

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Basketballkreise (Materialsammlung - Große Gruppen - Eine Frage der Organisation)

Die Spieler werden in drei gleich große Gruppen eingeteilt; jeder Gruppe wird ein Basketballkreis als „Homezone“ zugeordnet. Nun werden abwechselnd Übungen aus den Bereichen „Laufen“, „Ballhandling“, „Kräftigung“ und „Koordination“ ausgeführt. Dabei können entweder alle Gruppen die gleiche Aufgabe erfüllen oder jeder Kreis eine andere (z.B. Kreis 1 mit Laufaufgabe, Kreis 2 Kräftigung, Kreis 3 Ballhandling)

Laufaufgaben:

- Die Spieler steuern nach und nach alle verfügbaren Basketballkörbe an und versuchen an jedem einen Korb zu erzielen; nach jedem Versuch muss die eigene Homezone passiert werden
- Die Spieler aus Kreis 1 umkreisen zwei Mal prellenderweise die anderen Gruppen, während diese sich Aufgaben aus den anderen Bereichen widmen; anschließend wechseln die Aufgaben
- Die Spieler laufen dreimal in Form einer „8“ um die anderen Homezones herum

Kräftigung:

- In der Kerze Radfahren
- In den Handstand schwingen
- Rad schlagen (rechts und links im Wechsel)

Ballhandling:

- Den Ball um Knie/Fußgelenke/Hüfte kreisen lassen
- Den Ball in Form einer „8“ um die Knie kreisen lassen
- Den Ball im Stand hochwerfen und im Langsitz fangen

Koordination

Schuhplattler-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Schnelligkeit

Ketten-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler gehen partnerweise in Handfassung zusammen. Es wird ein Fängerpaar bestimmt. Die Fänger versuchen, die anderen Paare abzuschlagen. Löst ein Paar die Handfassung, während es gejagt wurde, gilt es automatisch als abgeschlagen.

Variationen:

- Wenn abgeschlagen wurde, wechselt das Fängerrecht
- Die Paare geben sich jeweils die rechte Hand
- Das abgeschlagene Paar schließt sich der Kette an

Hinweis:

Wird das Spiel mit der Variation des Fängerrecht-Wechsels gespielt (unendliches Fangspiel), sollte der Trainer das Spiel abbrechen, wenn es der aktuellen Gruppe länger als eine Minute nicht gelingt, eine andere zu fangen. Eine neue Fängergruppe muss dann bestimmt werden.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



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

Wurf von Außen

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Dribbling mit der äußeren Hand in die Ecke. Dort führen sie eine 270-Grad-Drehung mit einem Dribbling der inneren Hand aus, um dann mit maximal drei Schritten von der Außenposition abzuschließen. Die Übung kann im zügigen Wechsel von LA und RA gestartet werden.

Variation:

- Der Trainer kann den Dribbling-Korridor verengen und versuchen, den Ball beim Dribbling in die Ecke herauszuspielen. Damit wird auch sichergestellt, dass die äußere Hand benutzt wird.

- Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke - zuvor haben sie den Ball zum Anspieler (auf RL/RR) gepasst. In der Ecke führen sie eine 270-Grad-Drehung aus, um dann aus der Drehung den Bodenpass vom Anspieler in die Vorwärtsbewegung anzunehmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Endlinienball mit Rugbyregeln (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt wird. Zusätzlich gilt, dass Pässe nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden dürfen. Nach vorn darf sich der Ballbesitzer nur prellend bewegen.

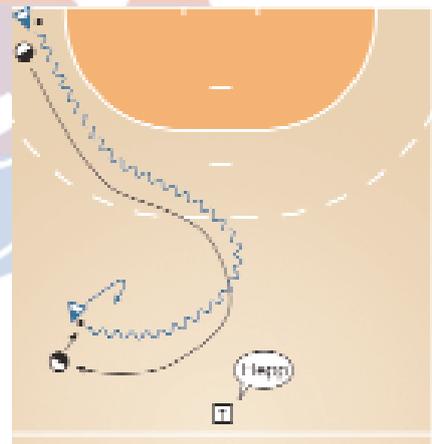
Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

Um zur gegnerischen Grundlinie zu kommen, muss dem prellenden Spieler Vorfahrt gewährt werden. Spieler ohne Ball dürfen demnach nicht im Weg des Ballführers stehen, sondern müssen den Raum für ihn öffnen. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

1gg1

1gg1 nach Fangen und Dribbling

Die Spieler starten in der 2er-Gruppe in der Spielfeldecke; der Spieler mit Ball soll dribbelnd den anderen Spieler fangen. Nach spätestens 10 Sekunden beendet der Trainer das Fangspiel durch Zuruf. Nach dem Zuruf muss der Dribbler den Ball ablegen und sofort als Abwehrspieler agieren. Der zuvor Gejagte nimmt den Ball auf und zieht im 1 gegen 1 zum Tor.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2197 1712">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			