

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Großer Kreis (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)

Die Spieler bilden einen großen Kreis, jeder Spieler sollte ca. 3m Platz zu beiden Seiten haben. Anschließend wird die Gruppe durchnummeriert (1,2,1,2 usw.). Alle 1er stehen, alle 2er sind in Bewegung und laufen eine komplette Runde. Nach jeder Übungsform erfolgt ein Rollentausch.

Variationen:

- Slalomlauf um die stehenden Spieler herum
- Die 1er stellen einen Bock mit schulterbreiter Beinsetzung und durchgedrückten Knien, die 2er springen über die Böcke
- Die 1er stehen mit gegrätschten Beinen, die 2er rutschen unter ihnen durch
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz vorlings, die anderen Spieler überlaufen diese Hürden
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz seitlings und strecken den oberen Arm weg. Die anderen Spieler umlaufen sie im Slalom und klatschen die ausgestreckten Hände ab

Koordination

Seile individuell

Schnelligkeit

Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden jeweils fünf Schaumstoffbalken zu zwei parallelen Bahnen ausgelegt. Auf beiden Seiten stehen am Ende in einem Abstand von drei Metern zwei gleichfarbige Hütchen. Zwei Spieler treten gegeneinander an. Sie laufen dabei seitwärts, mit Blick zueinander schnellstmöglich über die Schaumstoffbalken. Ein Spieler gibt die Richtung vor, der andere macht nach (Spiegelbildsituation). Auf ein Signal hin müssen sie eines der genannten Hütchen schnellstmöglich berühren.

Schwerpunkt:

Der Schwerpunkt liegt hier in der Bewegungskoordination mit Schnelligkeitsleistungen. Schnelle, kurze Antritte mit Richtungswechseln (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit) und die Wahrnehmung stehen im Vordergrund. Auch eine schnelle Reaktion auf das Signal ist eine wichtige Komponente im Schnelligkeitstraining..

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Pendelstaffel (DVD Angriffstraining 3)

Die Spieler bilden Dreiergruppen mit einem Ball. Der Spieler mit Ball dribbelt zur anderen Seite, wo eine weitere Dreiergruppe ohne Ball steht, und hat dabei ein Markierungshemdchen in der freien Hand (dadurch wird der regelwidrige Einsatz der zweiten Hand verhindert). Zusätzlich muss er auf dem Weg zur gegenüberliegenden Gruppe verschiedene Aufgaben ausführen.

Variationen:

- Im Slalom um zwei auf dem Boden ausgelegte Reifen dribbeln
- Die beiden Reifen überspringen
- Jeweils eine ganze Runde um die Reifen herumrollen
- Das Markierungshemdchen aus dem ersten Reifen aufheben und im zweiten Reifen ablegen (ohne das Dribbling zu unterbrechen)
- Den Ball auf einer Seite an einer in der Mitte stehenden Bank vorbeirollen und am Ende wieder aufnehmen
- Dribbeln und dabei mit gegrätschten Beinen über der Bank laufen
- Auf einer Seite der Bank laufen, aber auf der anderen Seite der Bank prellen
- Auf der Bank prellen und auf dem Boden laufen
- Auf der Bank laufen und auf dem Boden prellen
- Mit einem Bein auf der Bank und dem anderen Bein auf dem Boden laufen („Bordsteinlauf“) und den Ball dabei prellen

Werfen

Werfen aus seitlichen Bewegungen (DVD Angriffstraining 5)

Zwei Spieler agieren mit engem Abstand hintereinander; der Werfer führt schnelle Seitwärtsbewegungen aus, der Hintere gibt durch überraschendes Berühren an den Schultern (taktiles Signal) das Signal für den Stemmwurf. Wichtig ist hierbei das schnelle Umsetzen in die Vorwärtsbewegung und der Impulsaufbau durch den Stemmschritt.

Variationen:

Zwei Spieler agieren an der 9m-Linie. Der Werfer führt jenseits dieser Linie schnelle seitliche Bewegungen aus, der Abwehrspieler, der ebenfalls einen Ball hat, hat die Aufgabe, zwischen dem Tor und seinem Gegenspieler zu bleiben, darf dabei allerdings nicht jenseits der 9m-Linie agieren. Der Werfer soll sich durch Täuschungen einen Vorsprung erarbeiten, den er dann mit einem schnellen Stemmwurf am Abwehrspieler vorbei (ein Fuß muss in den 9m-Raum) nutzen soll.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Kombinationball

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. Zwei Punkte werden vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Spieler gefangen wird und ins Tor geworfen wird. Drei Punkte gibt es für ein Kopfballtor nach Pass vom Mitspieler. Fünf Punkte gibt es für ein Kopfballtor im Sitzen.

2gg2

2x2gg2 plus ballferner Kreisspieler

Das Spielfeld wird halbiert. Auf der einen Seite spielen LA und RL auf der anderen RA und RR jeweils gegen zwei Abwehrspieler. Der Kreisspieler bewegt sich in beiden Sektoren. Im kooperativen Spiel erspielen LA und RL bzw. RA und RR eine Torgelegenheit. Die Angreifer bewegen sich frei in ihren Sektoren, beide Seiten spielen zusammen. Der Kreisspieler darf nur Tore erzielen, wenn er den Ball aus dem anderen Sektoren erhält. Pässe vom Außen- und Rückraumspieler in seinem Sektor muss er weiterspielen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1502 2208 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			