

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

2er-Gruppen ohne Ball (DVD Aufwärmen)

Die Spieler bewegen sich frei im Volleyballfeld und erfüllen dabei vorgegebene Zusatzaufgaben. Auf Kommando finden sich zwei Spieler zusammen.

Variationen:

- Die Spieler laufen frei im Feld / zusammenfinden, hochspringen und abklatschen,
- Hopslerlauf / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen,
- Skippings / zusammenfinden, springen doppelt abklatschen,
- Anfersen / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen mit ganzer Drehung zwischen den Sprüngen

Organisation:

Die Spieler stellen sich gegenüber und führen Hampelmänner aus.

Variationen:

- Beide Spieler springen synchron / beide springen asynchron,
- Schrittsprung-Wechsel und Druckaufbau über die Handflächen.

Organisation:

Die Spieler stehen sich in Handfassung gegenüber.

Variationen:

- Die Partner gehen wechselweise / gleichzeitig in die Hocke, die Füße bleiben dabei komplett auf dem Boden stehen.

Organisation:

Die Spieler geben sich die Hände und versuchen, zwischen den Armen durchzusteigen ohne dabei die Handfassung zu lösen.

Koordination

Rollende Reifen mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Quadrat-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit Hütchen zwei sich gegenüberliegende Quadrate markiert (ca. 3m x 3m). Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an und müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge die Hütchen berühren.

Variation:

Die beiden Spieler stehen sich mit Blick zueinander gegenüber. Ein Spieler läuft verschiedene Hütchen in seinem Quadrat an, der Spieler gegenüber muss die Bewegungen wie ein Spiegelbild nachahmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



Technik

Passen und Fangen

Drei Gruppen im Dreieck (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler bilden ein Dreieck (Abstände in Abhängigkeit vom Leistungsstand). An jeder Ecke des Dreiecks können bis zu vier Spieler stehen. Ein Ball wird in der Bewegung angenommen und abgespielt. Stoßrichtung entweder zur Mitte des Dreiecks oder zu einer Gruppe. Es ist darauf zu achten, dass bei der Ballannahme kein Tempo verloren geht.

Variationen:

Die Pass- und Laufwege können verändert und unterschiedlich kombiniert werden; z.B. hinter der eigenen oder einer anderen Gruppe anschließen, Zuspielrichtung ändern, die Abstände zwischen den Gruppen vergrößern, mehrere Bälle (zwei oder drei) verwenden.

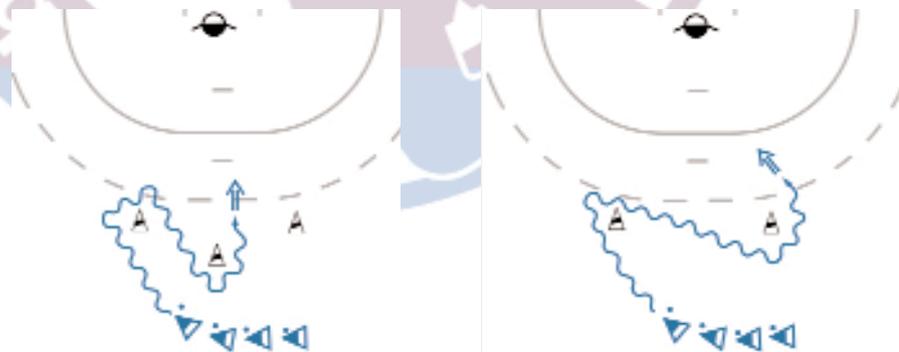
Schwerpunkt:

Die Spieler müssen den Ball in der Bewegung passen und in Abhängigkeit von Pass- und Laufwegen von der Seite annehmen und abspielen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitung dieser spielspezifischen Situation (Ball von der Seite zur Seite). Die Grundübung ist sehr leicht durch Varianten zu erweitern und zu erschweren, z.B. passen zur rechten Seite und laufen zur linken Gruppe.

