

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

2er-Gruppen ohne Ball (DVD Aufwärmen)

Die Spieler bewegen sich frei im Volleyballfeld und erfüllen dabei vorgegebene Zusatzaufgaben. Auf Kommando finden sich zwei Spieler zusammen.

Variationen:

- Die Spieler laufen frei im Feld / zusammenfinden, hochspringen und abklatschen,
- Hopslerlauf / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen,
- Skippings / zusammenfinden, springen doppelt abklatschen,
- Anfersen / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen mit ganzer

Drehung zwischen den Sprüngen

Organisation:

Die Spieler stellen sich gegenüber und führen Hampelmänner aus.

Variationen:

- Beide Spieler springen synchron / beide springen asynchron,
- Schrittsprung-Wechsel und Druckaufbau über die Handflächen.

Organisation:

Die Spieler stehen sich in Handfassung gegenüber.

Variationen:

- Die Partner gehen wechselweise / gleichzeitig in die Hocke, die Füße bleiben dabei komplett auf dem Boden stehen.

Organisation:

Die Spieler geben sich die Hände und versuchen, zwischen den Armen durchzusteigen ohne dabei die Handfassung zu lösen.

Koordination

Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)

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 / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribbling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Jeder Spieler hat einen Ball; alle verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Im Laufen prellen und durch den Laufweg den eigenen Namen in Großbuchstaben auf den Boden schreiben
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiter prellen; beim nächsten Kommando wieder antreten. Der Körperschwerpunkt wird abgesenkt, der Oberkörper bleibt aufrecht
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten und Handwechsel vor dem Körper durchführen
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten, und einen Handwechsel durch die Beine durchführen
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel durch die Beine
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel hinter dem Rücken

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.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



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.

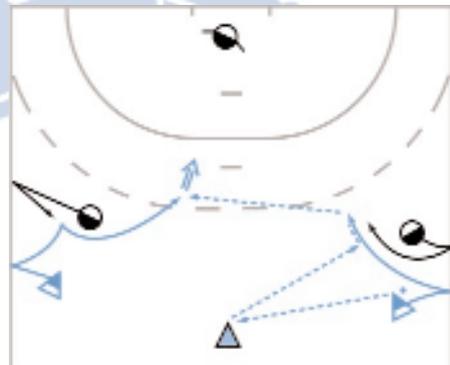
Parteiball mit Dribbling:

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.

2gg2

2gg2 Out & In

Die Spieler bilden zwei Zweiergruppen, die an einer Markierung (ca. 2 Meter von der Seitenlinie entfernt) starten. Eine weitere Zweiergruppe startet zeitgleich auf der anderen Seite in der gleichen Spielfeldhälfte. Die Abwehrspieler stehen näher zum Tor; zum Auftakt passt der ballbesitzende Angreifer zum Trainer. Alle vier Spieler müssen dann im Sprint zur Seitenlinie und diese mit einer Hand berühren. Danach sollen sich die Angreifer von der engen Deckung der Abwehrspieler befreien. Nach der Ballannahme startet die Spielform 2gg2. Das Dribbling wird eingeschränkt (ein oder zwei Prellschläge pro Ballbesitz); der Abschluss ist erst innerhalb des 9m-Raums erlaubt.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2197 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			