

Hallentraining

Fußball in der Halle hat in den letzten Jahren ständig an Bedeutung gewonnen. Vereinsturniere, Kreis – und Landesmeisterschaften haben mittlerweile einen festen Platz im Jahresrhythmus eingenommen.

Besonders für unsere Kleinsten bietet das Hallentraining die Möglichkeit, das ganze Jahr einen regelmäßigen Übungs – und Spielbetrieb zu organisieren und somit ein methodisch sinnvolles Training aufzubauen und zu gestalten.

Darüber hinaus ist das Spiel in der Halle durch sein hohes Tempo und die erhöhten technischen Anforderungen auch für die Zuschauer äußerst attraktiv.

Vorteile der Halle als Trainingsstätte

- Die Halle ist witterungsunabhängig
- Hohe Verfügbarkeit von Hilfsmitteln und Geräten
- Einbeziehung der Hallenwände ist möglich
- Vorhandene Markierungen und Linien können benutzt werden
- Verschiedenste Bälle können verwendet werden

Nachteile der Halle

- Mitunter schlechte Bodenbeschaffenheit
- Erhöhte Verletzungsgefahr durch stumpfen oder zu glatten Boden
- Häufiges Hallentraining kann dazu führen, daß „ hallentypisches „ Spielverhalten überbetont wird.

Fazit und Konsequenzen

Hallentraining ist, besonders im Kinderbereich, nicht nur eine Ausweichmöglichkeit, sondern vielmehr eine Ergänzung der Trainingsarbeit. Dies setzt jedoch voraus, daß der Trainer in der Lage ist, durch eine geschickte Trainingsorganisation und durch eine angepaßte Auswahl der Übungsinhalte die sich bietenden Vorteile optimal zu nutzen.

Trainingsinhalte

Ein Vorteil des Hallentrainings besteht darin, daß sich gerade in der Halle Trainingsinhalte einbauen lassen, die auf dem Spielfeld oft zu kurz kommen, für die Ausbildung des Spielers aber von besonderer Wichtigkeit sind.

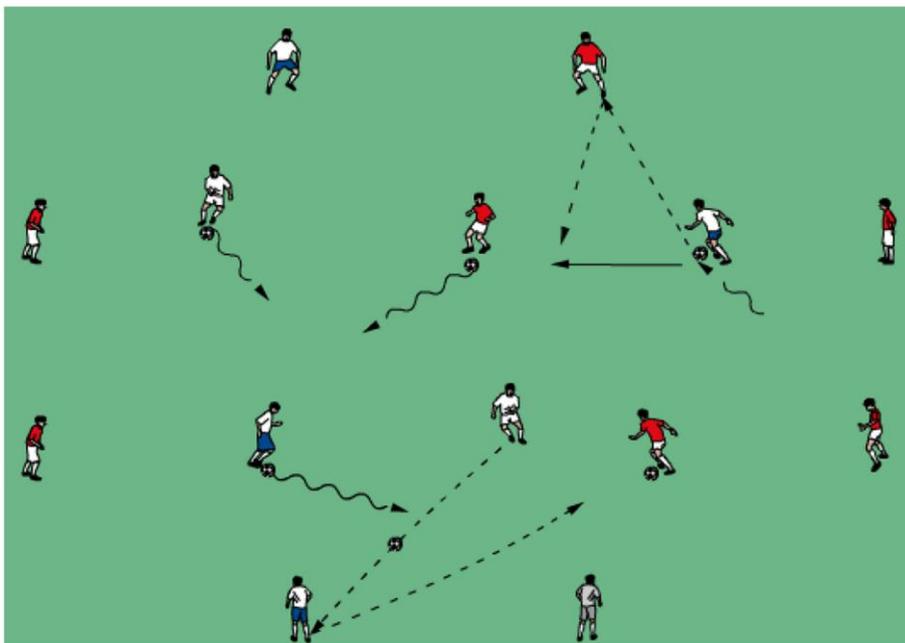
Hier sei besonders das Training der koordinativen Fähigkeiten und die Schulung der individuellen Technik erwähnt.

Koordinationstraining

Die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten bildet eine wichtige Basis für die sportliche Leistung. Aufgrund der veränderten Lebenssituation mangelt es vielen Kindern an Bewegungsgrundlagen, die für ein erfolgreiches Fußballspiel unerlässlich sind. Außerdem sind koordinative Fähigkeiten die Grundlage zur Entwicklung der fußballspezifischen Techniken (siehe auch Abschnitt Koordinationstraining).

Ein großes Problem für jeden Trainer ist, daß er häufig zu viele Spieler auf relativ engem Raum beschäftigen muß. Lösungen zu diesem Problem werden in den nachfolgenden Übungen aufgezeigt.

Aufwärmen



Organisation

Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen. Die eine Hälfte verteilt sich an den Hallenwänden, die anderen Spieler bewegen sich mit je einem Ball im Feld.

