerbe organisieren! Oder die Aufgaben mit Anschluss-Aktionen (z.B. einen Tor-schuss) verbinden!

Langbänke:
Langbänke eignen sich nicht nur zur Abgrenzung von Spiel- und Übungsfeldern oder als „Doppel-pass-Wand“ bei Zuspiel-Aufgaben:
Mit Langbänken lassen sich ebenso vielseitige Hindernis-Strecken aufbauen!



Kastenzwischenteile:
Kastenzwischenteile sind eine weitere Alternative, um in der Halle schnell und unkompliziert vielseitige Hindernisparcours aufzubauen.
Hinweis: Verschiedene Hindernisse und Bewegungsaufgaben zu Rundläufen organisieren! Durch die festgelegte Bewegungs- und Aktionsfolge in einem „Kreislauf“ sind alle Kinder gleichzeitig aktiv!



Kleine Fußballspiele in der Halle

Fußball-Spiele in kleinen Teams als zentraler Schwerpunkt der Ausbildung in unseren Stützpunkten lassen sich in der Halle ideal organisieren. Abmessungen und Begrenzungen einer Sporthalle bewirken von vornherein einen überschaubaren Spielraum. Die Spiele sind charakterisiert durch schnelle Wechsel von Dribblings, Kurzpässen, rasanten 1 gegen 1-Situationen und vielen Toraktionen. Die Variationsbreite an Aufgaben und Aktionen ist für jeden Spieler beim Hallenfußball größer. Jeder Spieler ist in schneller Folge gleichermaßen „Torverhinderer“, Spielgestalter oder Torjäger, da beim

Hallenfußball eine strikte Positions- und Aufgabenverteilung wie auf dem großen Feld nicht funktioniert. Zudem ist jeder Spieler viel häufiger am Ball und ist in jeder Sekunde aktiv am Spielablauf beteiligt. Immer neue Spielsituationen in kleinen, überschaubaren Teams erzwingen somit kreative Spiellösungen in hohem Tempo. Oder anders formuliert: Enge Spielräume, technisch-taktische Variationsbreite, dynamische Aktionen, Spielkreativität und -intelligenz sind exakt die Anforderungen des modernen Fußballs, auf die junge Spielerinnen und Spieler in der Halle optimal vorbereitet werden können!

INFO

Standardtore und Alternativen



Fest montierte Handball- oder spezielle Fußball-Hallentore.



Torhüter auf einer Matte als Anspielziel (= Punktgewinn).



Turnmatten oder Weichboden als Tor senkrecht gegen die Wand stellen. Achtung: Die Matten gegen Umkippen sichern!



Kastenzwischenteil mit Torhüter. Der darf nur mit dem Fuß agieren.



Zwischen zwei Turnmatten eingeklemmter Reifen als Tor. Tore dürfen von beiden Seiten erzielt werden!



Torflächen mit Klebestreifen an der Hallenwand markieren. Größe bzw. Höhe abhängig vom Können der Talente.



Kleine Kästen (Vorder- oder Rückseite) als Tore zwingen zu zielgenauen Torschüssen.



Umgekippte Bänke ergeben ein breites, aber niedriges Tor.



Die komplette Vorderseite eines Kastens als Torfläche. Die Höhe kann mit den Kastenzwischenteilen variiert werden.



Auf der Seite liegende Kastenzwischenteile an der Hallenwand erfordern zielgenaue, flache Torschüsse.



Pylonen oder Bälle auf einer Bank als Ziele aus unterschiedlichen Distanzen



Kombinierte Tore: Mit Hilfe verschiedener Geräte lassen sich unterschiedlich große/hohe Tore an der Wand markieren.



Klarer Schwerpunkt bei der technisch-taktischen Ausbildung im Stützpunkt sind Fußballspiele in kleinen Teams und auf kleinen Feldern, die je nach konkretem Trainingsziel variiert werden. Hierfür bietet auch die Halle ideale Möglichkeiten. Jedoch fordert die begrenzte Spiel- und Übungsfläche gerade hier viel Flexibilität und Improvisationsgeschick von den Trainern!

Praktische Tipps für das Hallen-Training

Bei der fußballerischen Ausbildung in der Halle können sich die Trainer an den Spiel- und Übungsvorschlägen zum Technik-Training orientieren, müssen aber die Übungsformen, Mini-Spielformen und Basis-Spielformen flexibel der jeweiligen Hallensituation anpassen.

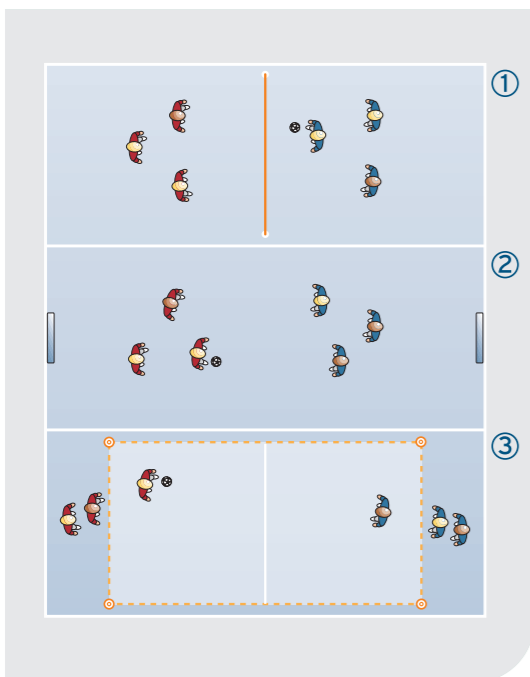
Hierzu nur einige praktische Tipps für eine effektive Ausbildung in der Halle:

- Falls es die Hallengröße zulässt, Spiel- /Übungsfelder nebeneinander aufbauen! Die Felder klar trennen!

