

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**

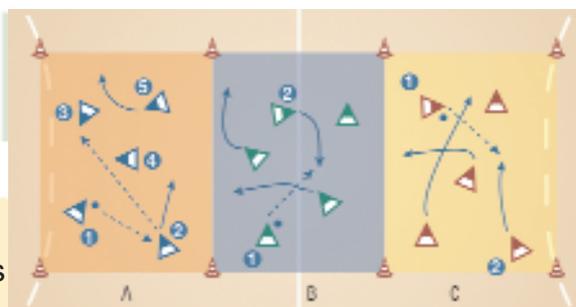


## Athletik / Motorik

### 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 vorgebenen 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

#### Großes Seil ohne Ball (DVD Koordinationstraining 1)

### Schnelligkeit

#### 3er Gruppe im Hütchenquadrat (DVD 3:2:1)

- Fangen in der 3er-Gruppe, 2 Fänger versuchen mit Ball so oft es geht den Gejagten abzuticken. Wer den Ball hat darf nur einen Schritt machen. Fangzeit maximal 15 Sekunden, dann Rollenwechsel.
- 2gg1 Schweinchen in der Mitte. Zwei Spieler, die sich frei innerhalb des Quadrats bewegen dürfen, spielen sich einen Ball zu. Der dritte Spieler versucht den Ball abzufangen bzw. den Ballbesitzer zu berühren.
- 1gg1+1: Ein Angreifer versucht möglichst viele Doppelpässe mit einem Anspieler, der außerhalb des Quadrats steht, zu spielen.

# HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend Trainingskonzept / Saison 2015/2016 48. KW / 23.11. - 29.11.2015



## Technik

### Passen und Fangen

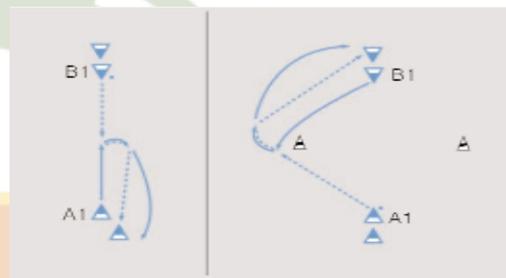
#### Umkehrpendel (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 10 m gegenüberstehen. A1 startet ohne Ball zur Mitte und erhält dort den Ball von B1. Nach der Ballannahme dreht sich A1, passt zu A2 und läuft zurück in die eigene Gruppe. B1 startet ohne Ball zur Mitte usw. Variationen:

Das Anbieten erfolgt nicht zur Mitte zwischen den beiden Gruppen, sondern auf eine durch ein Hütchen markierte Position – z.B. nach rechts oder nach links. Die Position zum Anbieten kann festgelegt oder freigestellt werden.

Schwerpunkt:

Schwerpunkt dieser Übung ist der veränderte Rhythmus von Passen und Laufen. Das Timing ist dabei ähnlich zum „Give and Go“. Diese Übung sollte nach kurzer Eingewöhnung mit hohem Tempo ausgeführt werden.



### Werfen

#### Handlungskette (Materialsammlung Handlungskettentraining)

Ein Abwehrspieler agiert in einem abgegrenzten Sektor zwischen 6m und 9m.

- Der Angreifer passt den Ball zum Anspieler rechts von sich. Danach versucht er, mit einer Lauftäuschung zur Ballgegenseite und anschließendem Durchbruch zur Ballseite, einen Bewegungsvorsprung gegenüber dem Abwehrspieler zu erzielen.
- Grundablauf (Anspiel und Lauftäuschung) wie zuvor. Vor dem Durchbruch erhält der Angreifer den Rückpaß vom Anspieler, startet ein Dribbling und zieht gegen die Bewegungsrichtung des Abwehrspielers auf der Wurfarmgegenseite vorbei.
- Nach einem Doppelpass mit dem Anspieler links schließt der Angreifer mit einem Schlagwurf zur Wurfarmseite ab. Der Abwehrspieler hat die Aufgabe, mit einer Hand die Markierung zu berühren, wenn sich der Ball beim Anspieler befindet (Simulation der Abwehrregelbewegung) und dann durch eine schnelle Seitwärtsbewegung das "Wurffenster" zu schließen.
- Grundablauf wie zuvor. Der Angreifer spielt einen Doppelpass mit dem Anspieler links und versucht weiterhin, mit einer Schlagwurfbewegung zur Wurfarmseite den Abwehrspieler in die Seitwärtsbewegung und zur Blockbewegung zu verleiten. Der Angreifer soll nun den sich öffnenden Raum zum Spielfeldrand für einen Durchbruch zur Wurfarmgegenseite nutzen.
- Grundablauf wie zuvor. Schlagwurfbewegung zur Wurfarmseite wie zuvor. Der Angreifer soll den Durchbruch zur Wurfarmgegenseite ansetzen. Wenn der Verteidiger den Durchbruch durch eine Seitwärtsbewegung verhindern will, zieht der Angreifer durch eine Drehung am Abwehrspieler zur Wurfarmseite durch.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball ohne Dribbling (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen im Volleyballfeld (oder anderes Feld) nach Handballregeln gegeneinander. Die Mannschaften müssen sich den Ball möglichst häufig innerhalb der eigenen Mannschaft zuspielen. Die Mannschaft die nicht in Ballbesitz ist versucht regelkonform an den Ball zu gelangen.

Häufig wird das Spiel ohne Dribbling gespielt, was allerdings gerade im Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

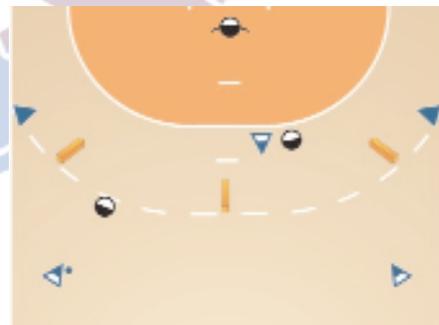
Parteiball ohne Dribbling:

Das Parteiballspiel ohne Dribbling stellt eine Erschwerung für den Angriff dar. Es kann entweder mit einer Beschränkung des Dribblings (ein- oder zweimal pro Ballbesitz) oder mit einem kompletten Dribblingverbot gespielt werden. Durch diese Änderung stehen die Angreifer unter einem größeren Handlungsdruck, da der Ballbesitzer nach drei Schritten, bzw. drei Sekunden, einen freien Mitspieler finden muss. Daher sollte diese Variante erst eingeführt werden, wenn die Variante mit Dribbling beherrscht wird.

### 1gg1

#### 2 x 1gg1 plus ballferner Kreisläufer

Jeweils ein Sektor für RL/RR. In jedem Sektor verteidigt ein Spieler; LA und RA besetzt je ein Anspieler. Der Kreisläufer bewegt sich in beiden Sektoren. Ziel ist es durch Stoß-Rückstoßen in Verbindung mit Sperren des Kreisspielers eine Torgelegenheit zu erarbeiten. Die Angreifer bewegen sich frei in den Sektoren. Der Kreisspieler darf nur ein Tor erzielen, wenn er einen Diagonalpass vom Rückraumspieler aus dem anderen Sektor erhalten hat. Pässe vom Anspieler oder vom 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.)			