

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 3 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich mit Ball an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite dribbeln und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen. Die Spieler führen die Übungen an der einen Seitenlinie mit der rechten Hand aus, an der gegenüberliegenden mit der Linken.

Variationen:

- Wechselsprünge und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, dabei Passtauschungen unteres Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Skippings zur gegenüberliegenden Seite
- Zwei Kontakte vor der Seitenlinie, zwei dahinter mit Passtauschungen oberes Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Anfersen zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts dabei Dribbling mit der linken bzw. rechten Hand - Dribbling und Hopselauf zur gegenüberliegenden Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf und umgekehrt) und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling und Side-Steps zur gegenüberliegenden Seite.

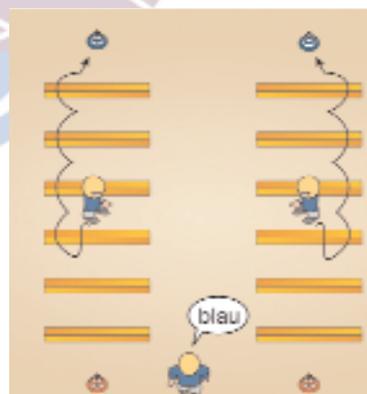
Koordination

Schuhplattler-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Schnelligkeit

Vormachen-Nachmachen Balkenbahn

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrer Balkenbahn, wobei Spieler A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während Spieler B spiegelbildlich folgen soll. Auf Signal des Trainers erfolgt ein Sprint zum entsprechenden Hütchen hinter der Balkenbahn.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



Technik

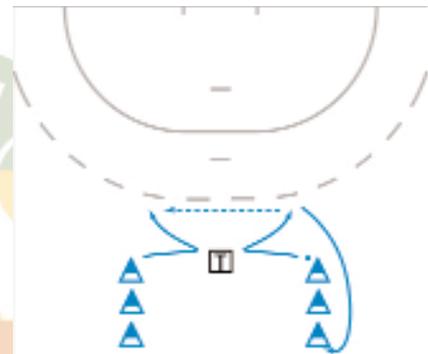
Passen und Fangen

Zwei Gruppen im Rückraum

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die RL- und die RR-Position und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung. Die Stoßbewegung erfolgt im Streifen. Die Spieler sollen mit einem oder maximal zwei Schritten eine korrekte Wurfauslage zum Tor einnehmen.

Variationen:

- RL/RR stellen sich bei der eigenen oder der nebenstehenden Gruppe an.
- Die Stoßbewegung erfolgt nicht im Streifen, sondern bogenförmig nach außen (siehe Abbildung), nachdem die Spieler eine Lauftäuschung zur Spielfeldmitte absolviert haben.



Werfen

Schlagwurf mit Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Angriffstraining 5)

Eine Bahn mit Schaumstoffbalken wird vor dem Tor ausgelegt. Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Wurf aus dem Lauf ab (maximal zwei Schritte nach den Balken)
- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Stemmwurf ab (maximal 2 Schritte nach den Balken)

Am Ende der Schaumstoffbalken-Bahn wird zusätzlich eine rechteckige Box aus drei Balken gelegt.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken, gehen mit dem rechten Fuß in die Box, setzen den linken Fuß aus der Box, ziehen dabei den rechten Fuß nach und gehen wieder mit dem rechten Fuß zurück in die Box und schließen danach mit max. zwei schnellen Schritten mit einem Stemmwurf ab (Linkshänder setzen zuerst den linken Fuß in die Box)
- Zusätzlich werden drei Markierungen in einem Dreieck hinter die Box gestellt. Aufgabe wie zuvor, nach dem verlassen der Box muss der Spieler die Markierungen als Orientierung für die Füße nutzen und einen Stemmwurf ausführen (Rechtshänder: rechter Fuß in die Box, linker Fuß geht aus der Box, rechter Fuß in die Box zurück, linker Fuß über den Balken, rechter Fuß an die erste Markierung, linker Fuß an die zweite, Wurf).

