

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Drill-Aufstellung mit 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 Ball wird mit einer vorgegebenen Passart fünfmal von A1 bis A7 und zurück gepasst. Auch die Passfolge kann geändert werden (z.B. A1 zu A3, A3 zu A2, A2 zu A4 etc.)
- Während der Ausführung unterbricht der Trainer durch einen Pfiff. Der Ballführende Spieler jeder Spalte muss nun so schnell es geht zu einem Ziel laufen. Die letzte Mannschaft erfüllt eine Zusatzaufgabe. Das Signal kann auch optisch erfolgen
- A1 absolviert je nach Anzahl der Spieler verschiedene Technikelemente (Wurftäuschung, Körpertäuschung, Passtäuschung). Erschwert wird das Ganze durch einen vorherigen Doppelpass mit dem jeweiligen Spieler in der Spalte.

Koordination

Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Labyrinth-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Neun Spieler bilden ein Quadrat, indem jeweils drei Spieler in drei Reihen hinter- und nebeneinander mit ausgestreckten Armen stehen. Zwei Spieler befinden sich außerhalb des Labyrinths. Ein Spieler versucht, den anderen, der sich durch die Gänge des Labyrinths bewegt, abzuschlagen. Gelingt dies, wechselt das Fangrecht. Auf Signal des Trainers drehen sich die Spieler des Quadrats um 90 Grad in die gleiche Richtung und geben somit andere Laufwege im Labyrinth vor.

Hinweis:

Bei diesem unendlichen Fangspiel sollte der Trainer nach einer Belastungszeit von einer Minute das Paar austauschen..

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



Technik

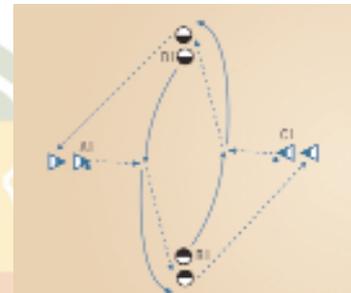
Passen und Fangen

Doppelpendel (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler bilden vier Gruppen. D1 und B1 stehen sich gegenüber, starten gleichzeitig nach vorn und erhalten den Pass von A1 bzw. C1. D1 passt nach der Ballannahme zu B2, B1 passt zu D2. D1 läuft dem Pass hinterher und stellt sich hinter B2 an, B1 stellt sich hinter D2 an. In gleicher Weise starten nun A1 und C1 und erhalten das Zuspiel von B2 und D2.

Variation:

- Verschiedene Passvarianten anwenden.
- Die Übung kann seitenverkehrt ausgeführt werden.



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 Rückwärtsläufen 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

Parteiball Out/In (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Nach jedem Abspiel müssen die Spieler das Feld verlassen und eine vorgegebene Linie mit der Hand berühren. Die Spieler dürfen nicht zweimal hintereinander die gleiche Linie berühren.

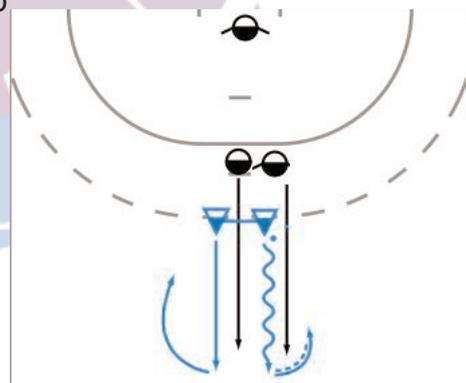
Grundprinzip 1: Den zentralen Spielraum öffnen

Die Spieler lernen, den zentralen Spielraum (d.h. sich vom Ball weg zu bewegen) zu öffnen. Sie werden gezwungen, nach jedem Abspiel das Feld zur Seite zu verlassen und erst danach wieder in den Spielraum zurück zu kommen. Wichtig ist, dass sich die Spieler nicht lange in dem zentralen Spielraum aufhalten, sondern nur kurzzeitig mit hohem Tempo in diesen eintreten und ihn danach schnell wieder zur Seite verlassen.

