

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Routine 2 (DVD Aufwärmen)**

Die Spieler verteilen sich an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite laufen und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen.

Variationen:

- Wechselsprünge / Vorwärtslauf zur anderen Seite
- Wechselsprünge, Arme dabei seitlich hoch und runter / Vorwärtslauf
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie / Hopslerlauf zur anderen Seite
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie, die Arme dabei vorne hoch und runter / Hopslerlauf zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts / Skippings zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, die Arme führen Boxbewegungen aus / Skippings zur anderen Seite,
- Beidbeinige Sprünge seitwärts / Anfersen zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts, die Arme dabei im Wechsel rechts und links nach vorne und oben strecken / Anfersen zur anderen Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf) / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf), die Hände klatschen vor und hinter dem Körper / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte .

### **Koordination**

#### **Bänke längs mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)**

### **Schnelligkeit**

#### **Pass-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Eine Gruppe ist die Fängermannschaft mit insgesamt einem Ball, die andere Gruppe wird in einem vorgegebenen Feld gejagt. Die Fängermannschaft muss versuchen, mit dem Ball einen Spieler abzuschlagen. Es dürfen mit dem Ball nur drei Schritte gelaufen werden und es darf nicht geprellt werden. Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden.

Variationen:

- Die Fängermannschaft spielt mit mehreren Bällen
- Zweimal Prellen ist erlaubt

Hinweis:

Nach einer Belastungszeit von maximal zwei Minuten wechseln nach einer kurzen Pause die Aufgaben der beiden Gruppen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



## Technik

### Passen und Fangen

#### Gegenstoß-Kontinuum (Materialsammlung Wie schule und verbessere ich das Passspiel)

Zwei Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball Richtung Markierung und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme dribbelt A1 und stellt sich bei der Gruppe B an. B1 startet nun ohne Ball und wird von A2 angespielt.

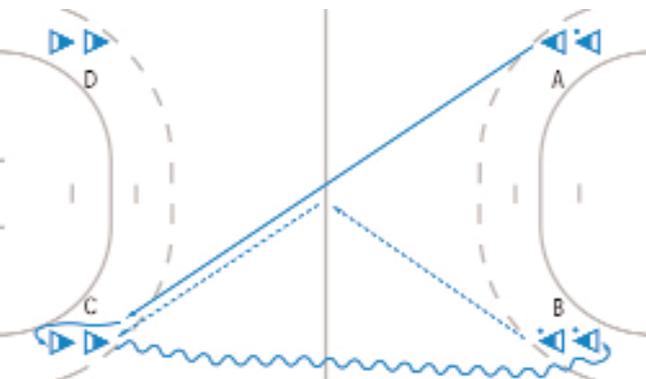
Erweiterungen:

- Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball in Richtung der Gruppe C und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme passt A1 direkt weiter zu C1 und stellt sich bei C an. C1 dribbelt entlang der Spielfeldseite und stellt sich bei B an usw (siehe Abbildung).

- Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball in Richtung von C und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme passt A1 direkt weiter zu D1 und stellt sich bei C an.

D1 dribbelt entlang der Spielfeldseite und stellt sich bei A an.

- Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball in Richtung von C und wird von B1 angespielt. Mit der Ballannahme von A1 startet D1 entlang der Seitenlinie; A1 dribbelt um die Markierung, passt in den schnellen Lauf von D1 und stellt sich bei D an. D1 stellt sich bei A an. B1 startet ohne Ball und wird von A2 angespielt.



### Werfen

#### Schlagwurf aus dem Lauf (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und drücken ihn mit einer explosiven Armstreckung vom Körper weg.

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und werfen ihn mit einer Ausholbewegung über dem Kopf auf das Tor. Während der Ausholbewegung soll der Ball einmal kurzzeitig den Nacken berühren.

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust, holen dann einhändig nach hinten-oben aus und werfen aus dem Lauf auf das Tor.

- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zur Mittellinie zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie einen Schlagwurf mit Stemmschritt aus.

- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zum Tor zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie eine 180°-Drehung mit anschließendem Schlagwurf mit Stemmschritt aus.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball 3gg2

Im Torraum wird Überzahl-Parteiball (drei Angreifer gegen zwei Abwehrspieler) gespielt. Die Angreifer sollen zehn Pässe in Folge spielen (Prellverbot), ohne dass die Abwehr den Ball berührt oder sogar abfängt. Gelingt es den Abwehrspielern doch den Ball zu berühren (bzw. abzufangen), muss der Angriff ihn ablegen. Die beiden Abwehrspieler haben nun die Aufgabe, den Ball dribbelnd zum Mittelkreis zu transportieren und dort abzulegen. Die drei Angreifer versuchen dies regelgerecht zu verhindern.

Hinweis: Diese Spielform kann auch im Unterzahl-Parteiball 2 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler und Überzahl-Gegenstoß 3gg2 gespielt werden. Das jeweilige Überzahl-Team darf jedoch nicht prellen.

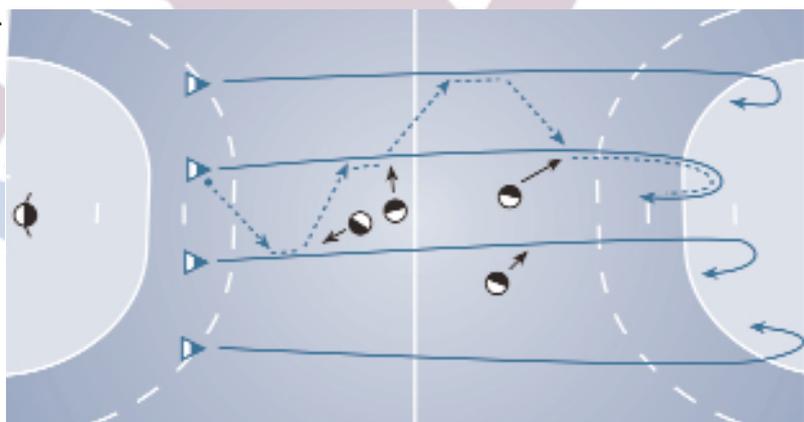
#### 4gg2

#### 4x4gg2 (DVD Tempenspiel)

Vier Angreifer setzen sich gegen je zwei Abwehrspieler in jeder Spielfeldhälfte durch. Die Abwehrspieler dürfen sich in ihrer Spielfeldhälfte frei bewegen. Ziel der Angreifer ist es, den Ball in den gegenüberliegenden Torraum und dann wieder zurück zu transportieren und dann mit Torwurf abzuschließen.

Variationen:

- Angreiferlaufwege ohne/mit Kreuzen
- Tippen erlaubt, prellen verboten
- Tipp- und Prellverbot
- Raumbegrenzung



# Wochentrainingsplan

| Samstag/Sonntag   | 1. Trainingseinheit  | 2. Trainingseinheit | Samstag/Sonntag                     |
|---|--|---------------------|-------------------------------------|
| Zum Spiel   |  <p data-bbox="562 1502 2208 1706">Train different.</p> |                     | Gegner<br>Zeit / Ort<br>Aufstellung |
| Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.) |  |                     |                                     |