

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
47. KW / 16.11. - 22.11.2015



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Wildes Linienlaufen (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)

Die Spieler bewegen sich mit ihrem Ball in der ganzen Halle, jedoch nur auf Linien. Dabei müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden, die vom Trainer vorgegeben werden. Hierbei können auf verschiedenen Linien auch verschiedene Aufgaben gefordert werden. Komplexität und die Anforderungen an Wahrnehmung und Reaktion hängen dabei von den Aufgabenstellungen des Trainer ab. Neben den unten aufgeführten Variationen können auch sämtliche Elemente aus dem Lauf-ABC vorgegeben werden.

Variationen:

- Auf roten Linien mit links prellen
- Auf schwarzen Linien in den Nullschritt springen und abdrehen
- Auf blauen Linien sprinten und den Ball um die Hüfte kreisen lassen

Bei frontaler Begegnung:

- Schnelle Verständigung, wer bei gleichzeitigem Prellen durch wessen Beine kriecht
- Abklatschen und umkehren, dabei die Bälle tauschen

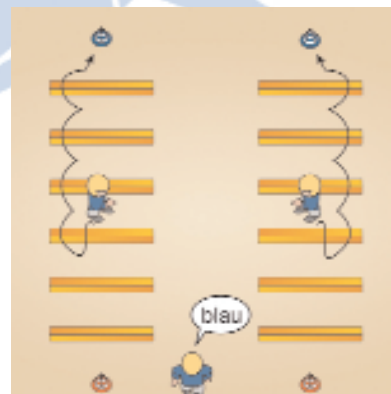
Koordination

Seile individuell

Schnelligkeit

Vormachen-Nachmachen Balkenbahn

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrer Balkenbahn, wobei Spieler A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während Spieler B spiegelbildlich folgen soll. Auf Signal des Trainers erfolgt ein Sprint zum entsprechenden Hütchen hinter der Balkenbahn.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
47. KW / 16.11. - 22.11.2015**



Technik

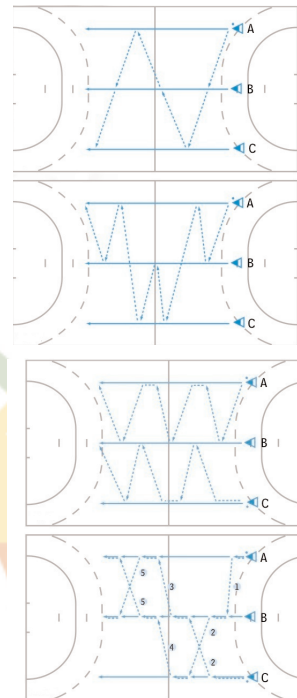
Passen und Fangen

Dreier-Balltransport (DVD Angriffstraining 4)

Drei Spieler haben zusammen einen Ball und bilden eine Gruppe. Der Balltransport geschieht jeweils von Torlinie zu Torlinie.

Variationen:

- Technikvariation der Pässe (ein-/beidhändiger Druck-, Handgelenk-, Schlag-, Sprungpass)
- Lauftauschung vor der Ballannahme für die Spieler A und C
- Pass- / Wurf- und Körpertäuschung vor der Ballabgabe



Dreier-Balltransport mit zwei Bällen

Drei Spieler haben zusammen zwei Bälle und bilden eine Gruppe. Der Balltransport geschieht jeweils von Torlinie zu Torlinie.

Variationen:

- Spieler A und Spieler C (auf den Außenspielen) spielen im Wechsel mit dem Spieler in der Mitte (Spieler B) einen Doppelpass
- Die Spieler spielen sich in einer vorgegebenen Passfolge die Bälle zu

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 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.

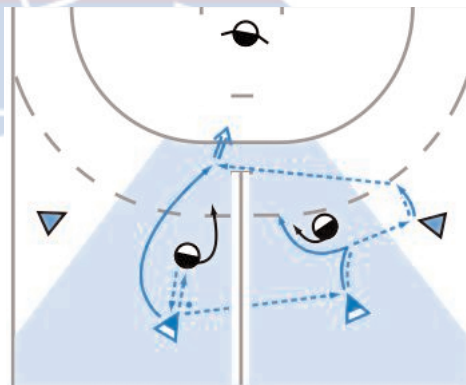
Parteiball ohne Dribbling:

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="562 1502 2208 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			