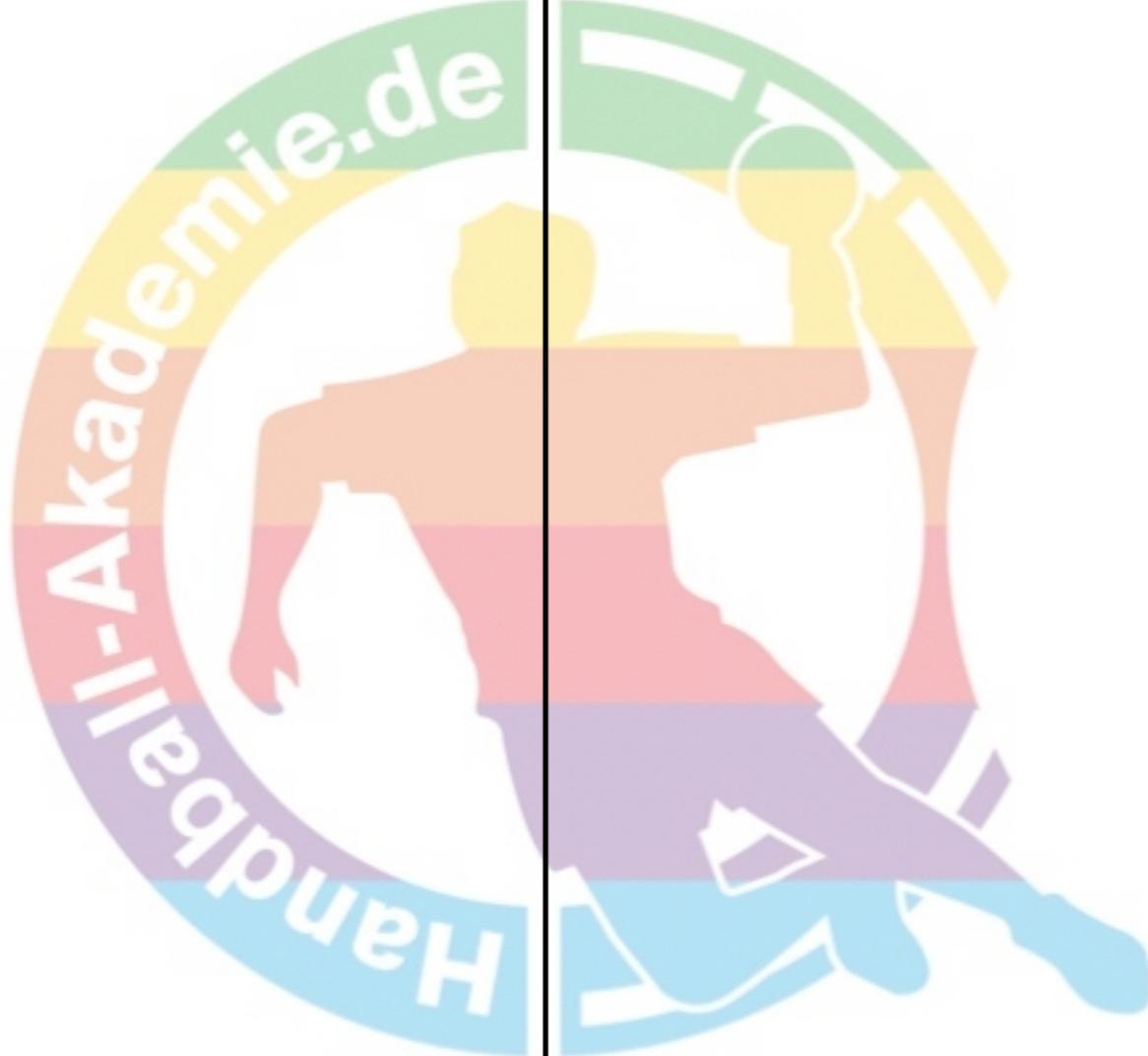
2gg2

2gg2 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen; Die erste Zweiergruppe startet mit einem Ball und in Handfassung als Angreifer an der 9m-Linie, die zweite Zweiergruppe ohne Ball und in Handfassung an der 6m-Linie. Ziel der Angreifer ist es, nach dem Startsignal des Trainers prellenderweise den Mittelkreis zu erreichen, bevor die Abwehrspieler sie berühren. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 2gg2: Die Angreifer und die Abwehrspieler lösen die Handfassung; die Abwehr ordnet sich mannbezogen zu. Als Erleichterung kann ein Anspieler (Trainer) eingebunden werden. Das Dribbling kann eingeschränkt werden. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen



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.)			