

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
09. KW / 29.02. - 06.03.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Tulpenlauf (Materialsammlung Aufwärmen in großen Gruppen)

Beim Tulpenlauf werden 4 bis 6 Hütchen an der Längsseite der Halle aufgestellt. Auf der anderen Hallenseite steht nur ein Hütchen, das Starthütchen. Dahinter stellt sich die Trainingsgruppe in einer Reihe auf. Die Gruppe startet am Starthütchen und umrundet das erste Hütchen auf der anderen Seite, kehrt danach zum Starthütchen zurück und beginnt mit der zweiten Runde, in der das erste und das zweite Hütchen auf der anderen Seite umlaufen werden müssen usw. Für jede Runde wird eine Laufform vorgeben.

Koordination

Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

10-Sekunden-Fangen mit Ball (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat. Alle Spieler haben einen Ball und agieren im Dribbling.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
09. KW / 29.02. - 06.03.2016**



Technik

Passen und Fangen

Umkehrpendel (DVD Angriffstraining 4)

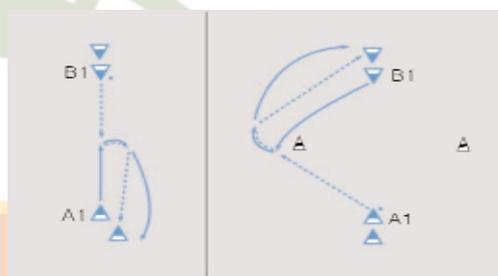
Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 10 m gegenüberstehen. A1 startet ohne Ball zur Mitte und erhält dort den Ball von B1. Nach der Ballannahme dreht sich A1, passt zu A2 und läuft zurück in die eigene Gruppe. B1 startet ohne Ball zur Mitte usw.

Variationen:

Das Anbieten erfolgt nicht zur Mitte zwischen den beiden Gruppen, sondern auf eine durch ein Hütchen markierte Position – z.B. nach rechts oder nach links. Die Position zum Anbieten kann festgelegt oder freigestellt werden.

Schwerpunkt:

Schwerpunkt dieser Übung ist der veränderte Rhythmus von Passen und Laufen. Das Timing ist dabei ähnlich zum „Give and Go“. Diese Übung sollte nach kurzer Eingewöhnung mit hohem Tempo ausgeführt werden.



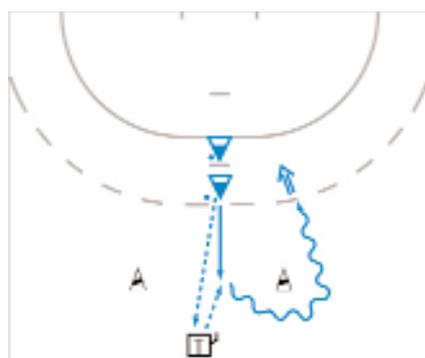
Werfen

Befreiungsaktion und Wurf

Die Spieler starten an der 9m-Linie, passen zum Trainer und starten in Richtung Trainer. Kurz vorm Erreichen des Hütchentores spielt der Trainer den Ball zurück. Mit der Ballannahme sollen die Spieler schnellstmöglich um eine der Markierungen herum dribbeln und zum Tor ziehen. Dabei sollte gezielt die rechte und die linke Hand eingesetzt werden.

Variationen:

- Der Trainer gibt kurz vor Erreichen des Hütchentores ein optisches Signal (rechte oder linke Hand). Nach Wahrnehmung des Signals sollen die Spieler schnellstmöglich um die entsprechende Markierung herum dribbeln und zum Tor ziehen.
- Anstatt des Passes dribbeln die Spieler um die Hütchen.





Spielfähigkeit

Kleine Spiele

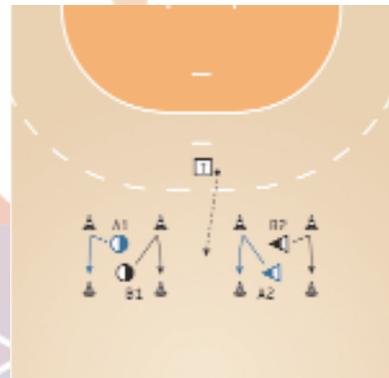
Mattenball

Gespielt wird mit zwei Mannschaften, auf mindestens 4 Matten. Jede Mannschaft verteidigt mindestens zwei Matten. Ein Punkt ist erzielt, wenn eine Mannschaft den Ball auf einer gegnerischen Matte abgelegt hat. Die abwehrende Mannschaft agiert in Manndeckung. Der Angriff sollte das Spielprinzip der Spielverlagerung beachten: Ist eine Matte gut verteidigt, schnell auf die andere Matte anzugreifen.

1gg1

1gg1 Vormachen- Nachmachen

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrem Hütchen-Quadrat, wobei A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während B spiegelbildlich folgen soll. Wichtig ist, dass beide Spieler immer mit dem Gesicht zueinander laufen. Als Erweiterung ist dieselbe Form als 2 gegen 2 möglich: A1 macht vor-B2 folgt; B1 macht vor A2 folgt. Der Trainer startet die 1 gegen 1-Situation, indem er den Ball freigibt. Die Spieler sollen um den Ball kämpfen und dann 1 gegen 1 zum Tor spielen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1500 2206 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			