

Merkblatt Hallentraining

In den Wintermonaten nutzen viele Teams die Hallen für ihre Trainings. Aufgrund weniger Platz und manchmal auch kurzen Trainingszeitfenstern müssen ideale Organisationformen gefunden werden. So können sich auch in der Halle alle Kinder viel bewegen und lernen. Eine klare Organisation und Rituale legen die Basis für Lachen, Lernen und Leisten.

Organisationsmöglichkeiten

Im Hallentraining ist es sinnvoll, einfache Organisationsformen mit klaren Abläufen anzuwenden, so dass alle Kinder mitspielen können. Für die Organisation des Trainings in einer Einfachhalle haben sich die untenstehenden Varianten und Spieler:innen-Anzahl bewährt. Je nach Alterskategorie und aufgrund von unterschiedlich grossen Sporthallen können die empfohlene Anzahl der Kinder leicht abweichen.



Zwei Felder
8-12 Kinder
Spielmodus 2:2 / 3:3



Drei Felder
12-18 Kinder
Spielmodus 2:2 / 3:3



Vier Felder
16 Kinder
Spielmodus 2:2

Die verschiedenen Felder können mit Langbänken oder Schwedenkästen abgetrennt werden.



Material

Um auf mehreren Feldern und in kleinen Gruppen spielen zu können, eignen sich die normalen Outdoor Mini-Tore, Malstäbe, Langbänke, Schwedenkästen, Reifen, Pylonen, ...



Für das Fussballspielen eignen sich Futsal-Bälle (290g), aber auch Tennis- und Handballbälle o.Ä. In der Halle sollte aufgrund des fehlenden Platzes das Training so organisiert werden, dass wenig Umbauphasen anfallen. Das Material kann in verschiedenen Übungen und vielfältig verwendet werden (Langbank oder Schwedenkästen für Doppelpass, ...). Fallen Umbauten an, können auch [Überbrückungsspiele](#) wie Jonglieren, Bälle zuwerfen, auf den Linien laufen etc. eingebaut werden.

Hohe Bewegungs- und Lernzeit garantieren

- Erklärungen kurz halten: Wenig Redezeit = viel Bewegungszeit
- Klare Rituale verwenden (z. B. 1x Pfeifen = Stopp, 2x Pfeifen = sich auf Kreislinie setzen).
- Balldepots definieren – Wo werden die Bälle hineingelegt, wenn nicht alle gebraucht werden?
- Depot für Trinkflaschen ausserhalb der Halle.
- Linien als Spielfeldbegrenzung nutzen.
- Kleine Gruppen ermöglichen viele Spielerlebnisse und Bewegungserfahrungen.

Sicherheit in der Halle gewährleisten

Das Training in der Halle birgt mehr Gefahren als jenes auf dem Rasen. Hier folgen ein paar Hinweise für ein sicheres Training:

- Die Kinder betreten die Halle immer erst mit/nach dem/der Trainer:in.
- Getränke und Esswaren sind ausserhalb der Halle deponiert.

Merkblatt Hallentraining

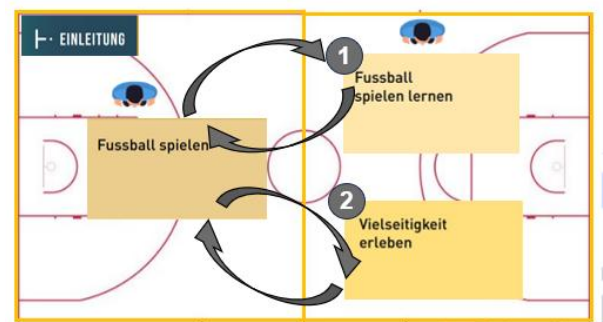
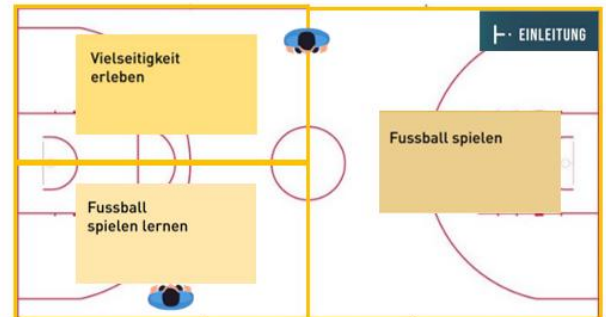
- Die Kinder tragen geeignete Schuhe und keinen Schmuck bzw. keine Uhren. Die Gegenstände in einer Box einsammeln.
- Alle Türen, Geräteraumtüre und Fenster sind geschlossen.
- Das Material ist verankert oder gut befestigt. Wenn es nicht mehr benötigt wird, wird es sofort weggeräumt.
- Nur Geräte nutzen, bei denen die Sicherheit garantieren werden kann – safety first!
- Klare Regeln festlegen und konsequent umsetzen.
- Trainer:innen-Standort so wählen, dass immer alle Kinder im Blickfeld sind.

Trainingsschema

Das Hallentraining besteht wie gewohnt aus den Teilen Auffangen, Einleitung, Hauptteil und Ausklang. Einzig bei der Zeitdauer der einzelnen Schwerpunkte kann sich das Hallentraining leicht vom Training auf dem Rasen unterscheiden.