Werfen

Schlagwurf nach Dribbling

Die Spieler dribbeln an Hütchen vorbei und gehen in den Schlagwurf. Beim Dribbling sollte stets die hütchenferne Hand benutzt werden.



HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
06. KW / 08.02. - 14.02.2016



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

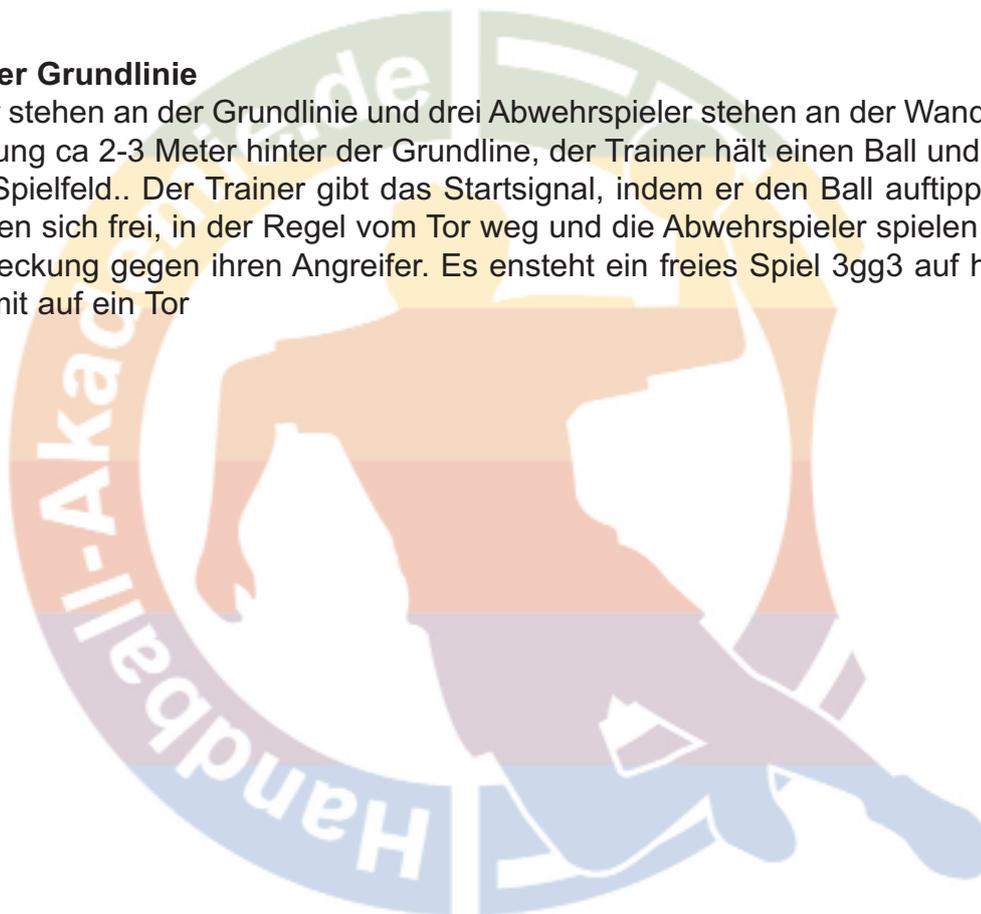
Ball-Beine-Tor (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball durch die Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Der 6m-Raum darf dabei betreten werden.

3gg3

3gg3 - von der Grundlinie

Drei Angreifer stehen an der Grundlinie und drei Abwehrspieler stehen an der Wand oder einer Markierung ca 2-3 Meter hinter der Grundlinie, der Trainer hält einen Ball und steht irgendwo im Spielfeld.. Der Trainer gibt das Startsignal, indem er den Ball auftippt. Die Angreifer laufen sich frei, in der Regel vom Tor weg und die Abwehrspieler spielen 1gg1 in der Manndeckung gegen ihren Angreifer. Es entsteht ein freies Spiel 3gg3 auf halber Halle und somit auf ein Tor



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1502 2208 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			