- Spielzeiten von maximal 4 Minuten beim 4 gegen 4, bei kleineren Teams kürzer!
- Pausierende Spielerinnen/Spielern aktiv einbinden und für sie Beobachtungsaufgaben vorgeben: Wie werden technisch-taktische Aufgaben durch die aktiven Spielgruppen gelöst?
- Kreativ verschiedene Möglichkeiten der Torbildung in der Halle berücksichtigen (vgl. unten)!
- Hallengeräte stets sichern!
- Markierungslinien der Halle als Orientierungshilfe (z.B. zur Feldbegrenzung) verwenden!

Organisatorische Möglichkeiten im Hallen-Training

DIE GANZE HALLE ALS ÜBUNGSFLÄCHE



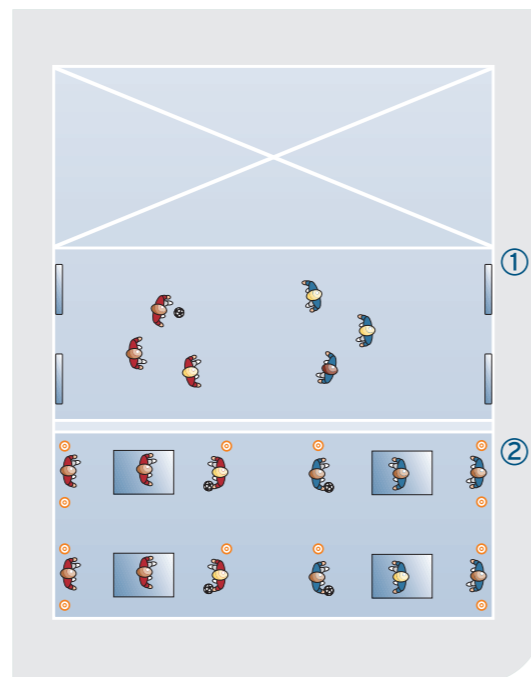
Mögliche Schwerpunkte

- Stationen-Training mit verschiedenen Aufgaben in jedem Hallendrittel
- Mögliche inhaltliche Aufteilung des Stationen-Trainings:
 - Kleine Fußball-Spielformen in jedem Drittel
 - Übungsaufgaben in jedem Drittel
 - Spiele/Übungen zum gleichen Schwerpunkt
 - Koordinative/fußballspezifische Aufgaben
 - Einzel-/Gruppentraining in einem Drittel

Praktische Tipps

- Die Felder/Stationen klar voneinander trennen, damit keine Bälle in andere Felder rollen! Langbänke oder Kästen als Raumteiler verwenden!
- Die Trainer auf die Stationen verteilen, so dass gezielte Korrekturen/Steuerungen möglich sind!
- Die Spielerinnen/Spieler helfen beim Aufbau der Stationen!

2/3 DER HALLE ALS ÜBUNGSFLÄCHE



Mögliche Schwerpunkte

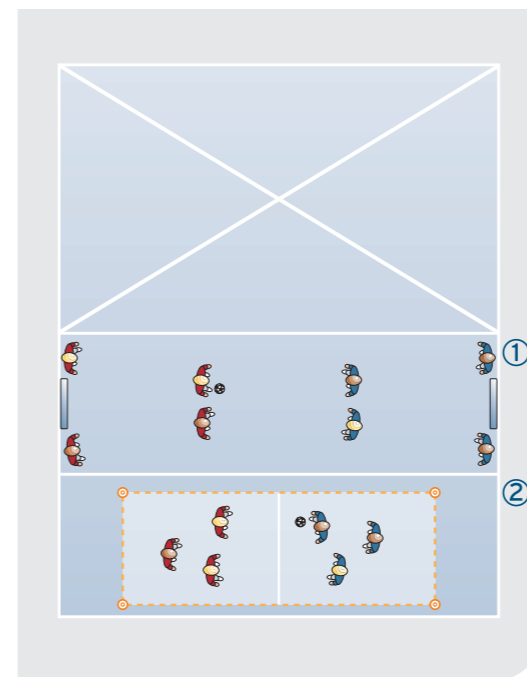
- Stationen-Training mit verschiedenen Aufgaben in jeder Hälfte
- Mögliche inhaltliche Aufteilung des Stationen-Trainings:
 - Kleine Fußball-Spielformen in jeder Hälfte
 - Übungsaufgaben in jeder Hälfte
 - Spiele/Übungen zum gleichen Schwerpunkt
 - Koordinative/fußballspezifische Aufgaben
 - Einzel-/Gruppentraining in einer Hälfte

Praktische Tipps

- Die Felder/Stationen klar voneinander trennen, damit keine Bälle in andere Felder rollen! Langbänke oder Kästen als Raumteiler verwenden!
- Mit Matten, Langbänken oder Kastenteilen lassen sich schnell und einfach Tore bilden!
- In der Einstimmungsphase vor dem Stationen-Training müssen sich alle Kinder intensiv bewegen und austoben!

