

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Basketballkreise (Materialsammlung - Große Gruppen - Eine Frage der Organisation)**

Die Spieler werden in drei gleich große Gruppen eingeteilt; jeder Gruppe wird ein Basketballkreis als „Homezone“ zugeordnet. Nun werden abwechselnd Übungen aus den Bereichen „Laufen“, „Ballhandling“, „Kräftigung“ und „Koordination“ ausgeführt. Dabei können entweder alle Gruppen die gleiche Aufgabe erfüllen oder jeder Kreis eine andere (z.B. Kreis 1 mit Laufaufgabe, Kreis 2 Kräftigung, Kreis 3 Ballhandling)

Laufaufgaben:

- Die Spieler steuern nach und nach alle verfügbaren Basketballkörbe an und versuchen an jedem einen Korb zu erzielen; nach jedem Versuch muss die eigene Homezone passiert werden
- Die Spieler aus Kreis 1 umkreisen zwei Mal prellenderweise die anderen Gruppen, während diese sich Aufgaben aus den anderen Bereichen widmen; anschließend wechseln die Aufgaben
- Die Spieler laufen dreimal in Form einer „8“ um die anderen Homezones herum

Kräftigung:

- In der Kerze Radfahren
- In den Handstand schwingen
- Rad schlagen (rechts und links im Wechsel)

Ballhandling:

- Den Ball um Knie/Fußgelenke/Hüfte kreisen lassen
- Den Ball in Form einer „8“ um die Knie kreisen lassen
- Den Ball im Stand hochwerfen und im Langsitz fangen

### **Koordination**

#### **Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)**

### **Schnelligkeit**

#### **Hütchen-Sprints (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden mit jeweils drei roten und drei blauen Hütchen zwei parallele Bahnen auf dem Boden ausgelegt. An beiden Enden befinden sich jeweils zwei gleichfarbige Abschlusshütchen (gelb bzw. grün). Zwei Spieler treten gegeneinander an (einer blaue Hütchen, der andere rote Hütchen). Die Hütchen sind durchnummeriert. Auf Zuruf des Trainers müssen die Spieler schnellstmöglich zu ihrem Hütchen mit der passenden Nummer laufen, es berühren und zum Ausgangshütchen zurücklaufen.

Variationen:

- Zwei / drei Zahlen nacheinander berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen aus dem fliegenden Start berühren

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



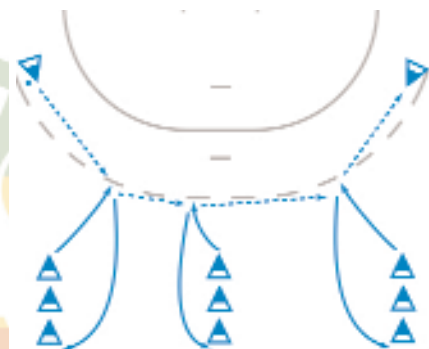
## Technik

### Passen und Fangen

#### 3 Gruppen im Rückraum

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die drei Rückraumpositionen und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung.

- RL/RM/RR variieren die Laufwege (im Spielstreifen, bogenförmig zur Spielfeldmitte oder bogenförmig zur Spielfeldseite) und schließen sich danach der eigenen Gruppe an.
- Durch Hinzunahme von Anspielern auf LA und RA werden die Spieler auf RM entlastet, da der Ball von RL und RR nicht direkt wieder zu ihnen zurückkommt. (siehe Abbildung)



### Werfen

#### Handlungskette (Materialsammlung Handlungskettentraining)

Ein Abwehrspieler agiert in einem abgegrenzten Sektor zwischen 6m und 9m.

- Der Angreifer passt den Ball zum Anspieler rechts von sich. Danach versucht er, mit einer Lauftäuschung zur Ballgegenseite und anschließendem Durchbruch zur Ballseite, einen Bewegungsvorsprung gegenüber dem Abwehrspieler zu erzielen.
- Grundablauf (Anspiel und Lauftäuschung) wie zuvor. Vor dem Durchbruch erhält der Angreifer den Rückpaß vom Anspieler, startet ein Dribbling und zieht gegen die Bewegungsrichtung des Abwehrspielers auf der Wurfarmgegenseite vorbei.
- Nach einem Doppelpass mit dem Anspieler links schließt der Angreifer mit einem Schlagwurf zur Wurfarmseite ab. Der Abwehrspieler hat die Aufgabe, mit einer Hand die Markierung zu berühren, wenn sich der Ball beim Anspieler befindet (Simulation der Abwehrregelbewegung) und dann durch eine schnelle Seitwärtsbewegung das "Wurffenster" zu schließen.
- Grundablauf wie zuvor. Der Angreifer spielt einen Doppelpass mit dem Anspieler links und versucht weiterhin, mit einer Schlagwurfbewegung zur Wurfarmseite den Abwehrspieler in die Seitwärtsbewegung und zur Blockbewegung zu verleiten. Der Angreifer soll nun den sich öffnenden Raum zum Spielfeldrand für einen Durchbruch zur Wurfarmgegenseite nutzen.
- Grundablauf wie zuvor. Schlagwurfbewegung zur Wurfarmseite wie zuvor. Der Angreifer soll den Durchbruch zur Wurfarmgegenseite ansetzen. Wenn der Verteidiger den Durchbruch durch eine Seitwärtsbewegung verhindern will, zieht der Angreifer durch eine Drehung am Abwehrspieler zur Wurfarmseite durch.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



