

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Drill-Aufstellung ohne Ball (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 3)**

Bei der Drill-Aufstellung stehen die Spieler, wie auf dem Kasernenhof, auf genau vorgegebenen Geraden. Somit kann jedem Spieler eine genaue Position zugeordnet werden (z.B. Reihe 1; Spalte A). Der Trainer steht vor der Gruppe und ruft laut Kommandos, die die Gruppe befolgen und laut bestätigen muss (z.B. links; rechts; vor; zurück; Sprung; Liegestütz;...).

Variationen:

- Der Trainer ruft in schneller Abfolge verschiedene Bewegungsaufgaben, die die Spieler so schnell wie möglich erfüllen müssen (Bauchlage; Rückenlage; Schneidersitz; Radschlag; Rolle vorwärts;...)
- Der Trainer ruft zwei Buchstaben/Zahlen Kombinationen. Der Spieler mit der erstgenannten Kombination wird von dem Spieler mit der zweiten Kombination gejagt. Der Fänger hat zehn Sekunden Zeit. Zeitgleich absolvieren alle anderen Spieler eine zuvor festgelegte Zusatzaufgabe an ihrem Platz
- Alle Spieler stehen in Bockstellung. Der Trainer ruft die Reihe, die starten soll. Diese Reihe absolviert bei jedem Spieler aus der eigenen Spalte abwechselnd einen Bocksprung und einen Bauchrutscher bis der eigene Platz wieder erreicht ist

### **Koordination**

#### **Seile individuell**

### **Schnelligkeit**

#### **Steh Bock - Lauf Bock (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es wird in einem begrenzten Feld gespielt. Drei Fänger werden durch Markierungshemdchen gekennzeichnet. Sie versuchen so viele Spieler wie möglich abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde bleibt mit gegrätschten Beinen stehen, solange bis ein anderer Spieler durch die Beine gerutscht ist und ihn somit befreit. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler gefangen wurden.

Hinweis:

Bei diesem Fangspiel ist es wichtig, dass das Verhältnis von Fänger zu Spielern passt, so dass es den Fängern nach einer gewissen Zeit gelingen kann, alle Spieler zu fangen (endliches Fangspiel). Gelingt dies nicht (unendliches Fangspiel) muss der Trainer nach einer Belastungszeit von maximal einer Minute unterbrechen und einen verpflichtenden Wechsel der Fänger vornehmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



## Technik

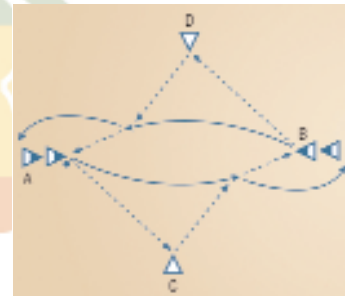
### **Passen und Fangen**

#### **Pendel mit Anspieler**

Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 12 Metern gegenüberstehen. Jede Gruppe hat einen Ball. Zwei Spieler besetzen die Anspielerposition so, dass eine quadratische Ausgangsform entsteht. Die Ballführer passen gleichzeitig zum jeweils rechten Anspieler und starten dann ohne Ball zur gegenüberliegenden Seite. Sie erhalten einen Rückpass von der Seite in der Vorwärtsbewegung und leiten ihn direkt weiter zum nächsten Spieler der gegenüberstehenden Gruppe. Danach stellen sie sich in der gegenüberstehenden Gruppe an.

Variationen:

- Verschiedene Passvarianten anwenden
- Anspiel des linken Anspielers; die Ballannahme erfolgt nun von der Wurfarmgegenseite.
- Die Ballführer passen zum rechten Anspieler, der Rückpass erfolgt allerdings vom linken Anspieler.
- Die Anspieler bewegen sich nach der Ballannahme nach vorne und die Ballführer hinterlaufen den Anspieler und bekommen den Ball hinter diesem zugespielt.



### **Werfen**

#### **Schlagwurf mit zwei Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)**

Es werden jeweils zwei Schaumstoffbalken mit einem Abstand von ca. 1m auf RL bzw. RR nebeneinander gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich mit seitlichen Schritten über die Balken. Diese Bewegungen müssen ohne überkreuzen der Beine ausgeführt werden. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten, aus. Die Spieler sollen möglichst schnell in eine dynamische Vorwärtsbewegung kommen, um somit einen Impuls für den Schlagwurf aufzubauen.

Variation:

Die Spieler umrunden die Schaumstoffbalken mit schnellen vorwärts und rückwärts Bewegungen.



## 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 zuspieren. 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.

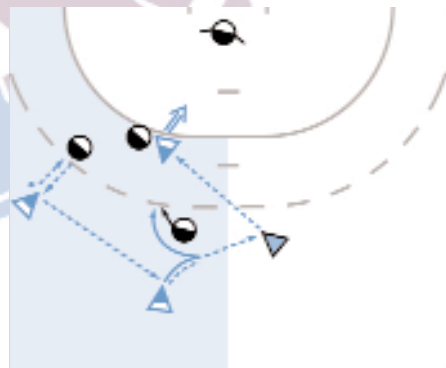
Parteiball mit Dribbling:

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.

### **3gg3**

#### **3gg3 in Breite & Tiefe mit einem Anspieler**

Im einem vorgegebenen Sektor wird 3gg3 in Breite & Tiefe gespielt. Zusätzlich agiert außerhalb des Sektors ein Anspieler. Nach einem Ballcheck mit einem der Abwehrspieler spielen die drei Angreifer gegen die drei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Der Anspieler unterstützt die Angreifer. Die Abwehrspieler agieren ohne Übergeben/Übernehmen (Manndeckung außerhalb 9m).



# 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.)			