

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Sternlauf (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)**

Beim Sternlauf werden beliebig viele Hütchen in Kreisform aufgestellt. Je nach Spieleranzahl stellen sich an jedem oder jedem zweiten Hütchen zwischen drei und fünf Spieler auf. Dieses Hütchen ist das jeweilige „Heimathütchen“ der Spieler. Der Laufweg der Gruppen geht vom Heimathütchen um das nächste Hütchen auf der linken Seite herum und zurück zum Heimathütchen, dann um das zweite Hütchen auf der linken Seite und zurück, usw.

Es können entweder alle Spieler zeitgleich laufen, oder nacheinander.

Variationen:

- Vielfältige Laufformen mit und ohne Ball
- Wettkampfform: Die Gruppen müssen eine festgelegte Anzahl an Hütchen umlaufen
- Koordinative oder schnelligkeitsorientierte Übungen
- Übungsformen in der Zweiergruppe

Hinweis: Die Anforderungen an die Wahrnehmung sind besonders groß, da sich die Spieler aus allen Richtungen über den Weg laufen.

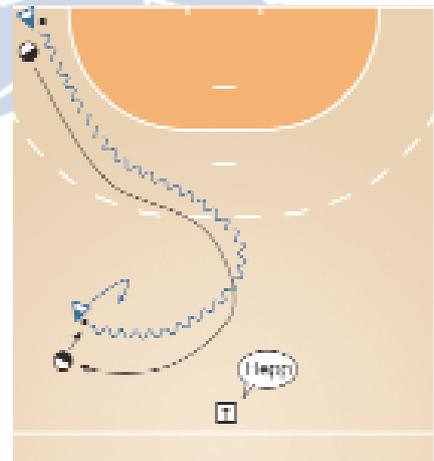
### **Koordination**

#### **Lauf ABC (DVD Schnelligkeitstraining)**

### **Schnelligkeit**

#### **1gg1 nach Fangen und Dribbling**

Die Spieler starten in der 2er-Gruppe in der Spielfelddecke; der Spieler mit Ball soll dribbeln 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.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



## Technik

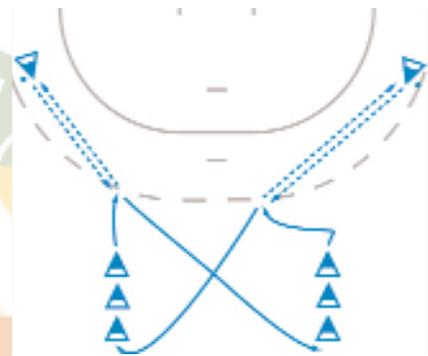
### Passen und Fangen

#### Zusammenspiel auf der Seite

2 Gruppen RL- und RR sowie je ein LA und RA passen im Kontinuum auf ihrer Seite. Die Rückraumspieler wechseln nach einem Pass die Seite.

Variationen:

- Laufwege: RL/RR stoßen im Spielstreifen oder bogenförmig zur Spielfeldmitte bzw zur Spielfeldseite.
- Pässe: Schlagwurfspiele aus der Wurfauslage, Sprungwurf-, Handgelenk-, Druck-, Bodenpässe mit der rechten oder linken Hand.



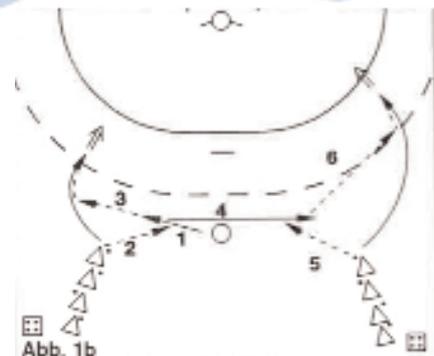
### Werfen

#### Komplexübung

Die Spieler werfen nach einem Doppelpass mit dem Anspieler von den Positionen RL und RR mit Wurfvorgaben. Der Anspieler hat die Aufgabe, sich mit höchster Schnelligkeit bei RL und RR zum Doppelpass anzubieten.

