

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Mehrere Kreise (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)**

Die Spieler bilden einen kleineren inneren Kreis (6-16 Spieler) und einen größeren äußeren Kreis mit deutlich mehr Spielern als im inneren Kreis. Bei Bedarf können auch drei Kreise gebildet werden. Im inneren Kreis sollten eher fortgeschrittene Spieler stehen, an denen sich die Spieler des äußeren Kreises orientieren können. Der innere Kreis läuft mit, der äußere gegen den Uhrzeigersinn.

Variationen:

- Auf Signal (ein Pfiff) führen alle Spieler zeitgleich eine halbe Drehung durch und laufen in derselben Richtung (jetzt aber rückwärts) weiter
- Auf ein anderes Signal (zwei Pfiffe) laufen sofort alle Spieler in die Gegenrichtung, allerdings ohne Drehung
- Die Kreise fassen sich jeweils an der Hand und bewegen sich kreisförmig im Side-Step mit Blickrichtung ins Kreisinnere. Bei Signal 1 nach halber Drehung (Gesicht nach außen) in gleicher Richtung weiterlaufen; bei Signal 2 die Richtung wechseln
- Alle Variationen können miteinander kombiniert werden, allerdings erfordert dies ein hohes Maß an Konzentration.

Hinweis: Alle Bewegungsformen können mit Handfassung, aber auch mit Ball durchgeführt werden.

### **Koordination**

#### **Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)**

### **Schnelligkeit**

#### **10-Sekunden-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**

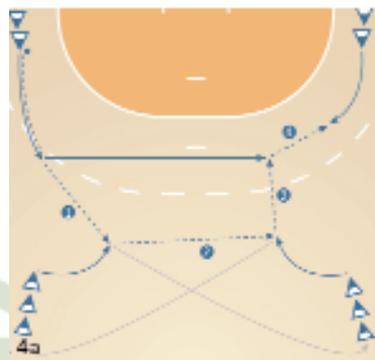


## Technik

### Passen und Fangen

#### **Expresspässe (Materialsammlung freies, kooperatives Spiel)**

Die Spieler besetzen gleichmäßig LA (mit Ball auf der Eckenaußen-Position), RL, RR und RA. LA läuft in Richtung Linienaußen und passt zum anlaufenden RL. Nach dem Abspiel läuft LA ein. RL spielt einen langen Pass zum stoßenden RR, der wiederum den einlaufenden LA anspielt. LA spielt weiter zu RA-der startet seitenverkehrt. LA stellt sich RA an; die Rückraumspieler wechseln nach jedem Pass zur anderen Rückraumposition.



Variation:

- Aufstellung und Laufwege bleiben gleich. LA passt zu RL; RL spielt einen langen Pass zum entgegenkommenden RA. RA legt für RR auf, der einen langen Pass zum anlaufenden LA spielt usw.
- Aufstellung wie zuvor. Nun spielen die Außenspieler die langen Pässe zu den entfernten Rückraumspielern.

### Werfen

#### **Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen/Balken-V (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 Richtung Tor antreten.

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf 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. Nachdem die Spieler rückwärts die Hütchenlinie erreicht haben, müssen sie nun seitlich-vorwärts an Schaumbalken entlang laufen („auf Lücke gehen“).

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen (mit der taktisch richtigen Hand) ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, sofort in die Vorwärtsbewegung umschalten und von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, nach einer Täuschung (seitliche Bewegung) sofort in die Gegenbewegung ausführen und mit einem Preller von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen



## **Spielfähigkeit**

### **Kleine Spiele**

#### **Endlinienball mit Rugbyregeln (DVD Spielfähigkeit)**

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt wird. Zusätzlich gilt, dass Pässe nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden dürfen. Nach vorn darf sich der Ballbesitzer nur prellend bewegen.

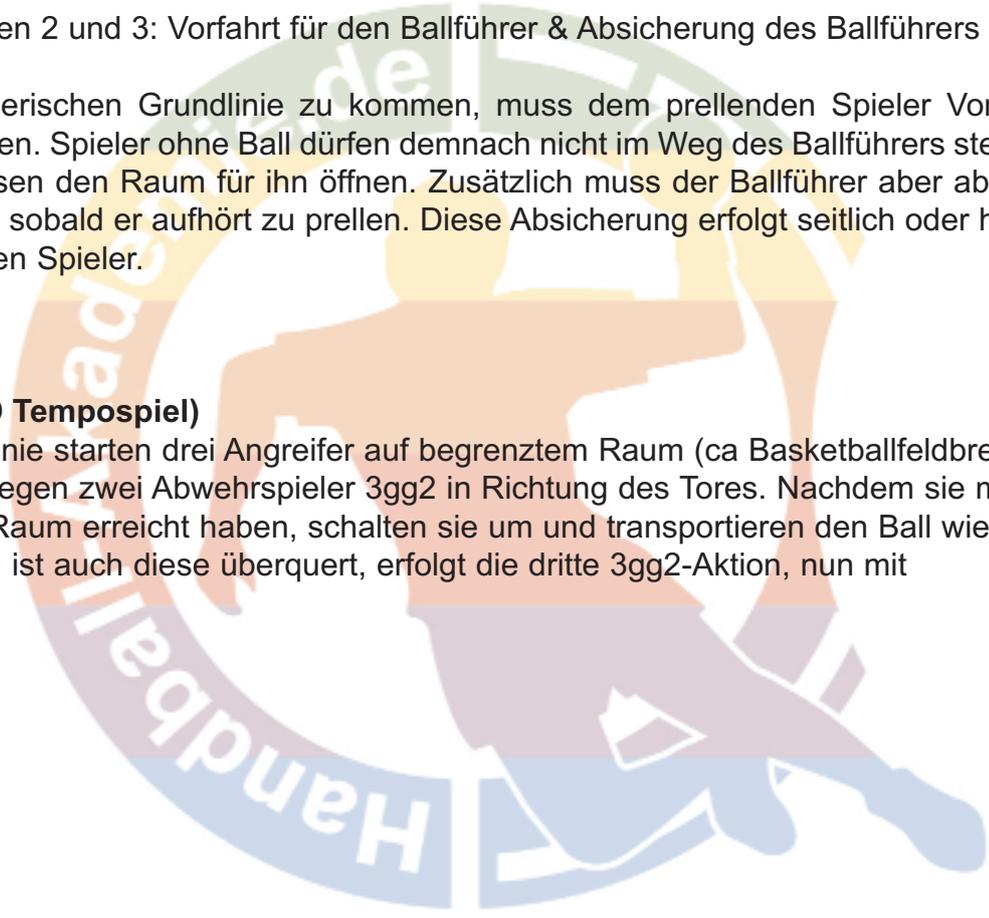
Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

Um zur gegnerischen Grundlinie zu kommen, muss dem prellenden Spieler Vorfahrt gewährt werden. Spieler ohne Ball dürfen demnach nicht im Weg des Ballführers stehen, sondern müssen den Raum für ihn öffnen. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

### **3gg2**

#### **3x3gg2 (DVD Tempospiel)**

An der Mittellinie starten drei Angreifer auf begrenztem Raum (ca Basketballfeldbreite) und spielen gegen zwei Abwehrspieler 3gg2 in Richtung des Tores. Nachdem sie mit Ball den 6m-Raum erreicht haben, schalten sie um und transportieren den Ball wieder zur Mittellinie, ist auch diese überquert, erfolgt die dritte 3gg2-Aktion, nun mit Torabschluss.



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2200 1712">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			