

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



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

Rollende Reifen mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Steh Bock - Lauf Bock (DVD Schnelligkeitstraining)

Es wird in einem begrenzten Feld gespielt. Drei Fänger werden durch Markierungshemdchen gekennzeichnet. Sie versuchen so viele Spieler wie möglich abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde bleibt mit gegrätschten Beinen stehen, solange bis ein anderer Spieler durch die Beine gerutscht ist und ihn somit befreit. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler gefangen wurden.

Hinweis:

Bei diesem Fangspiel ist es wichtig, dass das Verhältnis von Fänger zu Spielern passt, so dass es den Fängern nach einer gewissen Zeit gelingen kann, alle Spieler zu fangen (endliches Fangspiel). Gelingt dies nicht (unendliches Fangspiel) muss der Trainer nach einer Belastungszeit von maximal einer Minute unterbrechen und einen verpflichtenden Wechsel der Fänger vornehmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribblings an der Mittellinie mit Richtungswechsel/Drehungen (DVD Angriffstraining 3)

Der erste Spieler dribbelt an der Mittellinie entlang. Nach einem akustischen Signal des Trainers („Hepp“) zieht dieser Spieler sofort auf kürzestem Wege dynamisch zum Tor. Nach dem Richtungswechsel sollen die Spieler das Tempo deutlich erhöhen, zum Tor ziehen und ihre hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen Schlagwurf aus dem Lauf übertragen. Die Übung immer von beiden Spielfeldseiten ausführen, damit die Ausbildung der zweiten Hand forciert wird.

Variationen:

- Vorwärtslauf entlang der Mittellinie, Richtungswechsel als 270-Grad-Drehung mit Handwechsel
- Sidesteps entlang der Mittellinie
- Überkreuzschritte entlang der Mittellinie
- Rückwärtslauf entlang der Mittellinie

Werfen

Schlagwurf mit Stepper/Kastenoberteil (Materialsammlung - Basics für Angreifer Teil 3)

Zur Ausbildung kann ein handelsüblicher Stepper eingesetzt werden – ersatzweise auch das Oberteil eines großen Kasten, das aber gegen Verrutschen gesichert sein muss. Die Spieler sollen sich vom Stepper nach vorne fallen lassen und nach zwei schnellen Schritten (für Rechtshänder: rechts - links) mit einem Stemmwurf abschließen. Das Körpergewicht muss nach vorne verlagert und die Schrittkombination muss schnell ausgeführt werden, damit der Körper durch den letzten Schritt wirklich abgebremst wird.



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 auf der Außenposition gegen eingeschränkte Abwehr (Materialsammlung Angriff gg Sinkende Manndeckung)

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke, zuvor haben sie den Ball zum Anspieler gepasst. Aus der Ecke laufen sie sich dann zum Ball gegen den Abwehrspieler frei. Dieser verteidigt mit einem Ball in den Händen oder einem Schaumstoffbalken unter den Armen. LA/RA muss mit Täuschungen agieren. Wenn nach der Ballannahme kein Umspielen möglich ist, muss LA/RA zum Anspieler zurückpassen, sich raumöffnend Richtung Ecke absetzen und erneut ansetzen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2197 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			