Variation 1: Technikvariation der Würfe, veränderte Laufwege der Werfer, in der Endstufe wird von LA und RA geworfen. (siehe Abbildung)

Variation 2: Der Laufweg des Anspielers hat die Form einer "flachen Acht". RL 1 passt zum Anspieler und schneidet dann zur Spielfeldmitte, um nach dem Rückpass zu werfen. Sofort danach spielt RL 2 einen Doppelpass mit dem Anspielern und wirft von LA. Nun startet der Anspieler zum Doppelpass mit RR 1 usw.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



## Spielfähigkeit

### **Kleine Spiele**

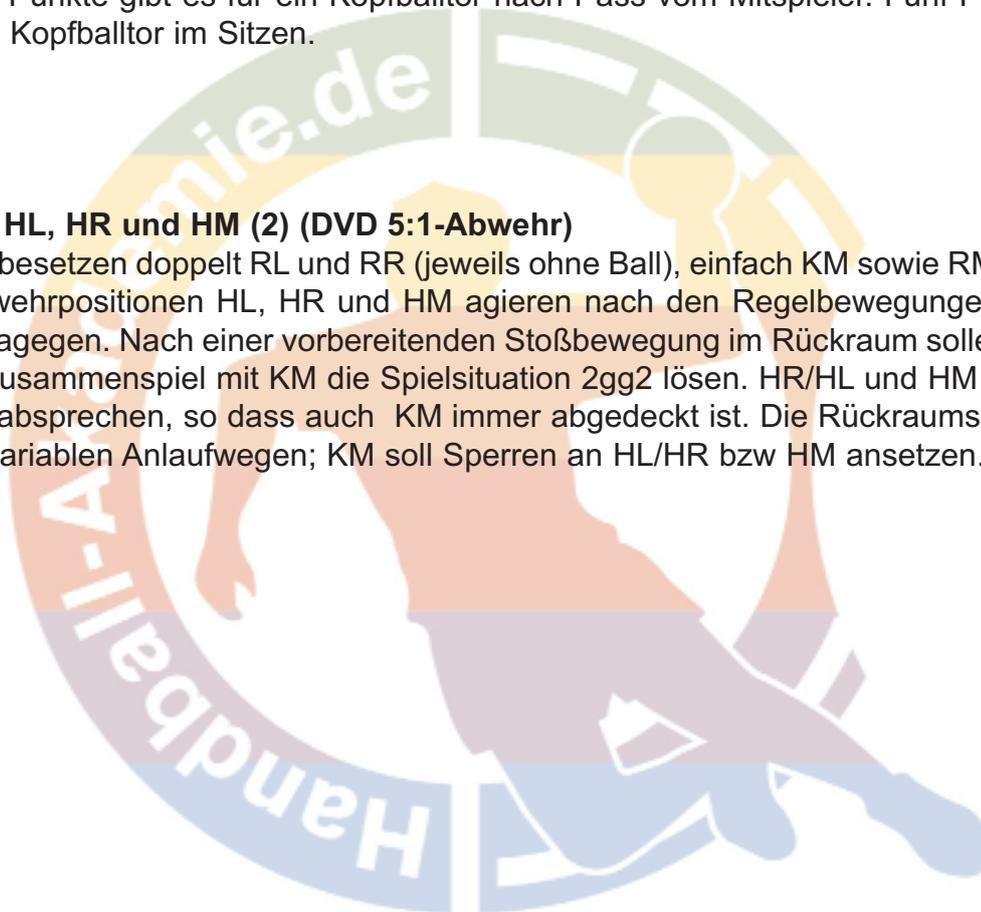
#### **Kombinationball**

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball durch die Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Der 6m-Raum darf dabei betreten werden. Zwei Punkte werden vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Spieler gefangen wird und ins Tor geworfen wird. Drei Punkte gibt es für ein Kopfballtor nach Pass vom Mitspieler. Fünf Punkte gibt es für ein Kopfballtor im Sitzen.

### **2gg2**

#### **Kooperation HL, HR und HM (2) (DVD 5:1-Abwehr)**

Die Angreifer besetzen doppelt RL und RR (jeweils ohne Ball), einfach KM sowie RM (mit Ball). 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. HR/HL und HM müssen sich nun absprechen, so dass auch KM immer abgedeckt ist. Die Rückraumspieler agieren aus variablen Anlaufwegen; KM soll Sperren an HL/HR bzw HM ansetzen.



# 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.)			