

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



## 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

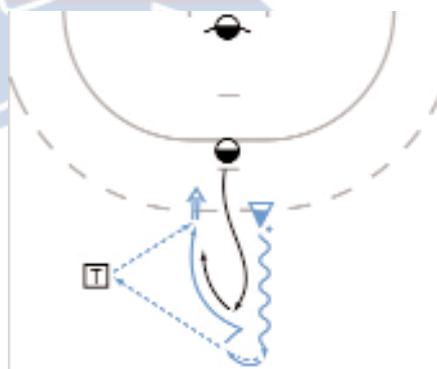
### Koordination

#### Großes Seil mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

### Schnelligkeit

#### 1gg1 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen mit einem Ball. Der Ballbesitzer startet an der 9m-Linie, der Abwehrspieler an der 6m-Linie. Ziel des Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers dribbelnd den Mittelkreis zu erreichen, bevor er vom Abwehrspieler berührt wird. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 1gg1: Der Angreifer passt zum Trainer, um sich anschließend vom Abwehrspieler weg zu bewegen. Nach der Ballannahme kann er gegen den aktiven Abwehrspieler zum Tor ziehen und abschließen. Pässe zum Anspieler (Trainer) sind jederzeit möglich. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



## Technik

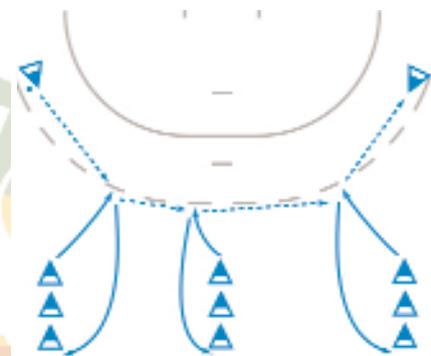
### **Passen und Fangen**

#### **3 Gruppen im Rückraum**

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die drei Rückraumpositionen und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung.

- RL/RM/RR variieren die Laufwege (im Spielstreifen, bogenförmig zur Spielfeldmitte oder bogenförmig zur Spielfeldseite) und schließen sich danach der eigenen Gruppe an.

- Durch Hinzunahme von Anspielern auf LA und RA werden die Spieler auf RM entlastet, da der Ball von RL und RR nicht direkt wieder zu ihnen zurückkommt. (siehe Abbildung)



### **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 / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



## Spielfähigkeit

### **Kleine Spiele**

#### **Aufsetzerball**

Gespielt wird in zwei Mannschaften, nach Handballregeln. Ein Punkt ist erzielt, wenn es gelingt einen Aufsetzer zu spielen, bei dem der Ball zwischen der 6-Meter und 9-Meterlinie einmal auftippt und anschließend ein zweites Mal innerhalb des 6-Meter-Raumes. Alle Spieler dürfen in den 6-Meter-Raum hinein.

#### **1gg1+1**

#### **1gg1 +1 (DVD Tempospiel)**

Auf abgegrenzten Raum wird von einer Grundlinie bis zum anderen Tor entlang der Seitenauslinie 1gg1 gespielt. Ziel ist es das gesamte Spielfeld zu überbrücken. Der Abwehrspieler verteidigt schon in der gegnerischen Hälfte aktiv auf Ballgewinn. Zur Unterstützung des Angreifers steht ein Anspieler der sich ausserhalb der Spielstreifen frei mitbewegen darf. Es wird auf beiden Seitenauslinien gespielt, nur jeweils in die entgegengesetzte Richtung, die Spieler absolvieren eine Art Rundlauf auf beide Tore, wobei die Rollen immer gewechselt werden.



# 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.)			