

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



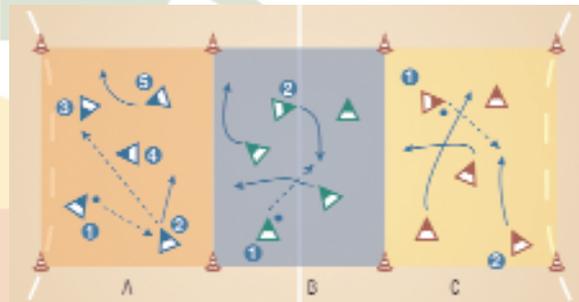
Athletik / Motorik

Aufwärmen

Nummernpassen "3-Felder-Wirtschaft"

Die Spieler bilden drei Gruppen (A, B, C), jede bewegt sich zunächst in einem von drei Feldern. Jede Gruppe ist durchnummeriert, die Spieler laufen quer durcheinander und sollen nun innerhalb der Gruppe in der festgelegten Reihenfolge Pässe spielen. Auf Signal des Trainers tauschen die Gruppen die Felder: A wechselt zu B, B zu C und C zu A. Sie sollen dabei weiterhin in der vorgegebenen Reihenfolge Pässe spielen. Besonders interessant ist der Felderwechsel von Gruppe C. Sie läuft entgegen der Wechselrichtung von Gruppe A und B und erschwert somit kurzzeitig das Passspiel für alle Gruppen.

Variation: Die Spieler müssen nach jedem Pass einmal eine Seitenlinie ihres Feldes berühren. Sie dürfen dabei nicht nach jedem Pass zu derselben Linie laufen.



Koordination

Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)

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
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



Technik

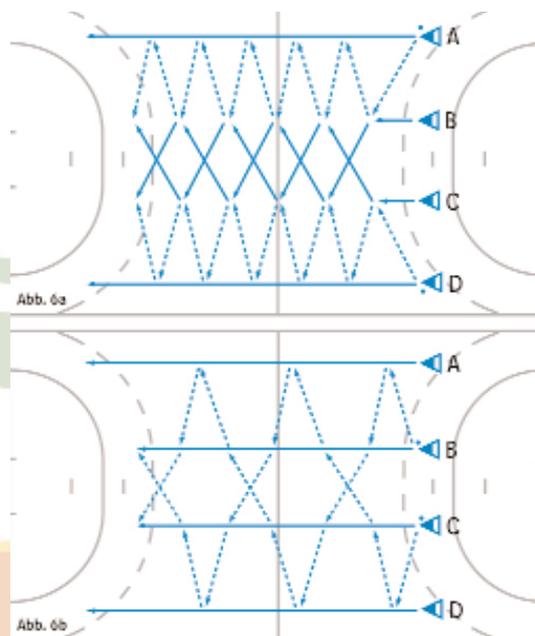
Passen und Fangen

Vierer-Balltransport mit zwei Bällen

Die Spieler laufen in Vierergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle zu.

Variationen:

- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Positionstausch von B und C ohne Ball (Abb. 6a)
- Pass-Rückpass B und A sowie D und C, dann Positionstausch von B und C mit Ball
- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Bälletausch B und C (Abb. 6b)

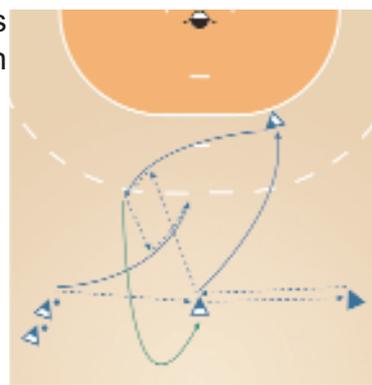


Werfen

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.





Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Reifenball (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln mit dem Ziel, den Ball in einem Reifen abzulegen. Jeder Mannschaft stehen dabei mehrere Reifen zur Verfügung. Die abwehrende Mannschaft kann einen Reifen blockieren, indem ein Abwehrspieler mit einem Fuß in einem Reifen steht. Die Reifen können auf unterschiedliche Weise ausgelegt werden. Es müssen immer mehr Reifen ausgelegt werden, als Abwehrspieler mitspielen.

Variationen:

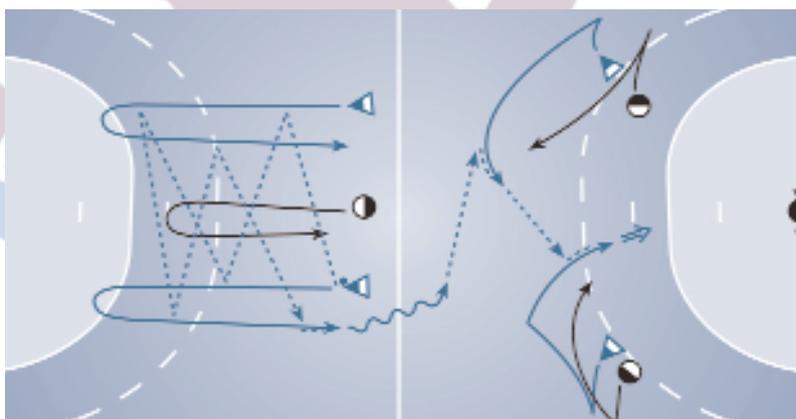
- im 3-Punkte-Raum des Basketballfeldes
- im 9m-Raum des Handballfeldes
- auf beiden Seiten des Spielfeldes seitlich verlagert

2gg1

2x2gg1 plus 4gg3

In Zweier-Gruppen die Positionen jeweils ca. 2m von der Seitenlinie entfernt besetzen. Der näher zum Tor stehende agiert als Abwehrspieler, der andere ist Angreifer.

Gegenüber starten zwei Angreifer mit einem Ball sowie ein Abwehrspieler. Die Angreifer sollen den Ball von der Mittellinie bis in den Torraum und von dort zurück auf die andere Spielfeldseite transportieren- der Abwehrspieler soll dies verhindern. Kurz vor Überqueren der Mittellinie müssen die zwei Angreifer sich gezielt freilaufen- es entsteht dann eine 4 gegen 3- Situation.



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.)			