

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Drill-Aufstellung ohne 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 Trainer ruft zwei Buchstaben/Zahlen Kombinationen. Der Spieler mit der erstgenannten Kombination wird von dem Spieler mit der zweiten Kombination gejagt. Der Fänger hat zehn Sekunden Zeit. Zeitgleich absolvieren alle anderen Spieler eine zuvor festgelegte Zusatzaufgabe an ihrem Platz
- Alle Spieler stehen in Bockstellung. Der Trainer ruft die Reihe, die starten soll. Diese Reihe absolviert bei jedem Spieler aus der eigenen Spalte abwechselnd einen Bocksprung und einen Bauchrutscher bis der eigene Platz wieder erreicht ist

### **Koordination**

#### **Bänke quer mit Ball**

### **Schnelligkeit**

#### **Hütchen-Sprints (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden mit jeweils drei roten und drei blauen Hütchen zwei parallele Bahnen auf dem Boden ausgelegt. An beiden Enden befinden sich jeweils zwei gleichfarbige Abschlusshütchen (gelb bzw. grün). Zwei Spieler treten gegeneinander an (einer blaue Hütchen, der andere rote Hütchen). Die Hütchen sind durchnummeriert. Auf Zuruf des Trainers müssen die Spieler schnellstmöglich zu ihrem Hütchen mit der passenden Nummer laufen, es berühren und zum Ausgangshütchen zurücklaufen.

Variationen:

- Zwei / drei Zahlen nacheinander berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen aus dem fliegenden Start berühren.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



## Technik

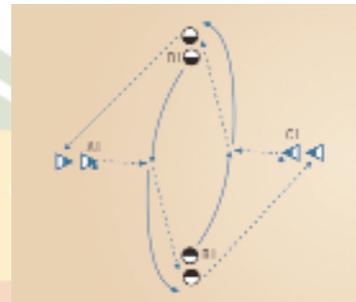
### **Passen und Fangen**

#### **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**

#### **Wurf von Außen**

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Dribbling mit der äußeren Hand in die Ecke. Dort führen sie eine 270-Grad-Drehung mit einem Dribbling der inneren Hand aus, um dann mit maximal drei Schritten von der Außenposition abzuschließen. Die Übung kann im zügigen Wechsel von LA und RA gestartet werden.

Variation:

- Der Trainer kann den Dribbling-Korridor verengen und versuchen, den Ball beim Dribbling in die Ecke herauszuspielen. Damit wird auch sichergestellt, dass die äußere Hand benutzt wird.
- Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke - zuvor haben sie den Ball zum Anspieler (auf RL/RR) gepasst. In der Ecke führen sie eine 270-Grad-Drehung aus, um dann aus der Drehung den Bodenpass vom Anspieler in die Vorwärtsbewegung anzunehmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

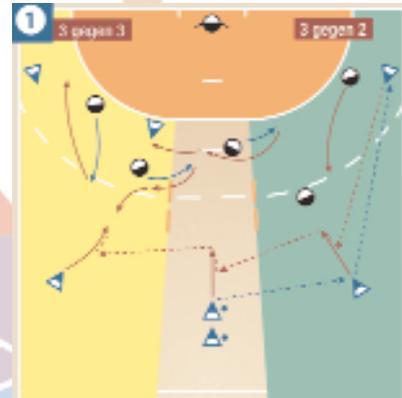
#### Gedrehte Tore

2 Mannschaften spielen nach Handballregeln auf 2 Tore, welche um 180-Grad gedreht an der 6-Meter-Linie stehen. Da der Wurf für die Angreifer nun ungewohnt ist, bietet es sich an zunächst ohne Torhüter zu spielen.

### 2gg3 / 3gg3

#### 2gg3 / 3gg3 auf der Seite

Die Abwehrpositionen AL, HL, HM, HR, AR und die Angriffspositionen LA, RL, KM, RR und RA werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler besetzen RM mit Ball. Die Spielstreifen für die Positionen LA und RL bzw. RA und RR werden durch Hütchen oder Schaumstoffbalken nach innen begrenzt. KM steht auf einer Seite, er kann seine Position während des Grundspiels ändern und den anderen Spielstreifen besetzen. Als Auftakt wird der Ball von RM zu RR und zu RA gepasst. HL tritt nur passiv gegen RR heraus. AL nimmt gegen RA eine defensive Position ein. HM verschiebt als Libero zur Ballseite. HR muss bei Ballbesitz RA ins Zentrum sinken und Kontakt zum Kreisspieler aufnehmen (wenn dieser auf seiner Seite steht). AR tritt antizipativ gegen RL heraus. Der Ball wird dann über RR zu RM und weiter zu RL gespielt, wo das freie Spiel beginnt. Finden RL und LA keine Abschlusssituation wird das Spiel auf die andere Seite verlagert. HM verschiebt mit dem Ball.



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1500 2197 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			