

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



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

Großes Seil mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

10-Sekunden-Fangen mit Ball (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat. Alle Spieler haben einen Ball und agieren im Dribbling.

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



Technik

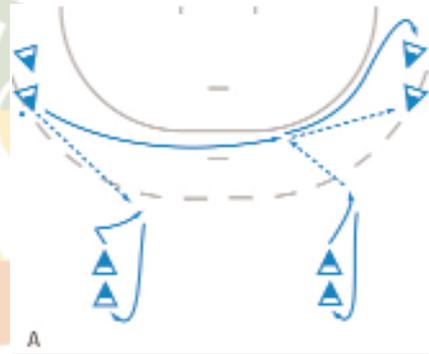
Passen und Fangen

Passkontinuum Einläufer

Die Spieler besetzen in vier Gruppen RL, RR, LA und RA. LA bzw. RA passen in die Vorwärtsbewegung von RL bzw. RR, laufen am Kreis ein, erhalten den Ball von RR bzw. RL zurück und leiten weiter zu RA bzw. LA.

Variationen:

- Die Rückraumspieler sollen gezielt und unabhängig vom Ballweg die Laufwege verändern. Nach der Ballabgabe können sie sich in der eigenen oder der anderen Rückraumgruppe anschließen.
- Für Fortgeschrittene kann die Übung durch den Einsatz von zwei Weichbodenmatten erschwert werden, so dass RL/RR die Einläufer erst sehr spät wahrnehmen können. Die Anspiele sollen variiert werden.
- Hohes Einlaufen von LA/RA. LA/RA schneiden hinter RL bzw. RR auf RM und erhalten dort den Rückpass von RR bzw. RL, den sie zu RA bzw. LA weiterleiten.



Werfen

Stoßen-Rückstoßen

Die Spieler besetzen zwei Positionen im Rückraum. Jeder Spieler bis auf den ersten der Gruppen A hat einen Ball. Ein Spieler (B) stößt gerade nach vorne bis zur 9-Meter-Linie. Der erste Spieler der anderen Gruppe (A) startet nun, erhält den Ball in der Vorwärtsbewegung und wirft per Schlagwurf aufs Tor. Mit dem Wurf stößt der zweite Spieler der Gruppe A mit Ball bis 9-Meter. Der erste Spieler der Gruppe B, der sich ohne Ball auf seine Ausgangsposition zurückzieht und dann wieder nach vorn stößt, erhält den Pass und wirft aufs Tor.



Variation:

- Die Laufwege vor dem Abschluss werden jetzt variiert. Die erste Vorwärtsbewegung mit Ball gerade im Spielstreifen, die zweite Vorwärtsbewegung führen die Spieler bogenförmig nach außen oder nach innen aus.
- Aus der bogenförmigen Anlaufbewegung nach außen zum Wurf werfen die Spieler nun nicht direkt, sondern umspielen einen imaginären Gegner durch ein Gegenziehen mit Tippen. Mit der Ballannahme kann eine Wurfauslage oder eine kombinierte Pass- und Blicktäuschung ausgeführt werden.

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.)			