

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



## **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**

#### **Rollende Reifen (DVD Koordinationstraining 1)**

### **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 / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



## Technik

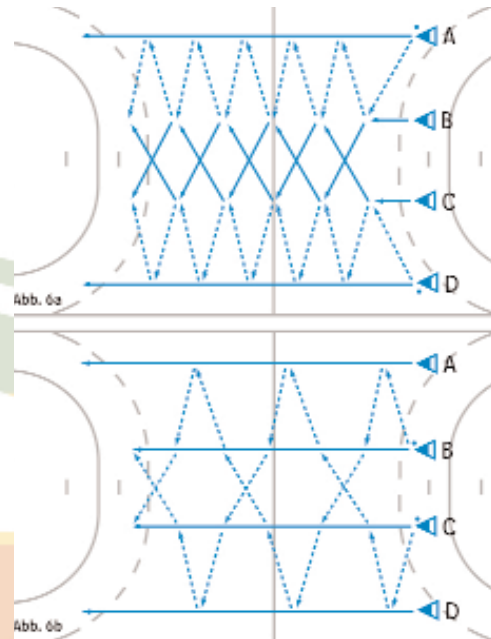
### Passen und Fangen

#### Vierer-Balltransport mit zwei Bällen

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

Variationen:

- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Positionstausch von B und C ohne Ball (Abb.6a)
- 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 (Abb. 6b)



### Werfen

#### Schlagwurf aus dem Lauf (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und drücken ihn mit einer explosiven Armstreckung vom Körper weg.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und werfen ihn mit einer Ausholbewegung über dem Kopf auf das Tor. Während der Ausholbewegung soll der Ball einmal kurzzeitig den Nacken berühren.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust, holen dann einhändig nach hinten-oben aus und werfen aus dem Lauf auf das Tor.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zur Mittellinie zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie einen Schlagwurf mit Stemmschritt aus.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zum Tor zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie eine 180°-Drehung mit anschließendem Schlagwurf mit Stemmschritt aus.



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball ohne 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.

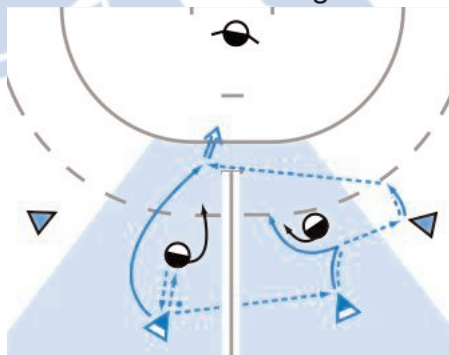
Parteiball ohne Dribbling:

Das Parteiballspiel ohne Dribbling stellt eine Erschwerung für den Angriff dar. Es kann entweder mit einer Beschränkung des Dribblings (ein- oder zweimal pro Ballbesitz) oder mit einem kompletten Dribblingverbot gespielt werden. Durch diese Änderung stehen die Angreifer unter einem größeren Handlungsdruck, da der Ballbesitzer nach drei Schritten, bzw. drei Sekunden, einen freien Mitspieler finden muss. Daher sollte diese Variante erst eingeführt werden, wenn die Variante mit Dribbling beherrscht wird.

### 2 x 1gg1

#### 2 x 1gg1 mit zwei Anspielern

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 oder zu einem der Anspieler passen. Die Abwehrspieler verhindern den Durchbruch und versuchen Pässe abzufangen. Die Anspieler dürfen den Ball nur drei Sekunden halten. Wenn die Angreifer sich in dieser Zeit nicht lösen können, muss zum anderen Anspieler gepasst werden. 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="570 1508 2197 1712">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			