

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**08. KW / 22.02. - 28.02.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Routine 3 (DVD Aufwärmen)**

Die Spieler verteilen sich mit Ball an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite dribbeln und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen. Die Spieler führen die Übungen an der einen Seitenlinie mit der rechten Hand aus, an der gegenüberliegenden mit der Linken.

Variationen:

- Wechselsprünge und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, dabei Passtauschungen unteres Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Skippings zur gegenüberliegenden Seite
- Zwei Kontakte vor der Seitenlinie, zwei dahinter mit Passtauschungen oberes Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Anfersen zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts dabei Dribbling mit der linken bzw. rechten Hand - Dribbling und Hopserlauf zur gegenüberliegenden Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf und umgekehrt) und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling und Side-Steps zur gegenüberliegenden Seite.

### **Koordination**

#### **Laufleiter (DVD Koordinationstraining 1)**

### **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 / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
08. KW / 22.02. - 28.02.2016**



## 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 Angriffsgrundbewegungen (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 in Richtung des Tores antreten.

Variationen:

- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt 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



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Partieball mit Sektoren (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Das vorgesehene Feld wird dabei in vier gleich große Sektoren eingeteilt. Die Spieler müssen, bevor sie den Ball wieder abspielen dürfen, in einen neuen Sektor dribbeln.

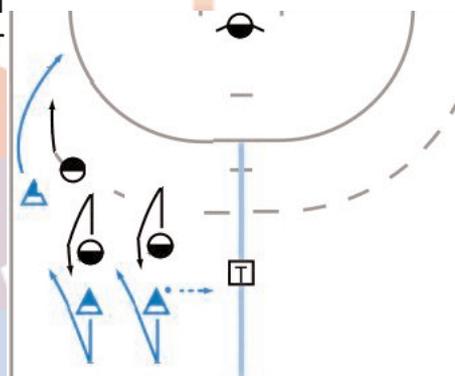
Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„Vorfahrt“ ist ein Gebot - oder deutlicher formuliert eine Verpflichtung. Die anderen Mitspieler sind somit gezwungen den möglichen Weg des Ballführers freizuhalten und somit ein Spielerknäuel um den Ball herum zu verhindern. Auch darf kein Spielerknäuel in einem anderen Sektor entstehen.

### 3gg3

#### 3gg3 auf der Seite mit einem Anspieler / sinkende Manndeckung

Im einem vorgegebenen Sektor auf der Seite wird 3gg3 (LA/RL/RM bzw. RA/RR/RM) gespielt. Zusätzlich agiert außerhalb des Sektors ein Anspieler. Nach dem Pass zum Anspieler müssen die in der Abbildung eingezeichneten Vorbewegungen ausgeführt werden. Danach spielen die drei Angreifer gegen die drei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Der Anspieler unterstützt die Angreifer.



# 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.)			