

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



## Athletik / Motorik

### Aufwärmen

#### **Tulpenlauf (Materialsammlung Aufwärmen in großen Gruppen)**

Beim Tulpenlauf werden 4 bis 6 Hütchen an der Längsseite der Halle aufgestellt. Auf der anderen Hallenseite steht nur ein Hütchen, das Starthütchen. Dahinter stellt sich die Trainingsgruppe in einer Reihe auf. Die Gruppe startet am Starthütchen und umrundet das erste Hütchen auf der anderen Seite, kehrt danach zum Starthütchen zurück und beginnt mit der zweiten Runde, in der das erste und das zweite Hütchen auf der anderen Seite umlaufen werden müssen usw. Für jede Runde wird eine Laufform vorgeben.

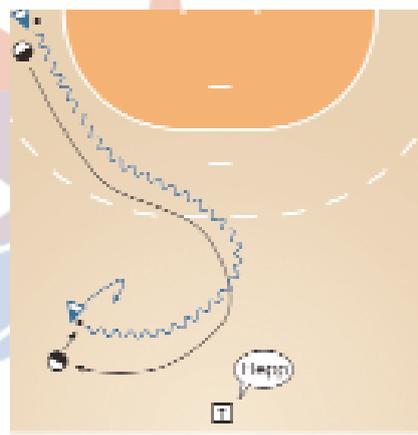
### Koordination

#### **Lauf ABC (DVD Schnelligkeitstraining)**

### Schnelligkeit

#### **1gg1 nach Fangen und Dribbling**

Die Spieler starten in der 2er-Gruppe in der Spielfeldecke; der Spieler mit Ball soll dribbeln den anderen Spieler fangen. Nach spätestens 10 Sekunden beendet der Trainer das Fangspiel durch Zuruf. Nach dem Zuruf muss der Dribbler den Ball ablegen und sofort als Abwehrspieler agieren. Der zuvor Gejagte nimmt den Ball auf und zieht im 1 gegen 1 zum Tor.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



## Technik

### Ballhandling und Dribbling

#### 1gg1 Dribbling im Mittelkreis

Die Spieler starten beide am Schnittpunkt Mittellinie/Seitenlinie und treffen sich dribbelnd im Mittelkreis. Dort versuchen sie, dem Gegner den Ball herauszuspielen, ohne den eigenen Ball zu verlieren. Auf Zuruf des Trainers startet der genannte Spieler zum Tor und wirft ungehindert- danach muss er umgehend als Abwehrspieler gegen den zweiten Spieler agieren. Der zweite Spieler umrundet dribbelnd ein Hütchen und zieht dann zum Tor.



### Werfen

#### Schlagwurf mit einem Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es wird jeweils ein Schaumstoffbalken auf RL bzw. auf RR quer zum Tor gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich um den Balken herum. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten zum Tor, aus.

Variation:

Nach dem Signal sollen die Spieler in eine Gegenbewegung übergehen und anschließend nach zwei (drei) Schritten per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen.

# HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend Trainingskonzept / Saison 2015/2016 06. KW / 08.02. - 14.02.2016



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Endlinienball mit Rugbyregeln (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt wird. Zusätzlich gilt, dass Pässe nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden dürfen. Nach vorn darf sich der Ballbesitzer nur prellend bewegen.

Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

Um zur gegnerischen Grundlinie zu kommen, muss dem prellenden Spieler Vorfahrt gewährt werden. Spieler ohne Ball dürfen demnach nicht im Weg des Ballführers stehen, sondern müssen den Raum für ihn öffnen. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

### 4gg5

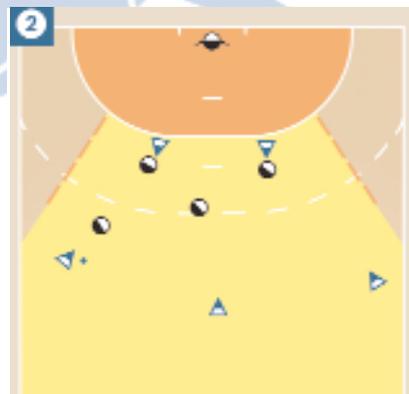
#### 4gg5 im Zentrum

Die Abwehrpositionen HL, VM, HM, HR und die Angriffspositionen LA, RA, KL, KR werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler besetzen in Dreiergruppen mit jeweils einem Ball RL, RM und RR. Der Spielstreifen im Zentrum wird begrenzt. Als Auftakt wird der Ball einmal über alle Positionen gespielt.

Nach dieser Passfolge beginnt das Grundspiel 5 gegen 4. Die Rückraumspieler dürfen werfen oder 1 gegen 1 gehen. Pässe zu den Kreisspielern sind von allen Positionen erlaubt. HM muss zwischen den beiden Kreisspielern pendeln; HL und HR treten offensiv gegen RR bzw. RL heraus, wenn diese in Ballbesitz sind; VM bekämpft RM und sichert gegen RR bzw. RL. Bei einem Durchbruch von RL bzw. RR nach außen muss HM helfen, VM sichert dann gegen den ballseitigen Kreisspieler.

Variationen:

- Die Kreisspieler eng positionieren (Vereinfachung für die Abwehr) bzw. breit aufstellen (Erschwernis)
- Die Kreisspieler dürfen keine Sperre stellen (Vereinfachung), bzw. dürfen nur zuvor festgelegte Abwehrspieler sperren.
- Die Kreisspieler müssen auf ihrer Position bleiben (Vereinfachung), bzw. dürfen ihre Position wechseln (Erschwernis)



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1502 2197 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			