

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
08. KW / 22.02. - 28.02.2016



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Doppelte Reifenbahn (DVD Aufwärmen)

In der Halle werden zwei Reifenbahnen ausgelegt. Die Spieler laufen im Umlaufbetrieb durch die Reifen.

- Die Spieler umlaufen die Reifen im Slalom / umrunden die Reifen
 - Die Spieler laufen nur mit dem rechten/linken Fuß in jeden Reifen
 - Die Spieler laufen abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in die Reifen
 - Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen und laufen nach einem kurzen Bodenkontakt weiter
 - Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen. dann beidbeinig zur einen Seite aus dem Reifen, springen wieder zurück in den Reifen, springen beidbeinig zur anderen Seite aus dem Reifen und laufen dann den nächsten Reifen an
 - Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit einem Bein im Reifen und mit dem anderen außerhalb landen; nach drei seitlichen Wechselsprüngen laufen sie den nächsten Reifen an
- Die zwei Reifenbahnen liegen versetzt im Abstand von ca. 3-4 m aus. Die Spieler laufen im Wechsel die eine und die andere Reifenbahn an.

Variationen:

- Die Spieler landen beidbeinig im Reifen und laufen sofort weiter; sie springen so in den Reifen, dass sie in Richtung des nächsten Reifens landen
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit dem reifen nahen Bein im Reifen landen und mit dem reifen fernem daneben (kurze Kontaktzeit)
- Die Spieler laufen die Reifen an, setzen den reifen fernem Fuß nach einer halben Drehung in den Reifen; danach drehen sie wieder zurück und laufen zum nächsten Reifen

Koordination

Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Sprints aus verschiedenen Positionen (DVD Schnelligkeitstraining)

Jeweils drei Spieler treten im Sprintwettbewerb gegeneinander an. Vor dem Start werden schnellstmöglich Zusatzbewegungen ausgeführt. Die Laufstrecke beträgt jeweils 15m - 20m (Schwerpunkt Antrittsschnelligkeit). Der Sprintwettbewerb startet immer nach einem akustischen Signal:

- Die Spieler springen wechselseitig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler springen beidbeinig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler setzen zwei Kontakte vor und zwei Kontakte hinter eine Linie
- Die Spieler stehen seitlich an einer Linie und springen beidbeinig darüber
- Die Spieler stehen seitlich an der Linie und überkreuzen die Beine seitlich
- Die Spieler befinden sich in der flachen Liegestützposition und öffnen und schließen die Beine / führen Wechselsprünge aus / springen mit beiden Beinen vor und zurück

Hinweis:

Bei Wettkämpfen sollte darauf geachtet werden, dass möglichst gleich schnelle Spieler gegeneinander laufen. Das Verhältnis Belastung/Erholung sollte bei 1:6 liegen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
08. KW / 22.02. - 28.02.2016**



Technik

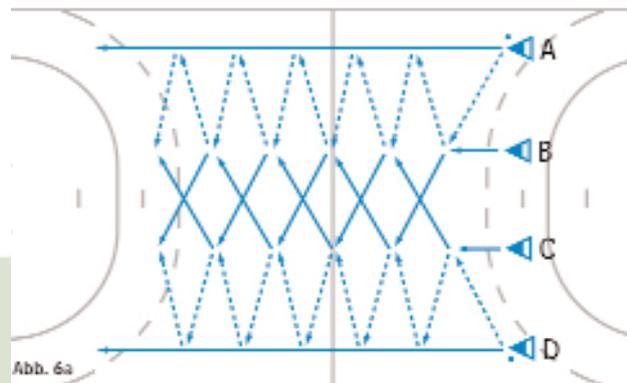
Passen und Fangen

Vierer-Balltransport mit zwei Bällen

Die Spieler laufen in Vierergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle zu.

Variationen der Pass- und Laufwege:

- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Positionstausch von B und C ohne Ball
- Pass-Rückpass B und A sowie D und C, dann Positionstausch von B und C mit Ball
- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Bälletausch B und C



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).

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
08. KW / 22.02. - 28.02.2016**



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 zuspielen. 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.

2gg2

2x2gg2 plus ballferner Kreisspieler

Das Spielfeld wird halbiert. Auf der einen Seite spielen LA und RL auf der anderen RA und RR jeweils gegen zwei Abwehrspieler. Der Kreisspieler bewegt sich in beiden Sektoren. Im kooperativen Spiel erspielen LA und RL bzw RA und RR eine Tor Gelegenheit. Die Angreifer bewegen sich frei in ihren Sektoren, beide Seiten spielen zusammen. Der Kreisspieler darf nur Tore erzielen, wenn er den Ball aus dem anderen Sektoren erhält. Pässe vom Außen- und Rückraumspieler in seinem Sektor muss er weiterspielen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1500 2206 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			