Die Trainer müssen die begrenzten Spiel- und Übungsflächen einer Halle noch flexibler und kreativer „bis in die letzte Hallenecke“ ausfüllen, um ein lern- und bewegungsintensives Training anzubieten. Ein Stationen-Training und/oder Rundläufe mit koordinativen bzw. fußballspezifischen Aufgaben sind hier hilfreiche Organisationsformen!

1/2 HALLE ALS ÜBUNGSFLÄCHE



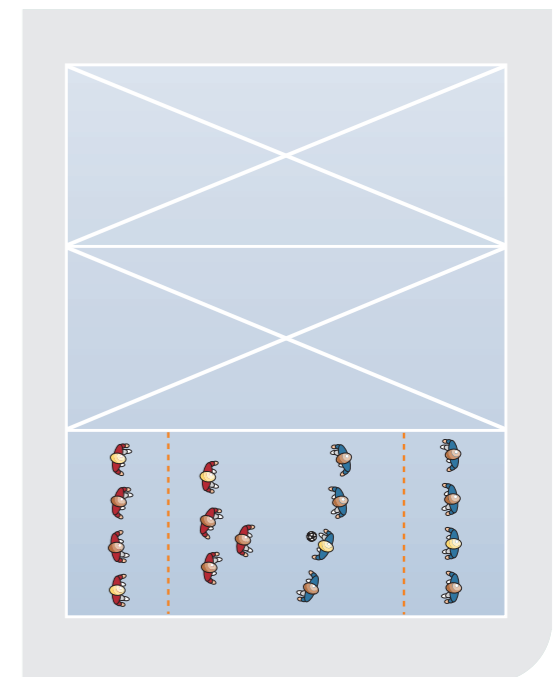
Mögliche Schwerpunkte

- Stationen-Training mit verschiedenen Aufgaben in jeder Hälfte
- Mögliche inhaltliche Aufteilung des Stationen-Trainings:
 - Kleine Fußball-Spielformen in jeder Hälfte
 - Übungsaufgaben in jeder Hälfte
 - Spiele/Übungen zum gleichen Schwerpunkt
 - Koordinative/fußballspezifische Aufgaben
 - Einzel-/Gruppentraining in einer Hälfte

Praktische Tipps

- Die Stationen-Aufgaben dem begrenzten Raum anpassen, z.B. bei Spielformen die Teams weiter verkleinern!
- Eventuell ein Feld für die Fußball-Spielform etwas größer gestalten - für das kleinere Feld Vielseitigkeits-Rundläufe/Einzelaufgaben mit Ball einplanen!
- Vorschläge der Kinder berücksichtigen!

1/3 DER HALLE ALS ÜBUNGSFLÄCHE



Mögliche Schwerpunkte

- Fußballspiele auf engstem Raum - dabei pausierende Spieler/Teams einbinden
 - als „Tore“ (z.B. gegrätschte Beine)
 - als Anspiel-Stationen an allen Seiten
 - mit speziellen Beobachtungsaufgaben
- Koordinative Rundläufe mit verschiedenen Bewegungsformen auf Hindernisstrecken
- Fußball-Rundlauf (Kombination von Fußball-Techniken)

Praktische Tipps

- Fußball-Spiele:
 1. Kontrollierte Aktionen müssen möglich sein!
 2. Sicherheitsaspekte beachten!
- Vielseitigkeits-Rundläufe:
 1. Variable, kreative Kombinationen ausdenken!
 2. Startabstände der Spieler festlegen!
 3. Aufgaben dem Können anpassen!



Zusammenfassung: Das Training in der Halle

INFO

Schwerpunkte und Trainingsmöglichkeiten in der Halle

| | |
|----------|--|
| 1 | Intensive Bewegungsschulung Langbänke - Kästen - Kastenzwischenteile- Matten - Reifen - Sprossenwände |
| 2 | Vielseitiges Spielen mit dem Ball Vielseitiges Ballmaterial - Kleine Ballspiele - Andere Sportspiele |
| 3 | Intensives Einzeltraining mit dem Ball Hallenwand oder Langbänke/Kästen als Rückprallfläche - Technik-Parcours |
| 4 | Optimales Technik-Training Übungsformen mit Einbau von Langbänken/Kästen ... - Technik-Stationentraining |
| 5 | Förderung individual- und gruppentaktischer Schwerpunkte Intensive Taktik-Schulung in reduzierten Spielsituationen |
| 6 | Kleine Fußballspiele Fußballspiele auf variable Tore (Matten, Kästen, Langbänke) bis zu einem 4 gegen 4 |