Um das Trainingsschema in der Halle anwenden zu können, kann die Halle beispielsweise gedrittelt und die einzelnen Felder nach den Trainingsinhalten des Hauptteils organisiert werden (z. B. Feld 1: Fussball spielen lernen; Feld 2: Vielseitigkeit; Feld 3: Fussball spielen). Um längere Umbauphasen zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Teile Auffangen, Einleitung und Ausklang auf denselben Feldern durchzuführen. In der Pooltrainingsstruktur kann das Trainingsschema leicht abgeändert werden, wobei die drei Trainingsschwerpunkte des Hauptteils bestehen bleiben. Im Folgenden sind drei mögliche Organisationsformen abgebildet.



Auffangen

Beim Betreten der Halle vor dem Training sollen die Kinder sinnvoll beschäftigt werden. Beim Auffangspiel bietet es sich an, dass die Kinder schon vor dem Training auf Kleinfeldern 3:3 spielen. Es können aber auch vielfältige Aufgaben mit spannenden Materialien gestellt werden. Wichtig ist, dass bereits zu Beginn klare Regeln definiert werden, um für Sicherheit zu sorgen. Zum Beispiel kann abgemacht werden, dass der Ball flach geführt werden muss. Auch das Üben der UBS Skill Cards lässt sich gut im Auffangen integrieren.

Einleitung

Bei der Gestaltung der Einleitung geniessen die Trainer:innen viel Freiheit, allerdings soll jedes Kind mit einem eigenen Ball spielen können und das indivi-

Merkblatt Hallentraining

duelle Ballgefühl schulen. In der Einleitung entwickeln die Kinder durch viele Ballkontakte ihr Ballgefühl.

- Jedes Kind übt mit einem eigenen Ball.
- Unterschiedliche Techniken und Varianten.
- Später genutzte Materialien einbinden -> Matten umdribbeln und als Tore nutzen.

Vielseitigkeit erleben

Kinder sind keine Spezialist:innen, sondern Allrounder. Deshalb sollen sie im Teil Vielseitigkeit schon möglichst breite Bewegungserfahrungen machen und vielfältige Bewegungsgrundformen erleben. Es sollte also nicht nur Fangis gespielt werden, sondern vielseitige Lernsettings kreiert werden.

Es ist empfehlenswert, vorgängig das in der Halle vorhandene Material zu konsultieren und das Potential zu nutzen. Wichtig ist dabei, die Sicherheitsaspekte vorabzuklären. Der Materialraum kann als anregende Lernumgebung genutzt werden, indem zum Beispiel verschiedene Bälle ausprobiert werden.



Das Hallentraining eignet sich aber auch dafür, andere Sportarten zu entdecken und auszuprobieren.

Kinder lernen so dieselben Dinge über einen anderen Zugang:

- **Mini-Basket:** [Beispielktionen Basketball](#)
- **Softhandball:** [Spielregeln Softhandball](#)
- **Unihockey:** [Beispielktionen Kinder-Unihockey](#)
- **Allgemein:** [Zahlreiche Kinder-Beispielktionen](#)

Im neuen [Lernbaustein „Kinderfussball – Vielseitigkeit erleben“](#) finden sich zahlreiche Tipps und Tricks sowie Übungen.

Fussball spielen lernen

Im Teil «Fussball spielen lernen» wird an einem Lernziel in einer Übung oder Spielform gearbeitet. In der Halle ist besonders wichtig, dass die Gruppengrösse klein ist, so dass auch in diesem Trainingsteil viel Bewegungs- und Lernzeit garantiert ist.

Fussball spielen

Spiele ist ein kindliches Bedürfnis und kann als Beruf(ung) der Kinder verstanden werden. Die Kinder kommen in erster Linie in den Fussballverein, um Fussball zu spielen und nicht um nur trainiert zu werden.

Das Spielen in der Halle fördert die kindliche Entwicklung aufgrund...

- des veränderten Untergrunds (harter Untergrund ist sehr gut für die Knochendichte der Kinder).
- des schnellen Spiels durch den härteren Boden.
- des Gewichtes des Fussballs, welches ihn am Boden hält.
- der unterschiedlichen Möglichkeiten, Tore zu erzielen.

Damit kleine Gruppen gebildet werden können, braucht es mehrere Felder. Als Tore können unterschiedliche Materialien dienen (siehe Bilder). Die PlayMore-Tore können dabei mit Keulen befestigt werden.



Merkblatt Hallentraining

Die Gegebenheiten in der Halle bieten die ideale Gelegenheit, kleine, vielseitige und lernreiche Spielformen zu organisieren. Dabei können spannende Spielturniere organisiert werden:

- **Jasskarten-Turnier:** Jedes Kind zieht eine Jasskarte. Die Kinder mit dem gleichen Symbol bilden ein Team. Nach jeder Spielrunde werden mit den Jasskarten neue Teams gebildet.
- **Kreisturnier:** Nach jedem Spiel rotieren die Teams, ein Team bleibt immer stehen, wodurch alle gegen alle spielen.
- **Champions-League:** Gewinner steigen auf, während Verlierer absteigen. Dadurch ergeben sich neue und ausgeglichene Begegnungen.
- **Glückslosturnier:** Vor jeder Spielrunde Lose mit Namen der Kinder ziehen.

Ausklang

Im Ausklang wird dann das Training gemeinsam mit einem – falls nötig, beruhigenden – Spiel, einem Schlusswort und der gegenseitigen persönlichen Verabschiedung (per Handschlag) beendet.