

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
46. KW / 09.11. - 15.11.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

3er-Gruppe (DVD Abwehrtraining 3)

Die Spieler teilen sich in 3er-Gruppen auf und laufen frei durch die Halle.

- Ein Spieler läuft dribbelnd vor, die beiden anderen Spieler bilden eine Kette und folgen dem Ballführer
- Die Kette läuft vor, der dribbelnde Spieler hinterher
- Ein Spieler läuft dribbelnd durch die Halle und die beiden anderen Spieler (nicht in einer Kette) stellen sich ihm so oft es geht in den Weg.
- Eine 2er-Gruppe läuft als Kette weg und der Ballführer versucht die Kette zu fangen.

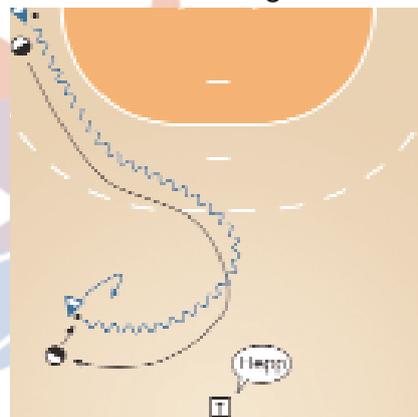
Koordination

Lauf ABC (DVD Schnelligkeitstraining)

Schnelligkeit

1gg1 nach Fangen und Dribbling

Die Spieler starten in der 2er-Gruppe in der Spielfeldecke; der Spieler mit Ball soll dribbelnd den anderen Spieler fangen. Nach spätestens 10 Sekunden beendet der Trainer das Fangspiel durch Zuruf. Nach dem Zuruf muss der Dribbler den Ball ablegen und sofort als Abwehrspieler agieren. Der zuvor Gejagte nimmt den Ball auf und zieht im 1 gegen 1 zum Tor

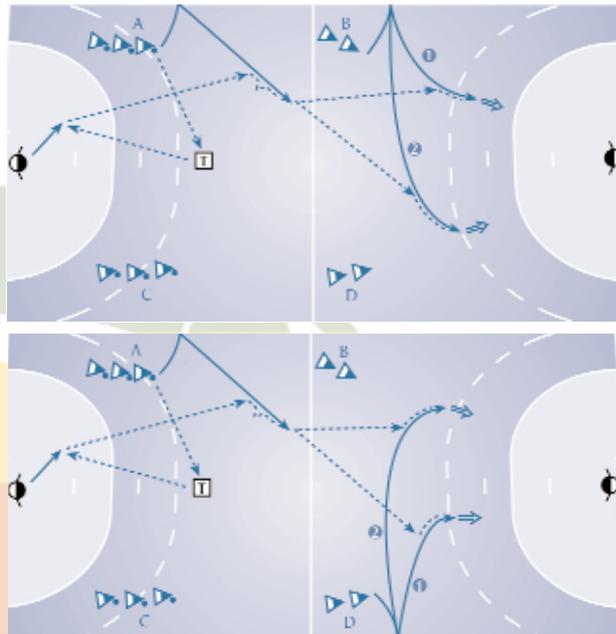


Technik

Passen und Fangen

Out and In

Die Spieler besetzen die in der Abbildung angegebenen Positionen jeweils ca. 2 m von der Seitenlinie entfernt. Alle Spieler der Gruppen A und C haben einen Ball. A1 passt zum Trainer, sprintet und berührt die Seitenlinie, um dann Richtung Mittellinie zu starten. Zwischenzeitlich hat der Trainer den Ball in den Torkreis gespielt, so dass der Torwart ihn erlaufen und anschließend zu A1 passen kann. Mit dem Pass vom Torwart zu A1 startet B1 ebenfalls zur Seitenlinie, um dann Richtung Tor anzutreten. A1 soll den Ball mit oder ohne vorherigem Dribbling zu B1 weiterleiten, der mit Torwurf abschließt. B1 kann seinen Laufweg variieren. Anschließend wechselt A1 in die Gruppe B und B1 schließt sich mit Ball der Gruppe C an. Der gleiche Ablauf funktioniert auch mit einem diagonalen Pass von Gruppe A zu Gruppe D, siehe Abbildung 2.



