

# Dezentrale Trainerfortbildung der GFT Oberbayern

## Thema: Hallentraining – motivierend und effektiv

Referent: Thomas Roy  
Mail: [thomasroy@outlook.de](mailto:thomasroy@outlook.de)  
Veranstalter: BFV - GFT-Oberbayern  
Ort: Sportschule Oberhaching  
Zeit: 11.11.2016 – 18:30 bis 19:45 Uhr

# Ausbildungsleitlinien im Kinder- und Jugendtraining

- **Breitgefächerte Grundlagenausbildung**
  - späte Spezialisierung
  - sportartübergreifendes Denken
  - Angebote in Training und Spiel auch variieren
- **„Vom Leichten zum Schweren“ – „vom Elementaren zum Komplexen“**
  - Spielidee und -erfahrungen stehen im Vordergrund
  - grundlegende Fertigkeiten als Basis für das Spiel (s. o. Spezialisierung)
  - Spaß an der Bewegung



# Leitlinien der Trainerausbildung im Kinder- und Jugendtraining

Zur richtigen Zeit das richtige Trainieren!



**Wer wachsen soll, braucht Platz**

Schaffen Sie Raum zum Spielen in Ihrem Wohngebiet – gemeinsam mit Kindern, Nachbarn, Freunden. Das Mobil-Team »Spielräume schaffen« vom Verein SpielLandschaftStadt berät Sie und der Förderfonds unterstützt Sie finanziell.

**Rufen Sie uns an: 0421/242 895-55**

Eine Gemeinschaftsaktion des Deutschen Kinderhilfswerks und der Bremer Jugendsenatorin

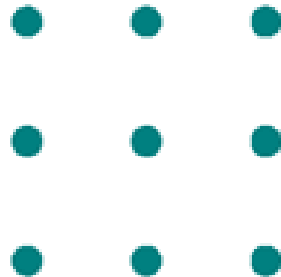


**Spielräume schaffen**

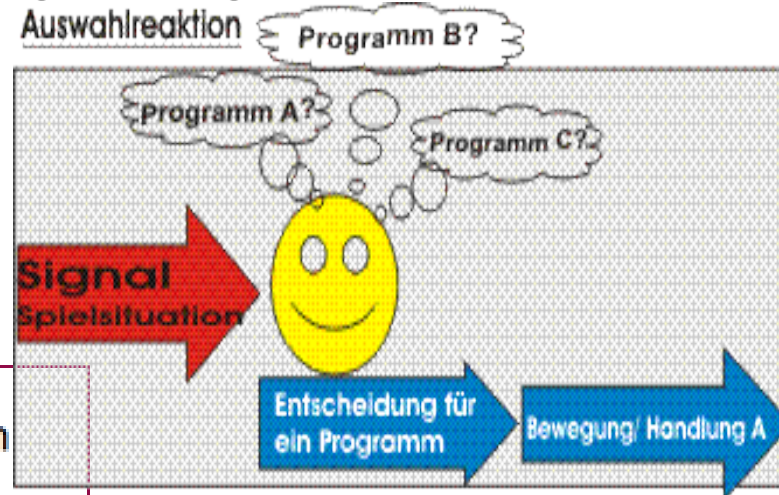


# Übergeordnete Ziele der heutigen Trainerfortbildung

Effektives und motivierendes Training auf engem Raum

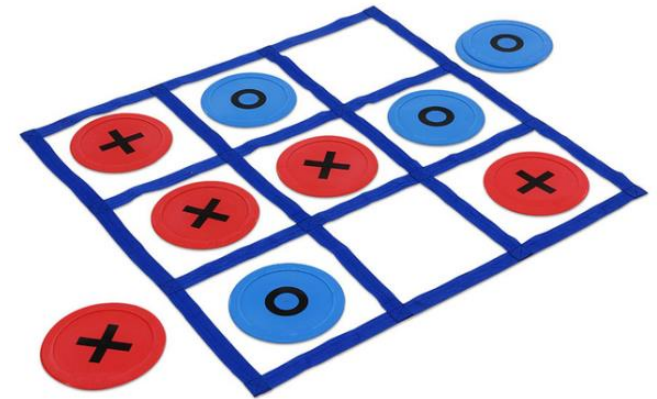
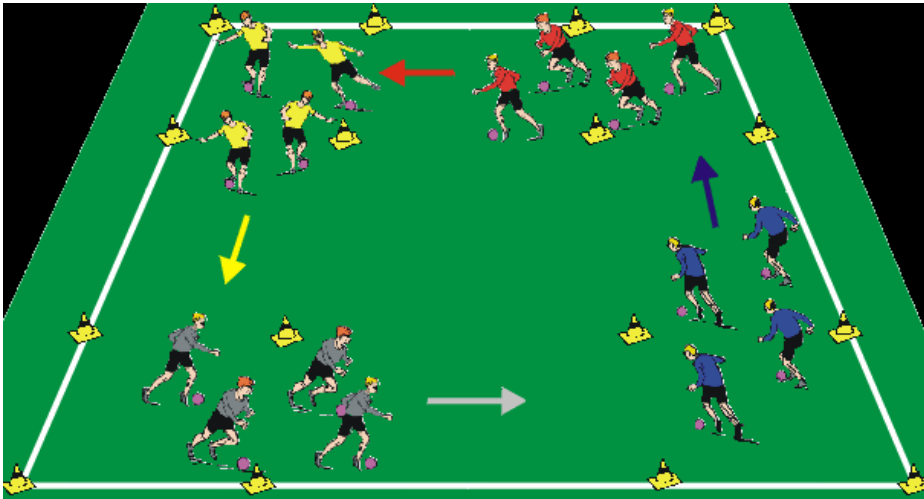


