

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 1 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler führen immer abwechselnd Übungen aus vier verschiedenen Bereichen aus: Hampelmänner, Kerze, Ballhandling, Tisch. Jeder Spieler benötigt einen Ball.

Hampelmänner:

- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme klatschen über dem Kopf und seitlich auf den Oberschenkeln
- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme werden vor dem Körper hoch (bis zum Ohr) und runter (bis zum Oberschenkel) bewegt
- Beine vor und zurück, die Arme vor dem Körper hoch und runter
- Beine vor und zurück, die Arme klatschen über Kopf und seitlich

Kerze:

- Radfahren vorwärts bzw. rückwärts
- Beine im Wechsel hinter dem Kopf ablegen
- Beine wechselweise grätschen und schließen

Ballhandling:

- Achterkreisen mit dem Ball um die Knie
- Wechselgreifen mit dem Ball auf Kniehöhe
- Ball zwischen die Füße klemmen, abspringen und den Ball mit den Händen fangen

Tisch:

- Wechselweise das rechte und linke Bein strecken (auch mit Ball zwischen den Knien)
- Wechselweise mit der rechten bzw. linken Hand winken
- Der Ball wird abwechselnd auf den Bauch und auf den Boden gelegt

Koordination

Laufleiter (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Sprints aus verschiedenen Positionen (DVD Schnelligkeitstraining)

Jeweils drei Spieler treten im Sprintwettbewerb gegeneinander an. Vor dem Start werden schnellstmöglich Zusatzbewegungen ausgeführt. Die Laufstrecke beträgt jeweils 15m - 20m (Schwerpunkt Antrittsschnelligkeit). Der Sprintwettbewerb startet immer nach einem akustischen Signal:

- Die Spieler springen wechselseitig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler springen beidbeinig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler setzen zwei Kontakte vor und zwei Kontakte hinter eine Linie
- Die Spieler stehen seitlich an einer Linie und springen beidbeinig darüber
- Die Spieler stehen seitlich an der Linie und überkreuzen die Beine seitlich
- Die Spieler befinden sich in der flachen Liegestützposition und öffnen und schließen die Beine / führen Wechselsprünge aus / springen mit beiden Beinen vor und zurück

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Technik

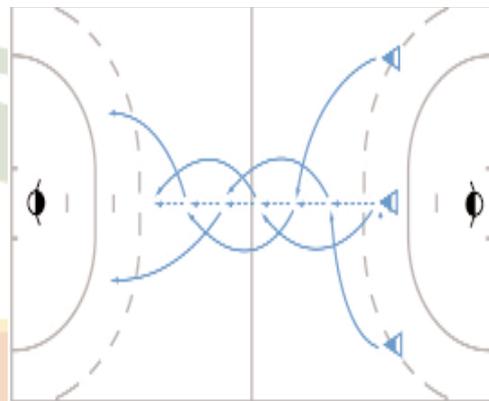
Passen und Fangen

Achterlauf (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler laufen in Dreiergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich den Ball im Achterlauf (siehe nebenstehende Abbildung) zu. Die Laufwege der Spieler (in die Breite) ohne Ball können auf Volleyball- oder Basketballfeldbreite festgelegt werden. Die Anzahl der Pässe von einem zum anderen Torraum wird festgelegt.

Schwerpunkte:

Der Achterlauf erfordert ein ausgeprägtes Timing und Rhythmusgefühl: Die Spieler müssen nach der Ballabgabe beschleunigen, um wieder vor den Ball laufen zu können.



Werfen

Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler stehen mit Ball an der 9m-Linie. Hinter ihnen bilden zwei Hütchen eine Linie, die sie durch Rückwärtslaufen erreichen müssen. Erst dann dürfen sie vorwärts in Richtung des Tores antreten.

Variationen:

- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball zum Trainer passen und ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, um sofort in die Vorwärtsbewegung umzuschalten und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abzuschließen

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Absitzen

Es spielen zwei Mannschaften nach Handballregeln in einem vorgegebenen Feld gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft kann ein Punkt erzielen, indem ein sitzender Spieler angespielt wird und dieser ihn zu einem laufenden Mitspieler zurückspielt.

Da ein Punkt nur erzielt werden kann, wenn sich die Angreifer ohne Ball freilaufen, wird dies intensiv geschult.

2gg2

2gg1 plus 2gg2

Ab Torpfostenhöhe je einen Sektor links und rechts begrenzen. Auf der Ballseite verteidigen zwei Abwehrspieler, im anderen Sektor agiert zunächst nur ein Verteidiger. Die Angreifer besetzen LA, RL, RR und RA. Ziel ist es im Spiel 2gg2 auf der Gleichzahl-Seite durch Stoßen-Zurückstoßen eine Torgelegenheit zu erspielen. Ist dies nicht möglich, zur Spielverlagerung in den anderen Sektor passen. Dort spielen kurzfristig zwei Angreifer gegen einen Abwehrspieler bis der innere Abwehrspieler auf der neuen Ballseite wieder die Gleichzahl hergestellt hat.

Da die kurzzeitige Überzahl ein Problem für die Abwehr darstellt, kann festgelegt werden, dass nach der Spielverlagerung auf der neuen Ballseite erst aufs Tor geworfen werden darf, wenn der Außenspieler in Ballbesitz gewesen ist.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2197 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			