

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 1 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler führen immer abwechselnd Übungen aus vier verschiedenen Bereichen aus: Hampelmänner, Kerze, Ballhandling, Tisch. Jeder Spieler benötigt einen Ball.

Hampelmänner:

- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme klatschen über dem Kopf und seitlich auf den Oberschenkeln
- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme werden vor dem Körper hoch (bis zum Ohr) und runter (bis zum Oberschenkel) bewegt
- Beine vor und zurück, die Arme vor dem Körper hoch und runter
- Beine vor und zurück, die Arme klatschen über Kopf und seitlich

Kerze:

- Radfahren vorwärts bzw. rückwärts
- Beine im Wechsel hinter dem Kopf ablegen
- Beine wechselweise grätschen und schließen

Ballhandling:

- Achterkreisen mit dem Ball um die Knie
- Wechselgreifen mit dem Ball auf Kniehöhe
- Ball zwischen die Füße klemmen, abspringen und den Ball mit den Händen fangen

Tisch:

- Wechselweise das rechte und linke Bein strecken (auch mit Ball zwischen den Knien)
- Wechselweise mit der rechten bzw. linken Hand winken
- Der Ball wird abwechselnd auf den Bauch und auf den Boden gelegt

Koordination

Rollende Reifen (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Lauf ABC (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler laufen in verschiedenen Laufformen von einer Hallenseite zur anderen.

- Fußgelenklauf

Hopserlauf: zu achten ist auf den Kniehub, eine optimale Streckung aller beteiligten Gelenke und eine „hohe Hüfte“

- Lockerer Hopserlauf
- Flacher und schneller Hopserlauf
- Hoher Hopserlauf mit Rotation des Oberkörpers
- Ganz hoher Hopserlauf mit aktivem Abdruck

Anfersen: zu achten ist auf eine hohe Frequenz, einem Lauf auf den Fußballen, eine leichte Körpervorlage und „hohe Hüfte“ Kniehebelauf: es ist zu beachten, dass keine Körperrücklage entsteht, die Beine nicht passiv fallen gelassen werden und die Knie nicht nach außen drehen

Schwerpunkte::

- Gezielte Verbesserung der Bewegungskoordination
- Technik und Entwicklung von Schnelligkeitsleistungen

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



Technik

Passen und Fangen

Pendel

Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca.10 Metern (je nach Leistungsniveau bis zu 25 Meter) gegenüberstehen. Der erste Spieler hat einen Ball startet mit zwei Prellschlägen in Richtung der gegenüberstehenden Gruppe, nimmt den Ball auf und passt zum stehenden ersten Spieler der anderen Gruppe und stellt sich anschließend hinter der Gruppe an, zu der er gespielt hat.

Variationen:

- Die Spieler prellen mit den ungeübten Hand, passen aber mit ihrer starken Hand.
- Die Spieler nehmen sämtliche Pässe in der Vorwärtsbewegung an. Das Startsignal ist hierbei jeweils die Ballaufnahme des Passgebers.
- Die Spieler spielen verschiedene Passvarianten.



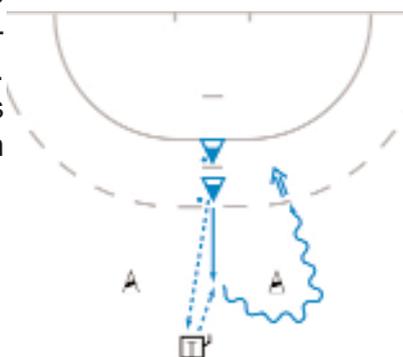
Werfen

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

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.

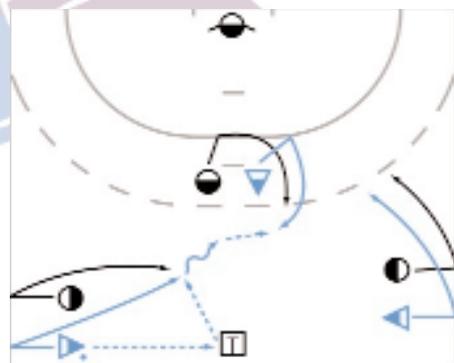
Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

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.

3gg3

3gg3 Out & In

Die Spieler bilden zwei Zweiergruppen, die an einer Markierung (ca. 2 Meter von der Seitenlinie entfernt) starten. Eine weitere Zweiergruppe startet zeitgleich auf der anderen Seite in der gleichen Spielfeldhälfte, eine dritte Zweiergruppe startet auf der 9m-Linie. Die Abwehrspieler stehen näher zum Tor; zum Auftakt passt der ballbesitzende Angreifer zum Trainer. Alle sechs Spieler müssen dann im Sprint zur vorgegebenen Linie (siehe Abbildung) und diese mit einer Hand berühren. Danach sollen sich die Angreifer von der engen Deckung der Abwehrspieler befreien. Nach der Ballannahme startet die Spielform 3gg3. Das Dribbling wird eingeschränkt (ein oder zwei Prellschläge pro Ballbesitz); der Abschluss ist erst innerhalb des 9m-Raums erlaubt.



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.)			