Verbinden  
Sie diese  
9 Punkte  
durch 4  
gerade  
Linien  
ohne  
abzusetzen

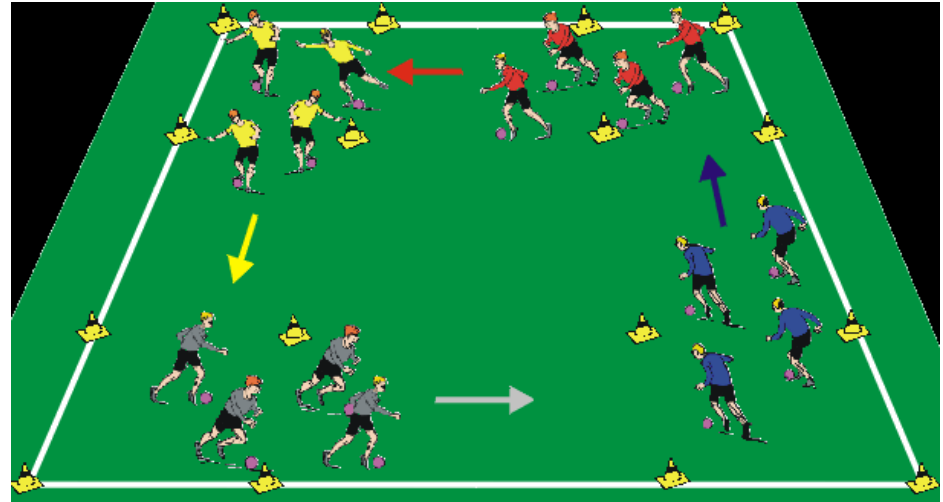


## Praktische Inhalte

### 1. Einstimmung



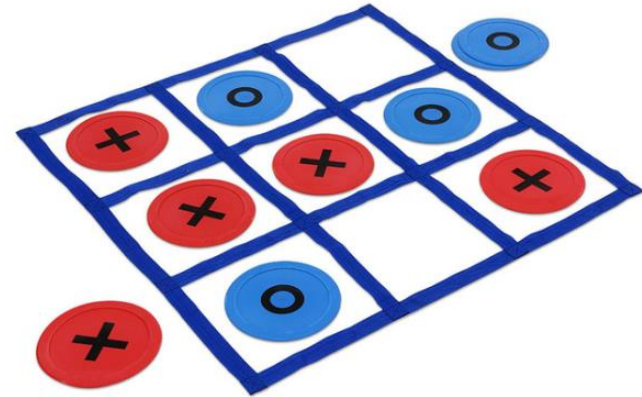
## „Felderwechsel“



- Variationen (Dribbling mit Variationen, Passen zum Partner im anderen Quadrat)
  - Ansage: 1 = im Uhrzeigersinn; 2 = gegen den Uhrzeigersinn
  - Rot, blau, gelb, weiß => Dribbling um das angesagte Hütchen
  - Farben werden anders ((Bundes-) Länder, Vereine etc.) bezeichnet
  - Richtung anzeigen => Kopf hochnehmen beim Dribbling
  - Verlierer bekommt Zusatzaufgabe

## Tic-Tac-Toe (3-Gewinnt)

- Kopf und Körper werden trainiert
- Als Sprintwettbewerb durchführen
- Distanz variieren
- Verlierer bekommt Zusatzaufgabe
- Hinweis: Beim Abschlagen erst um die Gruppe laufen lassen
  - Kein „Schummeln“ möglich
  - Training vom Gewandtheit und Geschicklichkeit
  - Kompaktheit im Team bringt Vorteile



## 2. Hauptteil = Programm öffnen und verbessern!

Motto: „Offensiv spielen-defensiv planen,  
defensiv spielen-offensiv planen“

– Variationen zum Spiel







# 1. Chicago

- Zwei Mannschaften spielen auf 2 Tore mit 2 Blöcken gegeneinander
  - Block 1 auf dem Feld, Block 2 hinter der Torauslinie
- Bei Fehlschuss muss der „Feldblock“ schnellstmöglich hinter die eigene Torauslinie. Erst wenn der Letzte das Feld verlassen hat, darf Block 2 ins Feld und verteidigen
- Der Feldblock der den Fehlschuss hinnehmenden Mannschaft darf/ soll sofort einen Konter starten
- Regelvariationen: Felderwechsel auch bei Torerfolg, bei Seitenaus usw., Torhüter spielen mit, ohne Torhüter etc., Intervalle selbst bestimmen z. B. 2 Minuten

## 2. 4 + 4 gg. 4 + 4



- Variationen

- 4 Anspieler in gegnerischer Hälfte => schnelles Spiel nach vorne
- 4 Anspieler in eigener Hälfte => kontrollierter Spielaufbau in eigener Hälfte
  - Verbesserung der Ballsicherheit
- Anspieler 2/ 1 Kontakte
- Torerfolg direkt, nach Doppelpass, alle in gegnerischer Hälfte ggf. inkl. TW zählt dreifach
- alle Spieler müssen zum Torerfolg in gegnerischer Hälfte sein = Voraussetzung für „Gegenpressing“ bei Ballverlust

### 3. Abschluss = Entspannen, Ausprobieren, Kommunizieren

*Sind die Zähne  
erst mal raus,  
hat die Zunge...*





# Viel Vergnügen!