

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Wildes Linienlaufen (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)

Die Spieler bewegen sich mit ihrem Ball in der ganzen Halle, jedoch nur auf Linien. Dabei müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden, die vom Trainer vorgegeben werden. Hierbei können auf verschiedenen Linien auch verschiedene Aufgaben gefordert werden. Komplexität und die Anforderungen an Wahrnehmung und Reaktion hängen dabei von den Aufgabenstellungen des Trainer ab. Neben den unten aufgeführten Variationen können auch sämtliche Elemente aus dem Lauf-ABC vorgegeben werden.

Variationen:

- Auf roten Linien mit links prellen
- Auf schwarzen Linien in den Nullschritt springen und abdrehen
- Auf blauen Linien sprinten und den Ball um die Hüfte kreisen lassen

Bei frontaler Begegnung:

- Schnelle Verständigung, wer bei gleichzeitigem Prollen durch wessen Beine kriecht
- Abklatschen und umkehren, dabei die Bälle tauschen

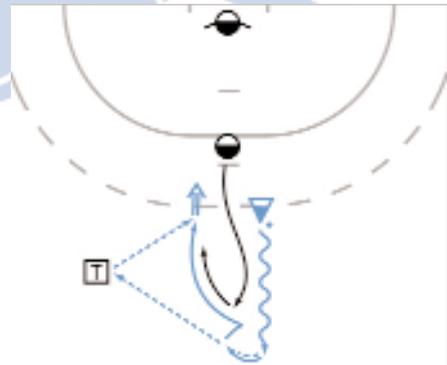
Koordination

Großes Seil mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

1gg1 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen mit einem Ball. Der Ballbesitzer startet an der 9m-Linie, der Abwehrspieler an der 6m-Linie. Ziel des Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers dribbelnd den Mittelkreis zu erreichen, bevor er vom Abwehrspieler berührt wird. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 1gg1: Der Angreifer passt zum Trainer, um sich anschließend vom Abwehrspieler weg zu bewegen. Nach der Ballannahme kann er gegen den aktiven Abwehrspieler zum Tor ziehen und abschließen. Pässe zum Anspieler (Trainer) sind jederzeit möglich. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



Technik

Passen und Fangen

Drei Gruppen im Dreieck (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler bilden ein Dreieck (Abstände in Abhängigkeit vom Leistungsstand). An jeder Ecke des Dreiecks können bis zu vier Spieler stehen. Ein Ball wird in der Bewegung angenommen und abgespielt. Stoßrichtung entweder zur Mitte des Dreiecks oder zu einer Gruppe. Es ist darauf zu achten, dass bei der Ballannahme kein Tempo verloren geht.

Variationen:

Die Pass- und Laufwege können verändert und unterschiedlich kombiniert werden; z.B. hinter der eigenen oder einer anderen Gruppe anschließen, Zuspielrichtung ändern, die Abstände zwischen den Gruppen vergrößern, mehrere Bälle (zwei oder drei) verwenden.

Schwerpunkt:

Die Spieler müssen den Ball in der Bewegung passen und in Abhängigkeit von Pass- und Laufwegen von der Seite annehmen und abspielen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitung dieser spielspezifischen Situation (Ball von der Seite zur Seite). Die Grundübung ist sehr leicht durch Varianten zu erweitern und zu erschweren, z.B. passen zur rechten Seite und laufen zur linken Gruppe.

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 / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball Out/In (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Nach jedem Abspiel müssen die Spieler das Feld verlassen und eine vorgegebene Linie mit der Hand berühren. Die Spieler dürfen nicht zweimal hintereinander die gleiche Linie berühren.

Grundprinzip 1: Den zentralen Spielraum öffnen

Die Spieler lernen, den zentralen Spielraum (d.h. sich vom Ball weg zu bewegen) zu öffnen. Sie werden gezwungen, nach jedem Abspiel das Feld zur Seite zu verlassen und erst danach wieder in den Spielraum zurück zu kommen. Wichtig ist, dass sich die Spieler nicht lange in dem zentralen Spielraum aufhalten, sondern nur kurzzeitig mit hohem Tempo in diesen eintreten und ihn danach schnell wieder zur Seite verlassen.

2gg2

Kooperation HL, HR und HM (3), (DVD 5:1-Abwehr)

Die Angreifer besetzen RL und RR (jeweils ohne Ball), einfach KM sowie RM als Anspieler. Die Abwehrpositionen HL, HR und HM agieren nach den Regelbewegungen der 5:1-Abwehr dagegen. Nach einer vorbereitenden Stoßbewegung im Rückraum sollen RL bzw. RR im Zusammenspiel mit KM die Spielsituation 2gg2 lösen. Im Angriff soll nun solange gespielt werden, bis ein sicherer Abschluss möglich ist. Die Abwehr muss durch seitliches Verschieben darauf reagieren. Der Trainer kann durch seine Positionierung im Zentrum einen passiven VM simulieren, so dass der Ball nicht zu schnell gepasst werden kann.

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.)			