

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Mehrere Kreise (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)

Die Spieler bilden einen kleineren inneren Kreis (6-16 Spieler) und einen größeren äußeren Kreis mit deutlich mehr Spielern als im inneren Kreis. Bei Bedarf können auch drei Kreise gebildet werden. Im inneren Kreis sollten eher fortgeschrittene Spieler stehen, an denen sich die Spieler des äußeren Kreises orientieren können. Der innere Kreis läuft mit, der äußere gegen den Uhrzeigersinn.

Variationen:

- Auf Signal (ein Pfiff) führen alle Spieler zeitgleich eine halbe Drehung durch und laufen in derselben Richtung (jetzt aber rückwärts) weiter
- Auf ein anderes Signal (zwei Pfiffe) laufen sofort alle Spieler in die Gegenrichtung, allerdings ohne Drehung
- Die Kreise fassen sich jeweils an der Hand und bewegen sich kreisförmig im Side-Step mit Blickrichtung ins Kreisinnere. Bei Signal 1 nach halber Drehung (Gesicht nach außen) in gleicher Richtung weiterlaufen; bei Signal 2 die Richtung wechseln
- Alle Variationen können miteinander kombiniert werden, allerdings erfordert dies ein hohes Maß an Konzentration.

Hinweis: Alle Bewegungsformen können mit Handfassung, aber auch mit Ball durchgeführt werden.

Koordination

Schaumstoffbalken-Bahn mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Schwarz & Weiß-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden Zweiergruppen ohne Ball gebildet. Ein Spieler steht auf der Torlinie, der dazugehörige Mitspieler ist mit einem Leibchen gekennzeichnet und steht ca. 3m davor. Der Spieler auf der Torlinie muss versuchen seinen Partner, bevor dieser die andere Hallenseite erreicht hat, abzuschlagen.

Variationen:

- Beide Spieler laufen vor- bzw. rückwärts zur anderen Hallenseite. Auf Kommando muss der hintere Spieler versuchen, den vorderen Spieler abzuschlagen, bevor dieser die andere Hallenseite erreicht
- Die Spieler stellen sich an der Torlinie auf und laufen mit dem Gesicht zueinander im Abstand von ca. 3m zur anderen Hallenseite. Jedem Spieler ist eine Farbe zugeordnet. Die gerufene Farbe wird Fänger und muss versuchen den Partner, der sich auf seine Seite retten muss, abzuschlagen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribblings entlang der Mittellinie / Partnerübungen (DVD Koordinationstraining 2)

Zwei Gruppen stehen sich an der Mittellinie gegenüber, die beiden ersten Spieler auf jeder Seite prellen jeweils an einer Seite der Mittellinie aufeinander zu (Variation der Prellhand) und ziehen nachdem sie den Mittelkreis erreicht haben, mit Temposteigerung zum Tor und übertragen die hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen Schlagwurf.

Variationen:

Im Mittelkreis führen die Spieler verschiedene Aufgaben aus:

- Den Partner mit einer Hand abklatschen, eine 3/4 Drehung
- Den Partner einhaken, zusammen eine ganze Drehung
- 1:1 im Mittelkreis spielen (den eigenen Ball schützen, den des Gegners herausspielen), bis ein Kommando („Hepp“) kommt

Werfen

Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen/Balken-V (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler stehen mit Ball an der 9m-Linie. Hinter ihnen bilden zwei Hütchen eine Linie, die sie durch Rückwärtslaufen erreichen müssen. Erst dann dürfen sie vorwärts Richtung Tor antreten.

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen und ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, um sofort in die Vorwärtsbewegung umzuschalten und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abzuschließen.

Nachdem die Spieler rückwärts die Hütchenlinie erreicht haben, müssen sie nun seitlich-vorwärts an Schaumstoffbalken entlang laufen („auf Lücke gehen“).

