

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
42. KW / 12.10. - 18.10.2015



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

Großes Seil 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
42. KW / 12.10. - 18.10.2015**

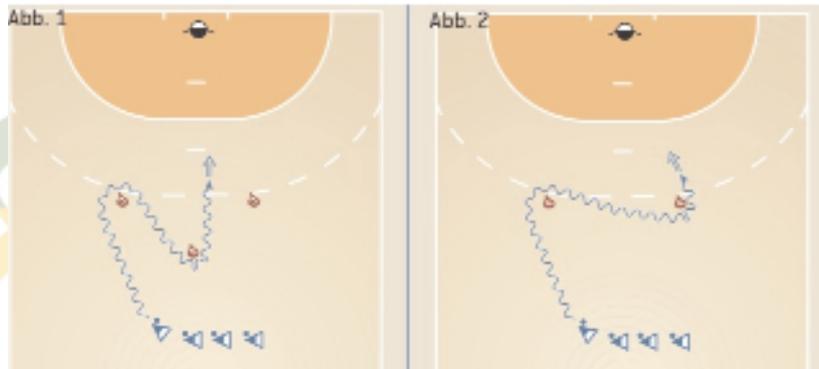


Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribblingvariationen Vorwärts - Rückwärts - Seitwärts (DVD Angriffstraining 3)

Die Spieler dribbeln die Strecke, die durch die Markierungen vorgegeben ist und ziehen anschließend dynamisch zum Tor. Das Dribbling erfolgt immer mit der Körperfront zum Tor gerichtet. Schwerpunkt ist das tiefe Dribbling mit wenig Blickkontakt zum Ball bei Hand- und Richtungswechseln (vorwärts-rückwärts). Beim Dribbling sollen die Spieler den Ball immer weit entfernt vom Hütchen prellen und somit gezielt die rechte bzw. linke Hand einsetzen.



Werfen

Schlagwurf aus dem Lauf (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und drücken ihn mit einer explosiven Armstreckung vom Körper weg.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und werfen ihn mit einer Ausholbewegung über dem Kopf auf das Tor. Während der Ausholbewegung soll der Ball einmal kurzzeitig den Nacken berühren.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust, holen dann einhändig nach hinten-oben aus und werfen aus dem Lauf auf das Tor.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfschulter zur Mittellinie zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie einen Schlagwurf mit Stemmschritt aus.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfschulter zum Tor zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie eine 180°-Drehung mit anschließendem Schlagwurf mit Stemmschritt aus.



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Reifenball (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln mit dem Ziel, den Ball in einem Reifen abzulegen. Jeder Mannschaft stehen dabei mehrere Reifen zur Verfügung. Die abwehrende Mannschaft kann einen Reifen blockieren, indem ein Abwehrspieler mit einem Fuß in einem Reifen steht. Die Reifen können auf unterschiedliche Weise ausgelegt werden. Es müssen immer mehr Reifen ausgelegt werden, als Abwehrspieler mitspielen.

Variationen:

- Im 3-Punkte-Raum des Basketballfeldes
- Im 9m-Raum des Handballfeldes
- Auf beiden Seiten des Spielfeldes seitlich verlagert

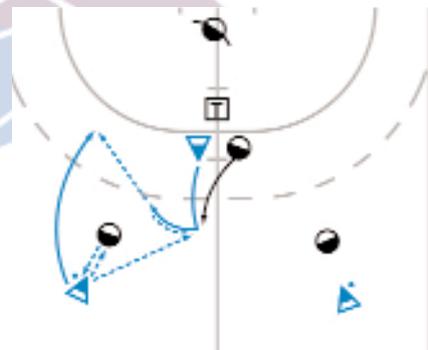
Grundprinzipien 1 und 4:

1. Den zentralen Spielraum öffnen / 4. Spielverlagerung

Die Spieler werden sich bei diesem Spiel an die Ziele verteilen und somit den Raum öffnen. Bei entsprechender Ballung an einem Ziel muss versucht werden, möglichst schnell – bevor die Abwehr sich dort formieren kann – ein anderes, freies Ziel anzusteuern. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

2gg2 nach Doppelpaß Kreisläufer

Es wird 2 gegen 2 gespielt. Beide Halbpositionen und die Kreisposition werden besetzt. Der Trainer steht am Torraum. RL muß nach dem Ballcheck zum KM passen, der sich außerhalb der 9m-Linie zum Doppelpass anbietet. HM verfolgt KM. RL und KM sollen sich nun auf ihrer Spielfeldseite (1/4 Feld) gegen die zwei aggressiven Abwehrspieler durchsetzen. Zeitgleich mit dem Ballcheck muss zuerst KM und danach HM beim Trainer abklatschen, wodurch KM einen kleinen Vorsprung für den Doppelpass erhält. Die Übung wird im Wechsel von RL und RR gestartet. KM und HM tauschen dann ihre Rollen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1502 2200 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			