Ablauf

Die Spieler in der Hallenmitte dribbeln mit dem Ball im Feld. Aus dem Dribbling heraus passen sie den Ball zu einem der Spieler, die an der Wand stehen. Dieser dribbelt mit dem Ball ins Feld und sucht nun seinerseits einen freien Spieler an der Wand. Der Spieler, der den Pass gespielt hat, nimmt die Position des weglaufenden Spielers ein.

Variationen:

Die Spieler wechseln erst nach einer gewissen Zeit.

Mögliche Aufgaben:

Die Spieler mit Ball spielen mit den Außenspielern einen Doppelpass, nehmen den zugespielten Ball mit einer Richtungsänderung mit der Innen – oder Außenseite in den freien Raum an und mit.

Nun haben die Außenspieler den Ball in der Hand.

- Die Spieler innen laufen zu einem freien Außenspieler und spielen den zugespielten Ball mit dem Spann direkt zurück.
- Die Spieler spielen den zugeworfenen Ball mit dem Spann des einen Fußes hoch und mit dem anderen Spann zurück.
- Die Spieler köpfen den zugeworfenen Ball zurück

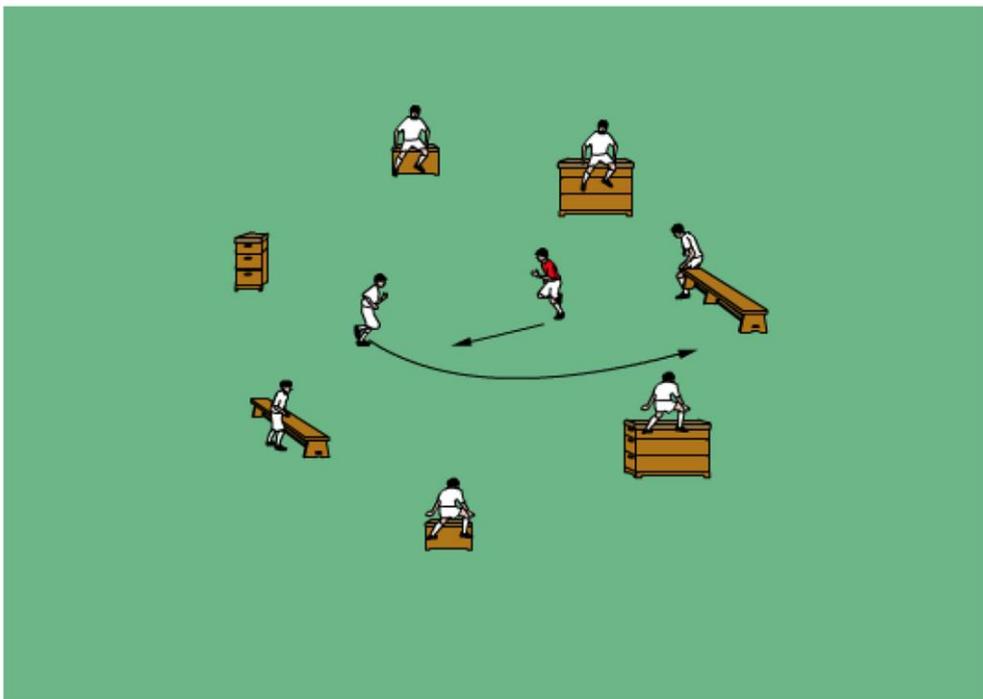
Eine weitere Variante ist, jedem Spieler einen Ball zu geben. Die Außenspieler haben den Ball in der Hand, die Spieler im Innenraum dribbeln mit dem Ball am Fuß.

Die Innenspieler passen den Ball zu den Außenspielern und nehmen den von den Außenspielern zugeworfenen Ball an und mit.

Ein weiterer wichtiger Trainingsinhalt im Hallentraining, besonders im Kinderbereich, sind Bewegungsspiele in allen Variationen. Dazu lassen sich auch die in den Hallen vorhandenen Geräte einsetzen.

Beispiele

Hühnerstallspiel



Ablauf

Aus den Kästen, Minikästen und Langbänken wird, je nach Spielerzahl, ein Vier-Sechs-oder Achteck gebaut. Ein Kind ist der Fuchs (rot), die anderen Spieler(weiß) sind die Hühner.

Die Kisten und Bänke sind die Hühnerester. Auf dem Minikasten darf nur ein Huhn, auf dem Kasten zwei Hühner und auf den Bänken drei Hühner sitzen.
Die Hühner versuchen nun, ihre Nester zu wechseln ohne von dem Fuchs abgeschlagen zu werden.
Ein abgeschlagenes Huhn wird zum Fuchs, der Fuchs wird ein Huhn.
Die Hühner müssen aufpassen, daß nicht zu viele in einem Nest sitzen.
Bei großen Gruppen können auch mehrere Füchse unterwegs sein.