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen (mit der taktisch richtigen Hand) ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, sofort in die Vorwärtsbewegung umschalten und von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, nach einer Täuschung (seitliche Bewegung) sofort in die Gegenbewegung ausführen und mit einem Preller von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

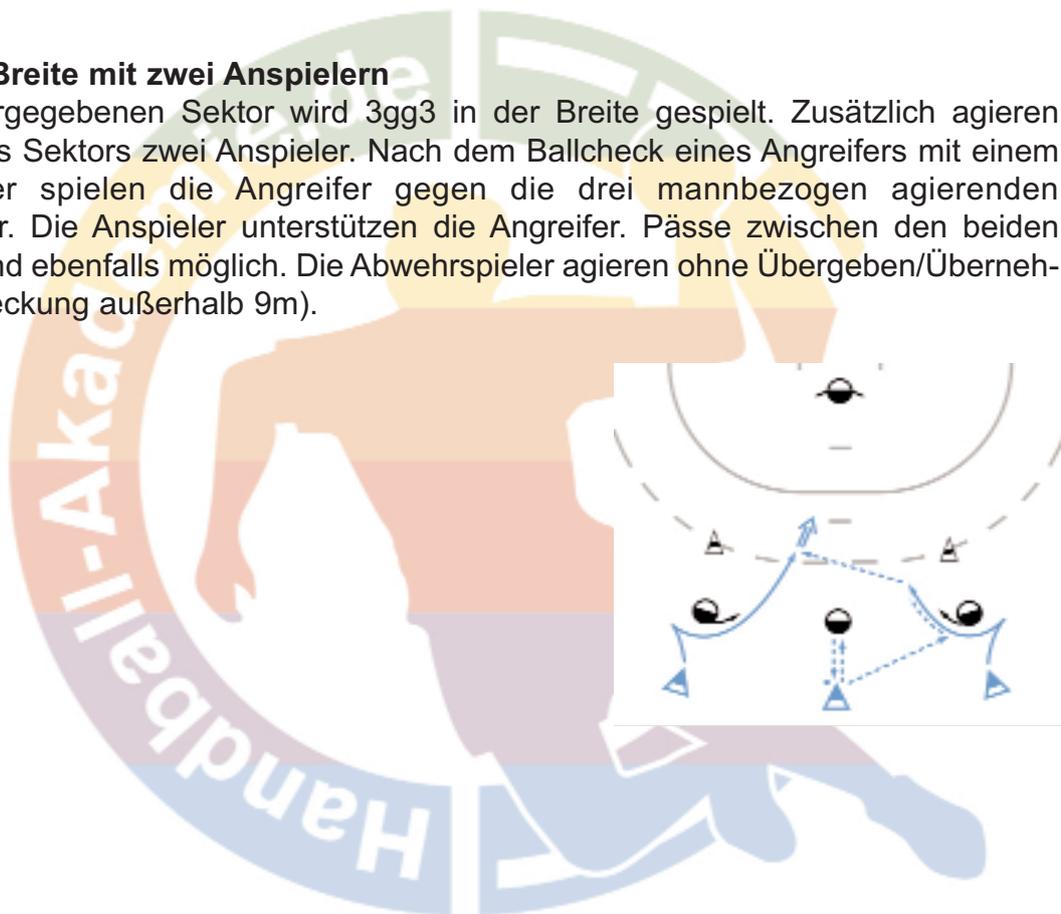
Gedrehte Tore

2 Mannschaften spielen nach Handballregeln auf 2 Tore, welche um 180-Grad gedreht an der 6-Meter-Linie stehen. Da der Wurf für die Angreifer nun ungewohnt ist, bietet es sich an zunächst ohne Torhüter zu spielen.

3gg3

3gg3 in der Breite mit zwei Anspielern

Im einem vorgegebenen Sektor wird 3gg3 in der Breite gespielt. Zusätzlich agieren außerhalb des Sektors zwei Anspieler. Nach dem Ballcheck eines Angreifers mit einem Abwehrspieler spielen die Angreifer gegen die drei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Die Anspieler unterstützen die Angreifer. Pässe zwischen den beiden Anspielern sind ebenfalls möglich. Die Abwehrspieler agieren ohne Übergeben/Übernehmen (Manndeckung außerhalb 9m).



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.)			