Werfen

Schlagwurf mit zwei Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es werden jeweils zwei Schaumstoffbalken mit einem Abstand von ca. 1m auf RL bzw. RR nebeneinander gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich mit seitlichen Schritten über die Balken. Diese Bewegungen müssen ohne überkreuzen der Beine ausgeführt werden. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten, aus. Die Spieler sollen möglichst schnell in eine dynamische Vorwärtsbewegung kommen, um somit einen Impuls für den Schlagwurf aufzubauen.

Variation:

Die Spieler umrunden die Schaumstoffbalken mit schnellen vorwärts und rückwärts Bewegungen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
46. KW / 09.11. - 15.11.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Absitzball mit Fangen (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen wird. Bei diesem Spiel wird vor allem das schnelle Umschalten nach einem Ballbesitzwechsel geschult. Es ist wichtig für den Angriff im 6m-Raum eine Überzahlsituation durch ein schnelles Spiel nach vorne zu schaffen, da der Raum sonst zu eng wird und dadurch ein Punkt schwieriger erzielt werden kann. Ein Alleingang zum gegnerischen 6m-Raum ist in diesem Spiel nicht effektiv, da ein Punkt nur mit der Unterstützung eines weiteren Mitspielers erzielt werden kann. In den Vordergrund tritt hier also die Kooperation der Mannschaft untereinander.

Variation: Make it - take it

Nach erzieltm Punkt bleibt die Mannschaft im Ballbesitz (d.h. der Ball wird nach einem Punkt abgelegt und von einem anderen Spieler der Mannschaft wieder aufgenommen und auf die andere Seite weitergespielt). In diesem Spiel liegt das Hauptaugenmerk auf dem schnellen Wechsel der Spielrichtung nach einem erzielten Punkt. Die Spieler müssen sofort nach einem Punktgewinn wieder mit Ball in die andere Richtung umschalten, um eine Überzahlsituation im anderen 6m-Raum zu schaffen um so leichter zu einem erneuten Punktgewinn kommen zu können. Durch die Änderung der Spielrichtung liegen die Anforderungen an die Spieler höher, als in einem normalen Spiel. Dadurch rückt die Handlungsschnelligkeit in den Vordergrund.

Variation: Absitzball mit Torwurf

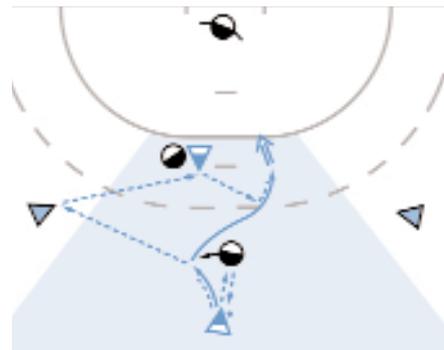
Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen und ins Tor geworfen wird.