Chinesische Mauer



Ablauf

In der Halle werden mehrere Bänke nebeneinandergestellt. Ein Kind, der „Chinese“ steht auf den Bänken und bewacht die Mauer. Die anderen Kinder sollen nun auf ein Zeichen des Trainers die Seiten wechseln, ohne von dem Wächter abgeschlagen zu werden. Wird ein Kind abgeschlagen, hilft es dem Wächter.
Eventuell die Bänke mit Matten sichern!

Hase im Kohl

Es werden ein Jäger und ein Hase bestimmt. Die anderen Kinder sind der „Kohl“ und setzen sich auf den Boden. Der Jäger versucht nun den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, wenn er sich neben einen Kohlkopf setzt. Der Kohl muß dann aufstehen und wird zum Hasen. Fängt der Jäger den Hasen, bevor er sich hinsetzt, wird der Hase zum Jäger.

Eine weitere Möglichkeit, die Halle optimal zu nutzen ist der Einsatz von Kleingeräten wie Frisbeescheiben, Springseile, Indiacabälle, Luftballons und sonstigen Dingen. Mit diesen Geräten kann man tolle Spielstunden organisieren, in welchen die Kinder sehr viel Freude erfahren und wertvolle Fähigkeiten für das Fußballspiel erwerben können.

Auch die in den Hallen vorhandenen Linien lassen sich sinnvoll einsetzen. Man denke hier nun an Spiele wie Fußballtennis (ein ideales Spiel zur Verbesserung der Technik!) oder Fußballsquash.

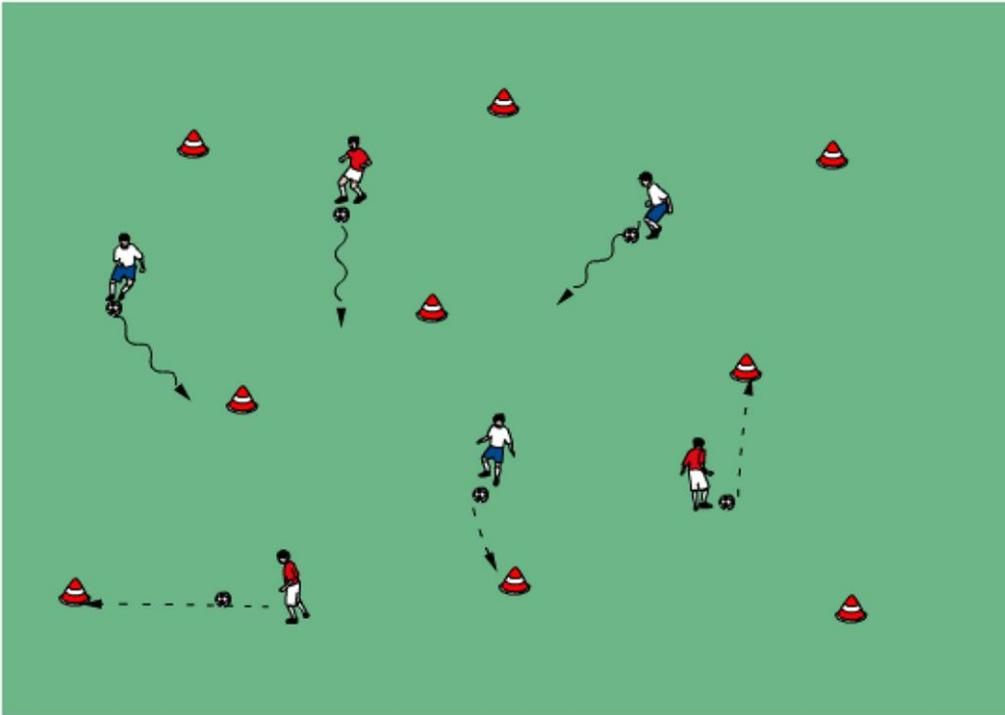
Abschlußspiel



Ablauf

In jeder Ecke der Halle wird eine Bank auf die Seite gelegt. Die Sitzfläche wird das Tor. Jede Mannschaft schickt der (oder vier) Spieler ins Feld. Die anderen Spieler verteilen sich gleichmäßig hinter den Bänken. Die Spieler im Feld spielen nun Fußball und versuchen ein Tor zu erzielen, indem sie den Ball gegen eine Bank schießen. Gelingt dies, muß die Gruppe, die das Tor kassiert hat, hinter die Bank und die Gruppe hinter der Bank geht in das Feld und spielt weiter.

Passkönig



Organisation

In einem Feld werden Kegel aufgestellt. Zu Beginn hat die Hälfte der Spieler einen Ball. Die Spieler mit Ball sollen nun versuchen, in einer festgelegten Zeit möglichst viele Kegel umzuschießen. Der Spieler, der die meisten Kegel umschießt, hat gewonnen. Die Sache hat allerdings einen kleinen Haken.... Bevor der Spieler, nachdem er einen Kegel umgeschossen hat, weiterspielen darf, muß er den umgeschossenen Kegel wieder aufstellen. Diesen Moment nutzen die Spieler ohne Ball, rauben sich den Ball und können nun ihrerseits Hütchen umschießen.

