

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Bälle verteilen und anlaufen (DVD Aufwärmen)

Die Spieler laufen mit Ball kreuz und quer durch die Halle und führen dabei verschiedene Übungen aus. Auf Kommando legen die Spieler ihren Ball ab und berühren eine zuvor festgelegte Anzahl an Bällen mit den vorgegebenen Körperteilen.

Variationen:

- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit der Wurfhand berühren
- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit einem Fuß berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Ellenbogen berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Knie berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren, der Trainer „klaut“ derweil zwei Bälle; die Spieler, die am Ende keinen Ball haben, führen eine Zusatzaufgabe aus
- Den Ball prellen / Bälle mit dem Po berühren, der Trainer „klaut“ wiederum Bälle

Koordination

Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Pass-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Eine Gruppe ist die Fängermannschaft mit insgesamt einem Ball, die andere Gruppe wird in einem vorgegebenen Feld gejagt. Die Fängermannschaft muss versuchen, mit dem Ball einen Spieler abzuschlagen. Es dürfen mit dem Ball nur drei Schritte gelaufen werden und es darf nicht geprellt werden. Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden.

Variationen:

- Die Fängermannschaft spielt mit mehreren Bällen
- Zweimal Prellen ist erlaubt

Hinweis:

Nach einer Belastungszeit von maximal zwei Minuten wechseln nach einer kurzen Pause die Aufgaben der beiden Gruppen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Bewegung mit Dribbling

Jeder Teilnehmer hat einen Ball, alle verteilen sich in der gesamten Halle.

- Im Laufen prellen und durch den Laufweg den eigenen Namen auf den Boden schreiben.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen, beim nächsten Kommando kurzer Antritt und dann weiterlaufen.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen, beim nächsten Kommando rückwärts laufen.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, Drehung um 180° und wieder antreten.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, ganze Drehung mit Handwechsel und wieder antreten.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, auf zweites Kommando wieder antreten und beim Antritt einen Handwechsel durch die Beine durchführen.
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel durch die Beine.
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel hinter dem Rücken.

Werfen

2gg1

Im begrenzten Raum agiert ein Verteidiger seitlich entlang der Torraumlinie. Die Angreifer sollen sich den Ball ohne Positionswechsel solange zuspielen, bis sich eine Wurfücke für einen schnellen Schlagwurf ergibt. Die Ballannahme sollte immer am äußeren Sektorrand in der Vorwärtsbewegung außerhalb des 9-Meter-Raumes erfolgen. Abgeschlossen wird nur per Schlagwurf. Die Angreifer dürfen maximal einen Schritt in den 9-Meter-Raum machen. Berührt der Abwehrspieler den Ballbesitzer darf dieser nicht mehr werfen und muss abspielen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Absitzball mit Fangen (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen wird. Bei diesem Spiel wird vor allem das schnelle Umschalten nach einem Ballbesitzwechsel geschult. Es ist wichtig für den Angriff im 6m-Raum eine Überzahlsituation durch ein schnelles Spiel nach vorne zu schaffen, da der Raum sonst zu eng wird und dadurch ein Punkt schwieriger erzielt werden kann. Ein Alleingang zum gegnerischen 6m-Raum ist in diesem Spiel nicht effektiv, da ein Punkt nur mit der Unterstützung eines weiteren Mitspielers erzielt werden kann. In den Vordergrund tritt hier also die Kooperation der Mannschaft untereinander.

Variation: Make it - take it

Nach erzieltm Punkt bleibt die Mannschaft im Ballbesitz (d.h. der Ball wird nach einem Punkt abgelegt und von einem anderen Spieler der Mannschaft wieder aufgenommen und auf die andere Seite weitergespielt). In diesem Spiel liegt das Hauptaugenmerk auf dem schnellen Wechsel der Spielrichtung nach einem erzielten Punkt. Die Spieler müssen sofort nach einem Punktgewinn wieder mit Ball in die andere Richtung umschalten, um eine Überzahlsituation im anderen 6m-Raum zu schaffen um so leichter zu einem erneuten Punktgewinn kommen zu können. Durch die Änderung der Spielrichtung liegen die Anforderungen an die Spieler höher, als in einem normalen Spiel. Dadurch rückt die Handlungsschnelligkeit in den Vordergrund.

Variation: Absitzball mit Torwurf

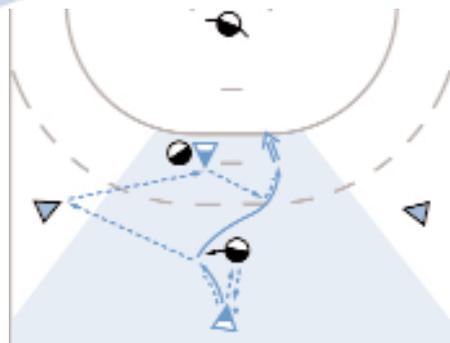
Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen und ins Tor geworfen wird.

2gg2

2gg2 in der Tiefe mit zwei Anspielern

Im einem vorgegebenen Sektor wird 2gg2 in der Tiefe (also ein Rückraumspieler und ein Kreisspieler) gespielt. Zusätzlich agieren außerhalb des Sektors zwei Anspieler. Nach dem Ballcheck des Rückraumspielers mit seinem Gegenspieler spielen die zwei Angreifer gegen die zwei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Die Anspieler unterstützen die Angreifer. Pässe zwischen den beiden Anspielern sind ebenfalls möglich. Die Abwehrspieler agieren ohne Übergeben/Übernehmen (Manndeckung).

Der Schwerpunkt für den Angriff sollte auf den Kooperationen Sperre mit anschließendem Absetzen und Doppelpass liegen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2200 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			