

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
46. KW / 09.11. - 15.11.2015



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Sternlauf (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)

Beim Sternlauf werden beliebig viele Hütchen in Kreisform aufgestellt. Je nach Spieleranzahl stellen sich an jedem oder jedem zweiten Hütchen zwischen drei und fünf Spieler auf. Dieses Hütchen ist das jeweilige „Heimathütchen“ der Spieler. Der Laufweg der Gruppen geht vom Heimathütchen um das nächste Hütchen auf der linken Seite herum und zurück zum Heimathütchen, dann um das zweite Hütchen auf der linken Seite und zurück, usw.

Es können entweder alle Spieler zeitgleich laufen, oder nacheinander.

Variationen:

- Vielfältige Laufformen mit und ohne Ball
- Wettkampfform: Die Gruppen müssen eine festgelegte Anzahl an Hütchen umlaufen
- Koordinative oder schnelligkeitsorientierte Übungen
- Übungsformen in der Zweiergruppe

Hinweis: Die Anforderungen an die Wahrnehmung sind besonders groß, da sich die Spieler aus allen Richtungen über den Weg laufen.

Koordination

Bänke quer mit Ball

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
46. KW / 09.11. - 15.11.2015**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribbling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Jeder Spieler hat einen Ball; alle verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Im Laufen prellen und durch den Laufweg den eigenen Namen in Großbuchstaben auf den Boden schreiben
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiter prellen; beim nächsten Kommando wieder antreten. Der Körperschwerpunkt wird abgesenkt, der Oberkörper bleibt aufrecht
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten und Handwechsel vor dem Körper durchführen
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten, und einen Handwechsel durch die Beine durchführen
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel durch die Beine
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel hinter dem Rücken

Werfen

Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen/Balken-V (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler stehen mit Ball an der 9m-Linie. Hinter ihnen bilden zwei Hütchen eine Linie, die sie durch Rückwärtslaufen erreichen müssen. Erst dann dürfen sie vorwärts Richtung Tor antreten.

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen und ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, um sofort in die Vorwärtsbewegung umzuschalten und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abzuschließen.

Nachdem die Spieler rückwärts die Hütchenlinie erreicht haben, müssen sie nun seitlich-vorwärts an Schaumstoffbalken entlang laufen („auf Lücke gehen“).

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen (mit der taktisch richtigen Hand) ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, sofort in die Vorwärtsbewegung umschalten und von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, nach einer Täuschung (seitliche Bewegung) sofort in die Gegenbewegung ausführen und mit einem Preller von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
46. KW / 09.11. - 15.11.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Dribbling (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen im Volleyballfeld (oder anderes Feld) nach Handballregeln gegeneinander. Die Mannschaften müssen sich den Ball möglichst häufig innerhalb der eigenen Mannschaft zuspelen. Die Mannschaft die nicht in Ballbesitz ist versucht regelkonform an den Ball zu gelangen.

Häufig wird das Spiel ohne Dribbling gespielt, was allerdings gerade im Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

Parteiball mit Dribbling:

Im Parteiballspiel mit Dribbling werden insbesondere zwei wichtige Faktoren für den Angriff geschult. Zum einen kann der Ballführer einen Raumgewinn erzielen indem er mit dem Ball in einen freien Raum dribbelt und somit einen kurzen Pass zu seinem Mitspieler ermöglicht. Zum anderen kann der Ballführer auch einen Zeitgewinn erzeugen und gibt so seinen Mitspielern die Möglichkeit sich besser freizulaufen.

2 x 1gg1

2 x 1gg1

In zwei Sektoren wird 1gg1 gespielt. Nach dem Ballcheck mit dem Abwehrspieler kann der Angreifer selbst zum Tor ziehen (Dribbling-Durchbruch), zum Angreifer im benachbarten Sektor passen. Die Abwehrspieler verhindern den Durchbruch und versuchen Pässe abzufangen. Die Abwehrspieler müssen immer wieder die zur Ballseite versetzte Grundposition (Ball und Gegner beobachten) einnehmen. Das Dribbling wird erlaubt; 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.)			