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

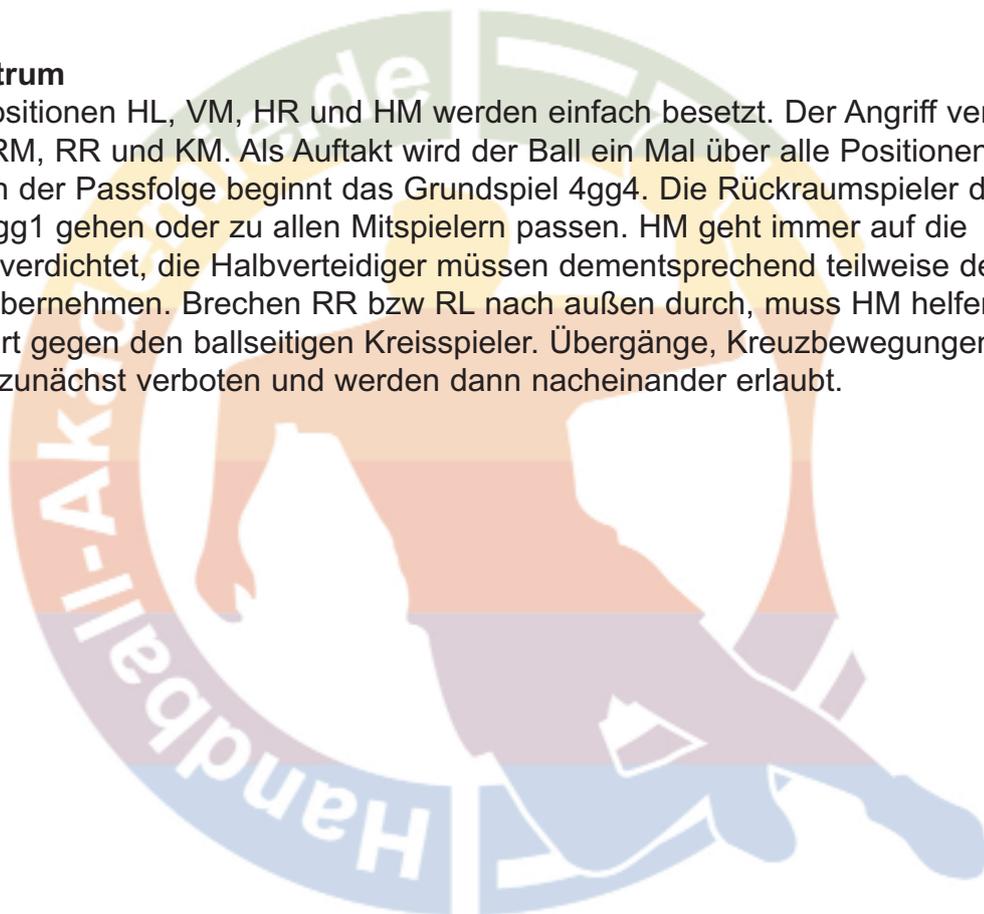
Ball-Beine-Tor (DVD Spielfähigkeit)

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.

4gg4

4gg4 im Zentrum

Die Abwehrpositionen HL, VM, HR und HM werden einfach besetzt. Der Angriff verteilt sich auf RL, RM, RR und KM. Als Auftakt wird der Ball ein Mal über alle Positionen gespielt. Nach der Passfolge beginnt das Grundspiel 4gg4. Die Rückraumspieler dürfen werfen, 1gg1 gehen oder zu allen Mitspielern passen. HM geht immer auf die Ballseite und verdichtet, die Halbverteidiger müssen dementsprechend teilweise den Kreisspieler übernehmen. Brechen RR bzw RL nach außen durch, muss HM helfen und VM sichert gegen den ballseitigen Kreisspieler. Übergänge, Kreuzbewegungen und Sperren sind zunächst verboten und werden dann nacheinander erlaubt.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1500 2206 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			