

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



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

Bänke längs mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Quadrat-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit Hütchen zwei sich gegenüberliegende Quadrate markiert (ca. 3m x 3m). Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an und müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge die Hütchen berühren.

Variation:

Die beiden Spieler stehen sich mit Blick zueinander gegenüber. Ein Spieler läuft verschiedene Hütchen in seinem Quadrat an, der Spieler gegenüber muss die Bewegungen wie ein Spiegelbild nachahmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



Technik

Passen und Fangen

Zweiergruppe BT (vorwärts-rückwärts) (DVD Angriffstraining 4)

Es stellen sich jeweils zwei Spieler mit einem Ball gegenüber auf. Der Abstand zwischen diesen beiden beträgt während der gesamten Übung ca. 3m. Die 2er-Gruppen laufen von Torlinie zu Torlinie, ein Spieler vor-, der andere rückwärts. Die Partner spielen Pässe mit unterschiedlichen Vorgaben (Druckpässe, beidhändige Überkopfpässe, oberes Zuspiel mit Varianten, ungenaue Pässe, Tipp-Pässe).

Hinweis:

Diese einfache Übung eignet sich besonders zur Schulung technischer Elemente in der Ballabgabe und der Ballannahme. Auch verschiedene Technikvariationen und Täuschungen können gefordert werden. Wichtig ist generell die Ballannahme in der Bewegung ohne Tempoverlust. Die Anzahl der Zweiergruppen ist nicht festgelegt. Geübt werden kann auch in Dreiergruppen (zwei Spieler laufen vorwärts, einer läuft rückwärts).

Werfen

Schlagwurf mit Stepper/Kastenoberteil (Materialsammlung - Basics für Angreifer Teil 3)

Zur Ausbildung kann ein handelsüblicher Stepper eingesetzt werden – ersatzweise auch das Oberteil eines großen Kasten, das aber gegen Verrutschen gesichert sein muss. Die Spieler sollen sich vom Stepper nach vorne fallen lassen und nach zwei schnellen Schritten (für Rechtshänder: rechts - links) mit einem Stemmwurf abschließen. Das Körpergewicht muss nach vorne verlagert und die Schrittkombination muss schnell ausgeführt werden, damit der Körper durch den letzten Schritt wirklich abgebremst wird.



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Endlinienball mit Rugbyregeln (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt wird. Zusätzlich gilt, dass Pässe nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden dürfen. Nach vorn darf sich der Ballbesitzer nur prellend bewegen.

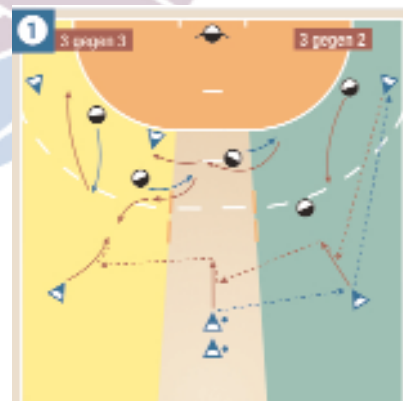
Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

Um zur gegnerischen Grundlinie zu kommen, muss dem prellenden Spieler Vorfahrt gewährt werden. Spieler ohne Ball dürfen demnach nicht im Weg des Ballführers stehen, sondern müssen den Raum für ihn öffnen. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

2gg3/3gg3

2gg3 / 3gg3 auf der Seite

Die Abwehrpositionen AL, HL, HM, HR, AR und die Angriffspositionen LA, RL, KM, RR und RA werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler besetzen RM mit Ball. Die Spielstreifen für die Positionen LA und RL bzw. RA und RR werden durch Hütchen oder Schaumstoffbalken nach innen begrenzt. KM steht auf einer Seite, er kann seine Position während des Grundspiels ändern und den anderen Spielstreifen besetzen. Als Auftakt wird der Ball von RM zu RR und zu RA gepasst. HL tritt nur passiv gegen RR heraus. AL nimmt gegen RA eine defensive Position ein. HM verschiebt als Libero zur Ballseite. HR muss bei Ballbesitz RA ins Zentrum sinken und Kontakt zum Kreisspieler aufnehmen (wenn dieser auf seiner Seite steht). AR tritt antizipativ gegen RL heraus. Der Ball wird dann über RR zu RM und weiter zu RL gespielt, wo das freie Spiel beginnt. Finden RL und LA keine Abschlussituation wird das Spiel auf die andere Seite verlagert. HM verschiebt mit dem Ball.



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.)			