

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugendä
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



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

Bänke längs mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Hütchen-Sprints (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit jeweils drei roten und drei blauen Hütchen zwei parallele Bahnen auf dem Boden ausgelegt. An beiden Enden befinden sich jeweils zwei gleichfarbige Abschlusshütchen (gelb bzw. grün). Zwei Spieler treten gegeneinander an (einer blaue Hütchen, der andere rote Hütchen). Die Hütchen sind durchnummeriert. Auf Zuruf des Trainers müssen die Spieler schnellstmöglich zu ihrem Hütchen mit der passenden Nummer laufen, es berühren und zum Ausgangshütchen zurücklaufen.

Variationen:

- Zwei / drei Zahlen nacheinander berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen aus dem fliegenden Start berühren

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Ballhandling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Alle Spieler haben einen Ball und verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Den Ball mit Rückwärtsdrall so nach vorne werfen, dass er nach dem Aufprellen zurückkommt
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, so oft wie möglich in die Hände klatschen und sicher wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd vor und hinter dem Körper klatschen und wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, auf der Stelle um 360° drehen und ihn wieder auffangen
- Den Ball hochwerfen und nach jedem Aufprellen darunter hindurchlaufen
- Den Ball mit einer Hand hinter dem Rücken diagonal über die Schulter werfen und vor dem Körper auffangen
- Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken hochwerfen und ihn vor dem Körper wieder fangen, danach andersherum

Werfen

Schlagwurf mit Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Angriffstraining 5)

Eine Bahn mit Schaumstoffbalken wird vor dem Tor ausgelegt. Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Wurf aus dem Lauf ab (maximal zwei Schritte nach den Balken)
- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Stemmwurf ab (maximal 2 Schritte nach den Balken)

Am Ende der Schaumstoffbalken-Bahn wird zusätzlich eine rechteckige Box aus drei Balken gelegt.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken, gehen mit dem rechten Fuß in die Box, setzen den linken Fuß aus der Box, ziehen dabei den rechten Fuß nach und gehen wieder mit dem rechten Fuß zurück in die Box und schließen danach mit max. zwei schnellen Schritten mit einem Stemmwurf ab (Linkshänder setzen zuerst den linken Fuß in die Box)
- Zusätzlich werden drei Markierungen in einem Dreieck hinter die Box gestellt. Aufgabe wie zuvor, nach dem verlassen der Box muss der Spieler die Markierungen als Orientierung für die Füße nutzen und einen Stemmwurf ausführen (Rechtshänder: rechter Fuß in die Box, linker Fuß geht aus der Box, rechter Fuß in die Box zurück, linker Fuß über den Balken, rechter Fuß an die erste Markierung, linker Fuß an die zweite, Wurf).



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

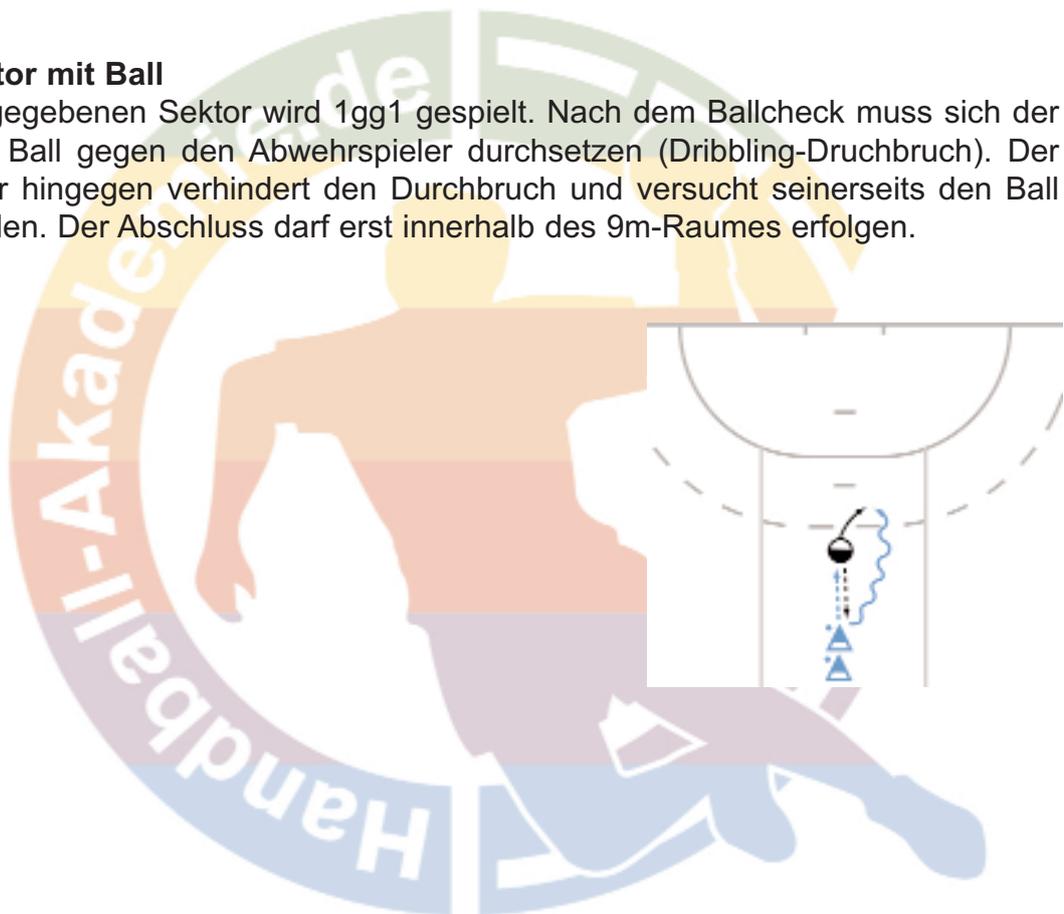
Gedrehte Tore

2 Mannschaften spielen nach Handballregeln auf 2 Tore, welche um 180-Grad gedreht an der 6-Meter-Linie stehen. Da der Wurf für die Angreifer nun ungewohnt ist, bietet es sich an zunächst ohne Torhüter zu spielen.

1gg1

1gg1 im Sektor mit Ball

In einem vorgegebenen Sektor wird 1gg1 gespielt. Nach dem Ballcheck muss sich der Angreifer mit Ball gegen den Abwehrspieler durchsetzen (Dribbling-Durchbruch). Der Abwehrspieler hingegen verhindert den Durchbruch und versucht seinerseits den Ball herauszuspielen. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



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.)			