

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Drill-Aufstellung ohne Ball (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 3)**

Bei der Drill-Aufstellung stehen die Spieler, wie auf dem Kasernenhof, auf genau vorgegebenen Geraden. Somit kann jedem Spieler eine genaue Position zugeordnet werden (z.B. Reihe 1; Spalte A). Der Trainer steht vor der Gruppe und ruft laut Kommandos, die die Gruppe befolgen und laut bestätigen muss (z.B. links; rechts; vor; zurück; Sprung; Liegestütz;...).

Variationen:

- Der Trainer ruft in schneller Abfolge verschiedene Bewegungsaufgaben, die die Spieler so schnell wie möglich erfüllen müssen (Bauchlage; Rückenlage; Schneidersitz; Radschlag; Rolle vorwärts;...)
- Der Trainer ruft zwei Buchstaben/Zahlen Kombinationen. Der Spieler mit der erstgenannten Kombination wird von dem Spieler mit der zweiten Kombination gejagt. Der Fänger hat zehn Sekunden Zeit. Zeitgleich absolvieren alle anderen Spieler eine zuvor festgelegte Zusatzaufgabe an ihrem Platz
- Alle Spieler stehen in Bockstellung. Der Trainer ruft die Reihe, die starten soll. Diese Reihe absolviert bei jedem Spieler aus der eigenen Spalte abwechselnd einen Bocksprung und einen Bauchrutscher bis der eigene Platz wieder erreicht ist

### **Koordination**

#### **Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)**

### **Schnelligkeit**

#### **Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden jeweils fünf Schaumstoffbalken zu zwei parallelen Bahnen ausgelegt. Auf beiden Seiten stehen am Ende in einem Abstand von drei Metern zwei gleichfarbige Hütchen. Zwei Spieler treten gegeneinander an. Sie laufen dabei seitwärts, mit Blick zueinander schnellstmöglich über die Schaumstoffbalken. Ein Spieler gibt die Richtung vor, der andere macht nach (Spiegelbildsituation). Auf ein Signal hin müssen sie eines der genannten Hütchen schnellstmöglich berühren.

Schwerpunkt:

Der Schwerpunkt liegt hier in der Bewegungskoordination mit Schnelligkeitsleistungen. Schnelle, kurze Antritte mit Richtungswechseln (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit) und die Wahrnehmung stehen im Vordergrund. Auch eine schnelle Reaktion auf das Signal ist eine wichtige Komponente im Schnelligkeitstraining. .

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



## 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
- 1gg1 im Mittelkreis spielen (den eigenen Ball schützen, den des Gegners herausspielen), bis ein Kommando („Hepp“) kommt

### 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  
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

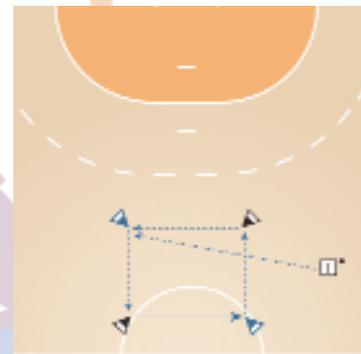
#### Kombinationsball

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.

#### 2gg2

#### 2gg2 Passen im Viereck

Vier Spieler (farblich als 2er-Gruppe gekennzeichnet) passen sich im Viereck einen Ball zu. Auf ein Signal hin legt der Ballbesitzer den Ball ab. Überraschend passt der Trainer zu einem aktuell freien Spieler und bestimmt dadurch, welche 2er-Gruppe mit diesem zweiten Ball angreift. Nach dem ersten Abschluss kann der abgelegte Ball vom Trainer nochmals ins Spiel gebracht werden, um eine weitere 2 gegen 2 Situation auf das andere Tor zu starten.



# 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.)			