2gg2

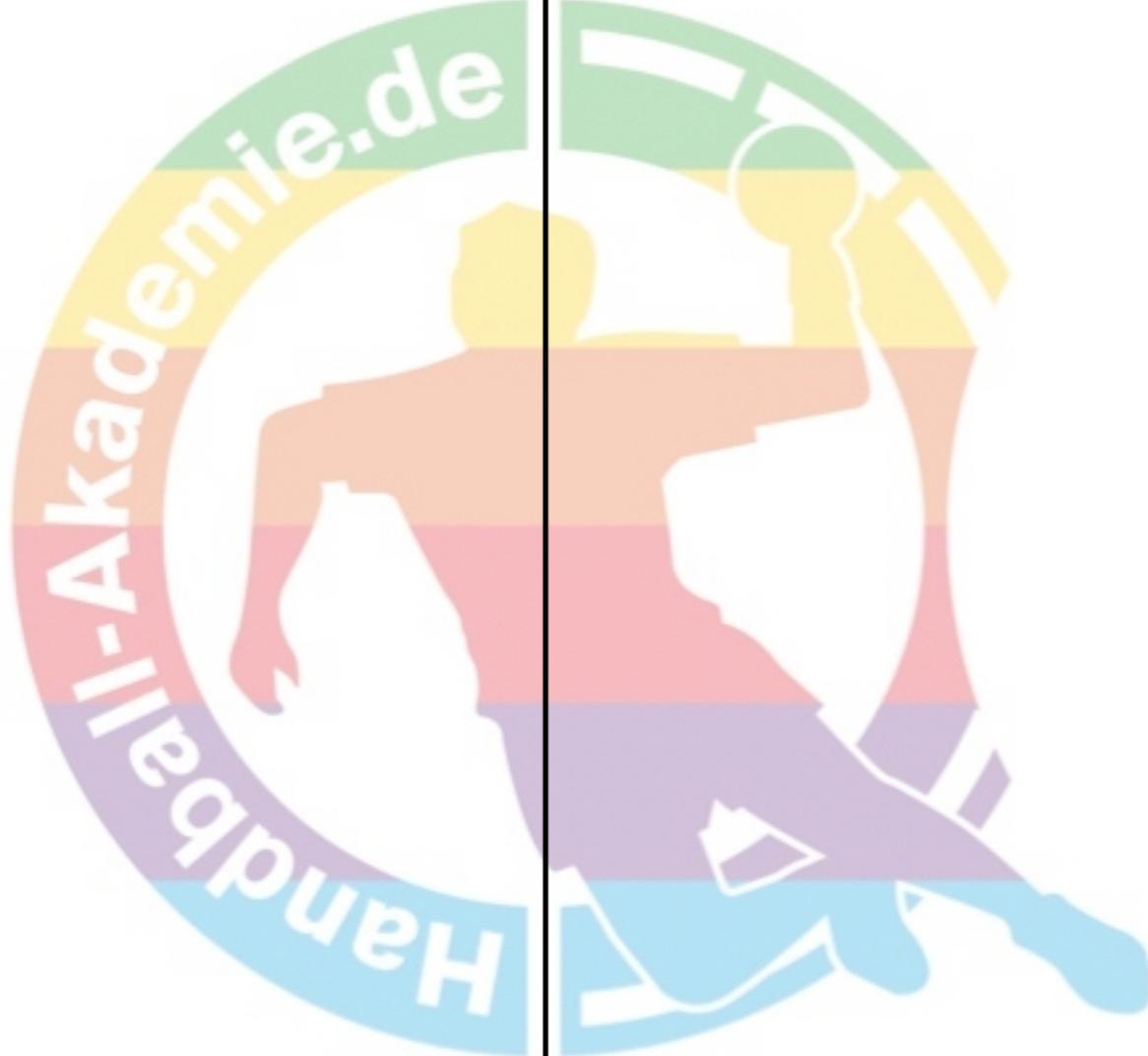
2gg2 in der Tiefe mit zwei Anspielern

Im einem vorgegebenen Sektor wird 2gg2 in der Tiefe (also ein Rückraumspieler und ein Kreisspieler) gespielt. Zusätzlich agieren außerhalb des Sektors zwei Anspieler. Nach dem Ballcheck des Rückraumspielers mit seinem Gegenspieler spielen die zwei Angreifer gegen die zwei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Die Anspieler unterstützen die Angreifer. Pässe zwischen den beiden Anspielern sind ebenfalls möglich.

Der Schwerpunkt für den Angriff sollte auf den Kooperationen Sperre mit anschließendem Absetzen und Doppelpass liegen.



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.)			