

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

2er-Gruppen ohne Ball (DVD Aufwärmen)

Die Spieler bewegen sich frei im Volleyballfeld und erfüllen dabei vorgegebene Zusatzaufgaben. Auf Kommando finden sich zwei Spieler zusammen.

Variationen:

- Die Spieler laufen frei im Feld / zusammenfinden, hochspringen und abklatschen,
- Hopslerlauf / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen,
- Skippings / zusammenfinden, springen doppelt abklatschen,
- Anfersen / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen mit ganzer

Drehung zwischen den Sprüngen

Organisation:

Die Spieler stellen sich gegenüber und führen Hampelmänner aus.

Variationen:

- Beide Spieler springen synchron / beide springen asynchron,
- Schrittsprung-Wechsel und Druckaufbau über die Handflächen.

Organisation:

Die Spieler stehen sich in Handfassung gegenüber.

Variationen:

- Die Partner gehen wechselweise / gleichzeitig in die Hocke, die Füße bleiben dabei komplett auf dem Boden stehen.

Organisation:

Die Spieler geben sich die Hände und versuchen, zwischen den Armen durchzusteigen ohne dabei die Handfassung zu lösen.

Koordination

Bänke längs mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Quadrat-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit Hütchen zwei sich gegenüberliegende Quadrate markiert (ca. 3m x 3m). Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an und müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge die Hütchen berühren.

Variation:

Die beiden Spieler stehen sich mit Blick zueinander gegenüber. Ein Spieler läuft verschiedene Hütchen in seinem Quadrat an, der Spieler gegenüber muss die Bewegungen wie ein Spiegelbild nachahmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



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 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.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

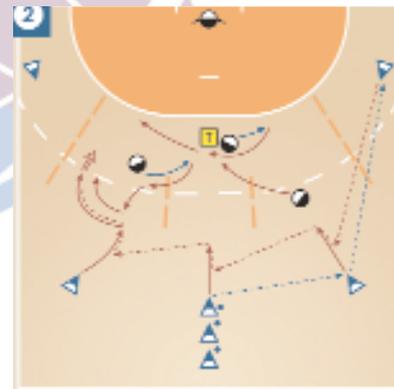
Mattenball

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.

1gg2

Regelbewegung HL/HR

Die Abwehrpositionen HL, HR, HM sowie die Angriffspositionen LA, RA, RL und RR werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler besetzen RM mit Ball. Die Spielstreifen für die Positionen RL und RR werden durch Schaumstoffbalken begrenzt. Der Trainer steht an der 7-m-Linie. Als Auftakt läuft der Ball von RM über RR zu RA. HM verschiebt zur Ballseite (Libero-Funktion). HL tritt nur passiv gegen RR heraus. HR muss bei Ballbesitz RA ins Zentrum sinken und Kontakt zum Kreisspieler (Trainer) aufnehmen. Anschließend läuft der Ball von RA über RR zu RM und weiter zu RL. HR tritt offensiv gegen RL heraus. HM besetzt den Tiefenraum (hinter HR). RL darf seinen Anlaufweg im vorgegeben Spielstreifen variieren, HR muss seine Ausgangsposition daran anpassen. Der Angriff wird auf der Aktionsseite abgeschlossen: RL darf werfen oder HL umspielen. RL darf auch zu LA passen, HR tritt dann noch offensiver gegen RL heraus. Nach Abschluss der Aktion auf RL besetzt RM die RL-Position und RL wechselt nach LA. Der nächste RM startet dann mit Auftaktpassfolge nach links, sodass HL und HM die Abwehrregelbewegungen ausführen müssen, bevor die Aktion auf RR startet.



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.)			