## Spielfähigkeit

### **Kleine Spiele**

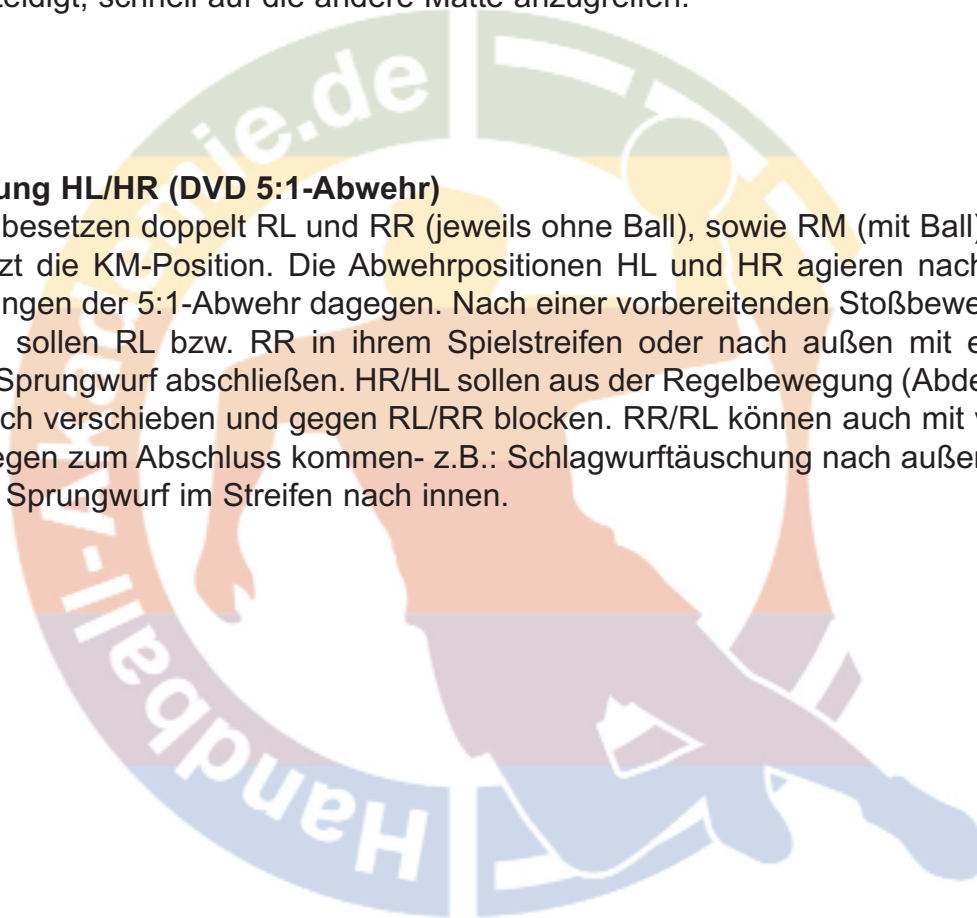
#### **Mattenball**

Gespielt wird mit zwei Mannschaften, auf mindestens 4 Matten. Jede Mannschaft verteidigt mindestens zwei Matten. Ein Punkt ist erzielt, wenn eine Mannschaft den Ball auf einer gegnerischen Matte abgelegt hat. Die abwehrende Mannschaft agiert in Manndeckung. Der Angriff sollte das Spielprinzip der Spielverlagerung beachten: Ist eine Matte gut verteidigt, schnell auf die andere Matte anzugreifen.

#### **1gg1**

#### **Regelbewegung HL/HR (DVD 5:1-Abwehr)**

Die Angreifer besetzen doppelt RL und RR (jeweils ohne Ball), sowie RM (mit Ball). Der Trainer besetzt die KM-Position. Die Abwehrpositionen HL und HR agieren nach den Regelbewegungen der 5:1-Abwehr dagegen. Nach einer vorbereitenden Stoßbewegung im Rückraum sollen RL bzw. RR in ihrem Spielstreifen oder nach außen mit einem Schlag- oder Sprungwurf abschließen. HR/HL sollen aus der Regelbewegung (Abdecken von KM) seitlich verschieben und gegen RL/RR blocken. RR/RL können auch mit variablen Anlaufwegen zum Abschluss kommen- z.B.: Schlagwurf Täuschung nach außen und anschließend Sprungwurf im Streifen nach innen.



# Wochentrainingsplan

| Samstag/Sonntag   | 1. Trainingseinheit  | 2. Trainingseinheit | Samstag/Sonntag                     |
|---|--|---------------------|-------------------------------------|
| Zum Spiel   |  <p data-bbox="562 1502 2208 1706">Train different.</p> |                     | Gegner<br>Zeit / Ort<br>Aufstellung |
| Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.) |  |                     |                                     |