

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 2 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite laufen und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen.

Variationen:

- Wechselsprünge / Vorwärtslauf zur anderen Seite
- Wechselsprünge, Arme dabei seitlich hoch und runter / Vorwärtslauf
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie / Hopslerlauf zur anderen Seite
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie, die Arme dabei vorne hoch und runter / Hopslerlauf zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts / Skippings zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, die Arme führen Boxbewegungen aus / Skippings zur anderen Seite,
- Beidbeinige Sprünge seitwärts / Anfersen zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts, die Arme dabei im Wechsel rechts und links nach vorne und oben strecken / Anfersen zur anderen Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf) / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf), die Hände klatschen vor und hinter dem Körper / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte .

Koordination

Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Pass-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Eine Gruppe ist die Fängermannschaft mit insgesamt einem Ball, die andere Gruppe wird in einem vorgegebenen Feld gejagt. Die Fängermannschaft muss versuchen, mit dem Ball einen Spieler abzuschlagen. Es dürfen mit dem Ball nur drei Schritte gelaufen werden und es darf nicht geprellt werden. Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden.

Variationen:

- Die Fängermannschaft spielt mit mehreren Bällen
- Zweimal Prellen ist erlaubt

Hinweis:

Nach einer Belastungszeit von maximal zwei Minuten wechseln nach einer kurzen Pause die Aufgaben der beiden Gruppen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Technik

Passen und Fangen

Drei Gruppen im Dreieck (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler bilden ein Dreieck (Abstände in Abhängigkeit vom Leistungsstand). An jeder Ecke des Dreiecks können bis zu vier Spieler stehen. Ein Ball wird in der Bewegung angenommen und abgespielt. Stoßrichtung entweder zur Mitte des Dreiecks oder zu einer Gruppe. Es ist darauf zu achten, dass bei der Ballannahme kein Tempo verloren geht.

Variationen:

Die Pass- und Laufwege können verändert und unterschiedlich kombiniert werden; z.B. hinter der eigenen oder einer anderen Gruppe anschließen, Zuspielrichtung ändern, die Abstände zwischen den Gruppen vergrößern, mehrere Bälle (zwei oder drei) verwenden.

Schwerpunkt:

Die Spieler müssen den Ball in der Bewegung passen und in Abhängigkeit von Pass- und Laufwegen von der Seite annehmen und abspielen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitung dieser spielspezifischen Situation (Ball von der Seite zur Seite). Die Grundübung ist sehr leicht durch Varianten zu erweitern und zu erschweren, z.B. passen zur rechten Seite und laufen zur linken Gruppe.

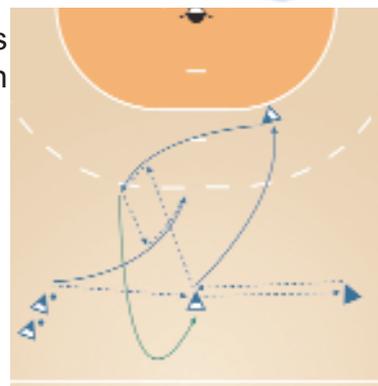
Werfen

Wurf nach Doppelpass

Die Spieler besetzen mehrfach die RL-Position mit Ball sowie RM und KL ohne Ball. Ein Anspieler agiert auf RR. RL passt zu RM, RM passt zu RR, RR passt zum RM, gleichzeitig löst sich KL von seiner Position und bietet sich diagonal zur Ballannahme von RM an. RL nimmt den Ball in der Vorwärtsbewegung an, während RM auf die freigewordene KR-Position läuft. RL schließt mit einem Schlag- oder Sprungwurf ab. KL besetzt sofort die RM-Position, sodass eine hohe Wiederholungszahl gewährleistet ist.

- RL kann die Ballannahme durch eine raumentlastende Bewegung nach außen vorbereiten.

- RM darf nicht mit der Ballannahme von RR zu weit nach links driften, weil dann der Weg zum Kreis nicht mehr zu schaffen ist.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Sektoren (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Das vorgesehene Feld wird dabei in vier gleich große Sektoren eingeteilt. Die Spieler müssen, bevor sie den Ball wieder abspielen dürfen, in einen neuen Sektor dribbeln.

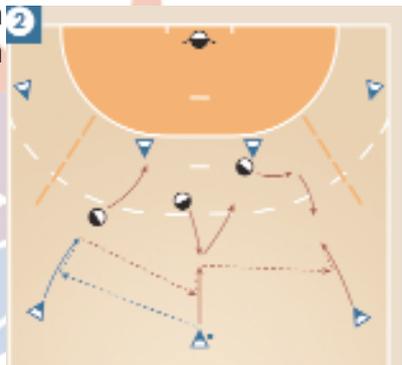
Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„Vorfahrt“ ist ein Gebot - oder deutlicher formuliert eine Verpflichtung. Die anderen Mitspieler sind somit gezwungen den möglichen Weg des Ballführers freizuhalten und somit ein Spielerknäuel um den Ball herum zu verhindern. Auch darf kein Spielerknäuel in einem anderen Sektor entstehen.

3gg3

3gg3+2 Regelbewegungen HR/HL+VM

Die Abwehrpositionen HL, VM, HR und die Angriffspositionen LA, RA, KL, KR werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler bilden 3er-Gruppen (je ein Ball), die die Positionen RL, RM und RR besetzen. Der zentrale Spielstreifen wird durch Schaumstoffbalken nach außen begrenzt. Als Auftakt wird der Ball einmal über alle Positionen gespielt, danach beginnt das Grundspiel 3gg3. Die Rückraumspieler dürfen werfen oder 1 gegen 1 spielen. Pässe zum diagonalen Kreisspieler sind erlaubt.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2197 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			