

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Laufen im Pfeil (DVD Aufwärmen)

Die Spieler bilden 2er-Gruppen und stellen sich so auf, dass an einem Tor jeweils ein Spieler am linken und ein Spieler am rechten Pfosten steht. Auf ein Startsignal laufen beide Spieler zeitgleich vom Pfosten zur Mittellinie (Strecke A), dann auf der Mittellinie entlang bis zur Seitenlinie (Strecke B) und dann von der Seitenlinie bis zum Pfosten des gegenüberliegenden Tores (Strecke C). Vor beiden Toren und am Mittelpunkt laufen die Spieler aufeinander zu, springen hoch und klatschen ab.

Variationen:

- A Vorwärtslauf / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Hopslerlauf / B Rückwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Skippings / B Sidesteps / C Vorwärtslauf
- A Anfersen / B Überkreuzschritte / C Vorwärtslauf
- A aufeinander zu laufen und mit beiden Händen wieder wegdrücken / B zwei halbe Drehungen im Lauf / C Vorwärtslauf
- A Drehung und Sprint / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf

Koordination

Großes Seil mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Der Übersprungene fängt (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler legen sich auf den Hallenboden. Aus diesen Spielern wird ein Fänger und ein Gejagter bestimmt. Der Gejagte kann sich retten, indem er einen auf dem Boden liegenden Spieler überspringt und sich neben ihn legt. Der Übersprungene wird automatisch zum neuen Fänger und jagt den vorherigen Fänger, der zum Gejagten wird. Wird ein Gejagter abgeschlagen, bevor er einen anderen Spieler überspringt, so wechselt das Fängerrecht.

Variation:

Der Gejagte darf sich erst retten, wenn er die Hallenhälfte gewechselt hat.

Da bei diesem Spiel das Fängerrecht automatisch wechselt und außerdem die Spieler, die am Boden liegen eine Pause bekommen, kann das Spiel über einen längeren Zeitraum gespielt werden.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribbling gegen eingeschränkte Abwehrspieler (DVD Angriffstraining 3)

Die Spieler dribbeln entlang der Mittellinie und führen dabei Side-Steps (oder Überkreuzschritte) aus. Auf Signal des Trainer ziehen sie dynamisch zum Tor. Auf dem Weg dorthin muss der Ballführer zwei Abwehrspieler, deren Bewegungsspielraum durch Gymnastikreifen, die als Markierung am Boden liegen, eingegrenzt ist, passieren. In Abhängigkeit vom Zeitpunkt des Startsignals des Trainers müssen verschiedene Durchbruchwege gefunden werden, die jeweils den Einsatz der taktisch richtigen Hand erfordern.

Variationen:

Die Abwehrspieler können außerdem in ihrer Armarbeit eingeschränkt werden:

- Tennisbälle in den Händen halten
- Schaumstoffbalken um den Körper klemmen
- Zerknüllte Leibchen in die Hand nehmen

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 / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

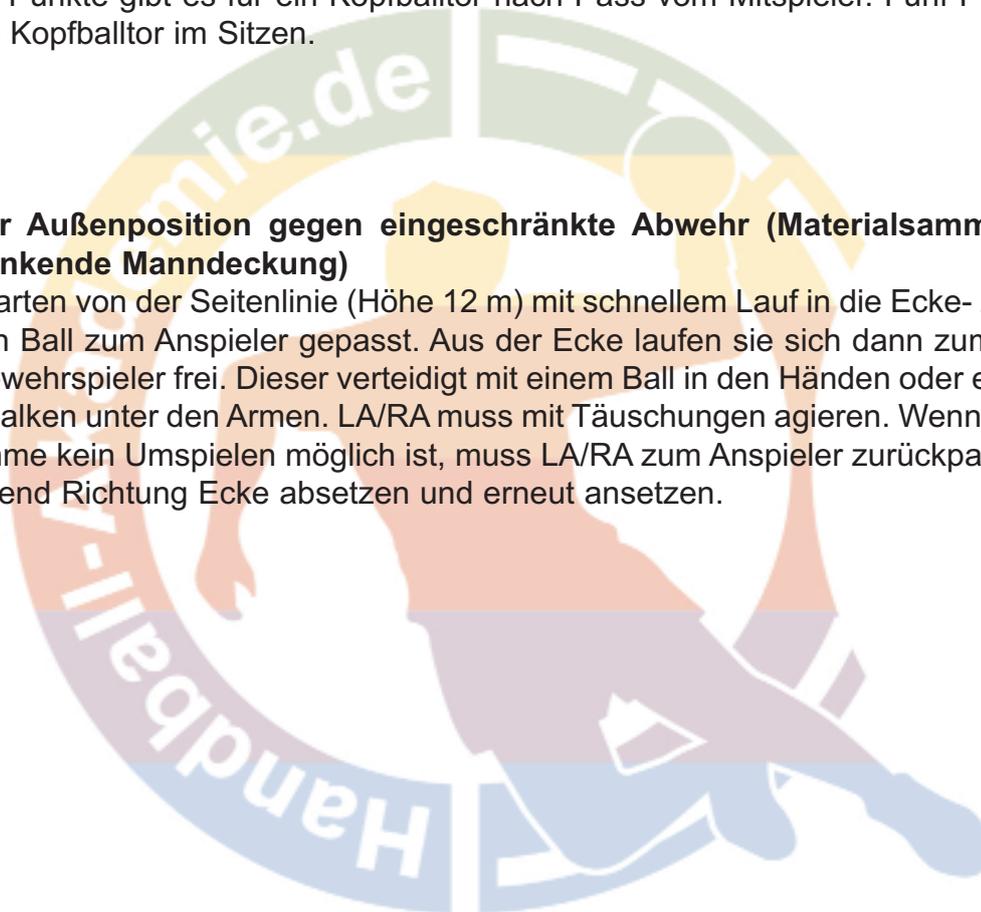
Kombinationball

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball durch die Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Der 6m-Raum darf dabei betreten werden. Zwei Punkte werden vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Spieler gefangen wird und ins Tor geworfen wird. Drei Punkte gibt es für ein Kopfballtor nach Pass vom Mitspieler. Fünf Punkte gibt es für ein Kopfballtor im Sitzen.

1gg1

1gg1 auf der Außenposition gegen eingeschränkte Abwehr (Materialsammlung Angriff gg Sinkende Manndeckung)

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke- zuvor haben sie den Ball zum Anspieler gepasst. Aus der Ecke laufen sie sich dann zum Ball gegen den Abwehrspieler frei. Dieser verteidigt mit einem Ball in den Händen oder einem Schaumstoffbalken unter den Armen. LA/RA muss mit Täuschungen agieren. Wenn nach der Ballannahme kein Umspielen möglich ist, muss LA/RA zum Anspieler zurückpassen, sich raumöffnend Richtung Ecke absetzen und erneut ansetzen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="565 1500 2197 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			