

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Reifenkreuz (Materialsammlung - Große Gruppen - Eine Frage der Organisation)

Es werden zwei Reifenbahnen mit jeweils 6 Reifen diagonal auf dem Hallenboden ausgelegt, sodass sich diese Bahnen in der Mitte kreuzen. Die Spielfelder sind jeweils mit einem Hütchen markiert. So entstehen zum einen ein Laufparcours (um die Hütchen und entlang der Reifen), aber auch vier durch die Reifen abgegrenzte Aktionsflächen, die so genannten „Homezones“. In den Homezones werden Übungen aus den Bereichen „Ballhandling“, „Kräftigung“ und „Koordination“ ausgeführt. Nun arbeiten entweder alle Spieler im Laufparcours oder alle Spieler in den Homezones. Eine weitere Möglichkeit ist eine Aufteilung der Spieler. Während ein Teil den Laufparcours bewältigt, arbeitet ein anderer Teil in den Homezones.

Laufaufgaben:

- Die Reifen betreten: immer mit demselben Fuß; im Wechsel mit dem rechten/linken Fuß; mit beiden Füßen
- Mit der rechten/linken Hand den Boden im Reifen berühren
- Im Slalom durch die Reifen laufen
- Koordinative Sprungaufgaben am Reifen

Kräftigung:

- In der Kerze Radfahren
- In den Handstand schwingen
- Rad schlagen (rechts und links im Wechsel)

Ballhandling:

- Den Ball um Knie/Fußgelenke/Hüfte kreisen lassen
- Den Ball in Form einer „8“ um die Knie kreisen lassen
- Den Ball im Stand hochwerfen und im Langsitz fangen

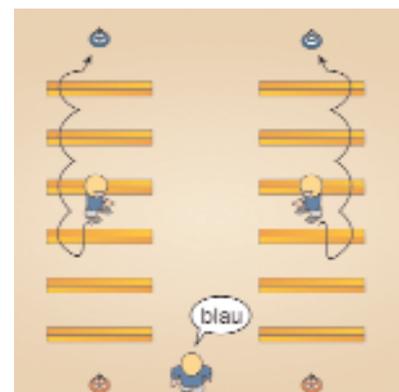
Koordination

Schuhplattler-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Schnelligkeit

Vormachen-Nachmachen Balkenbahn

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrer Balkenbahn, wobei Spieler A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während Spieler B spiegelbildlich folgen soll. Auf Signal des Trainers erfolgt ein Sprint zum entsprechenden Hütchen hinter der Balkenbahn



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Technik

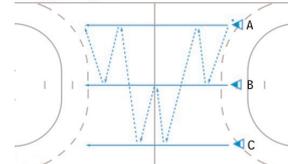
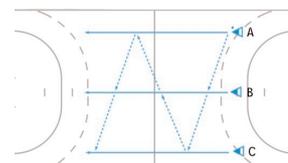
Passen und Fangen

Dreier-Balltransport (DVD Angriffstraining 4)

Drei Spieler haben zusammen einen Ball und bilden eine Gruppe. Der Balltransport geschieht jeweils von Torlinie zu Torlinie.

Variationen:

- Technikvariation der Pässe (ein- / beidhändiger Druck-, Handgelenk-, Schlag-, Sprungpass)
- Lauftauschung vor der Ballannahme für die Spieler A und C
- Pass- / Wurf- und Körpertauschung vor der Ballabgabe

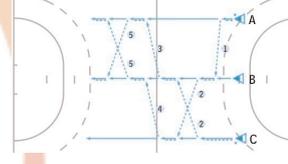
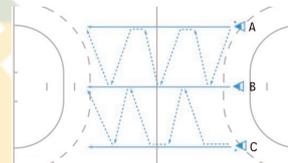


Dreier-Balltransport mit zwei Bällen

Drei Spieler haben zusammen zwei Bälle und bilden eine Gruppe. Der Balltransport geschieht jeweils von Torlinie zu Torlinie.

Variationen:

- Spieler A und Spieler C (auf den Außenspielen) spielen im Wechsel mit dem Spieler in der Mitte (Spieler B) einen Doppelpass
- Die Spieler spielen sich in einer vorgegebenen Passfolge die Bälle zu

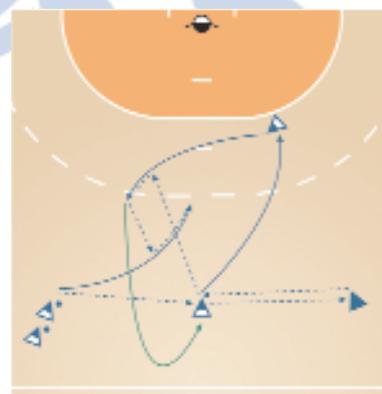


Werfen

Wurf nach Doppelpass

Die Spieler besetzen mehrfach die RL-Position mit Ball sowie RM und KL ohne Ball. Ein Anspieler agiert auf RR. RL passt zu RM, RM passt zu RR, RR passt zum RM, gleichzeitig löst sich KL von seiner Position und bietet sich diagonal zur Ballannahme von RM an. RL nimmt den Ball in der Vorwärtsbewegung an, während RM auf die freigewordene KR-Position läuft. RL schließt mit einem Schlag- oder Sprungwurf ab. KL besetzt sofort die RM-Position, sodass eine hohe Wiederholungszahl gewährleistet ist.

- RL kann die Ballannahme durch eine raumentlastende Bewegung nach außen vorbereiten.
- RM darf nicht mit der Ballannahme von RR zu weit nach links driften, weil dann der Weg zum Kreis nicht mehr zu schaffen ist.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Partieball mit Absitzen

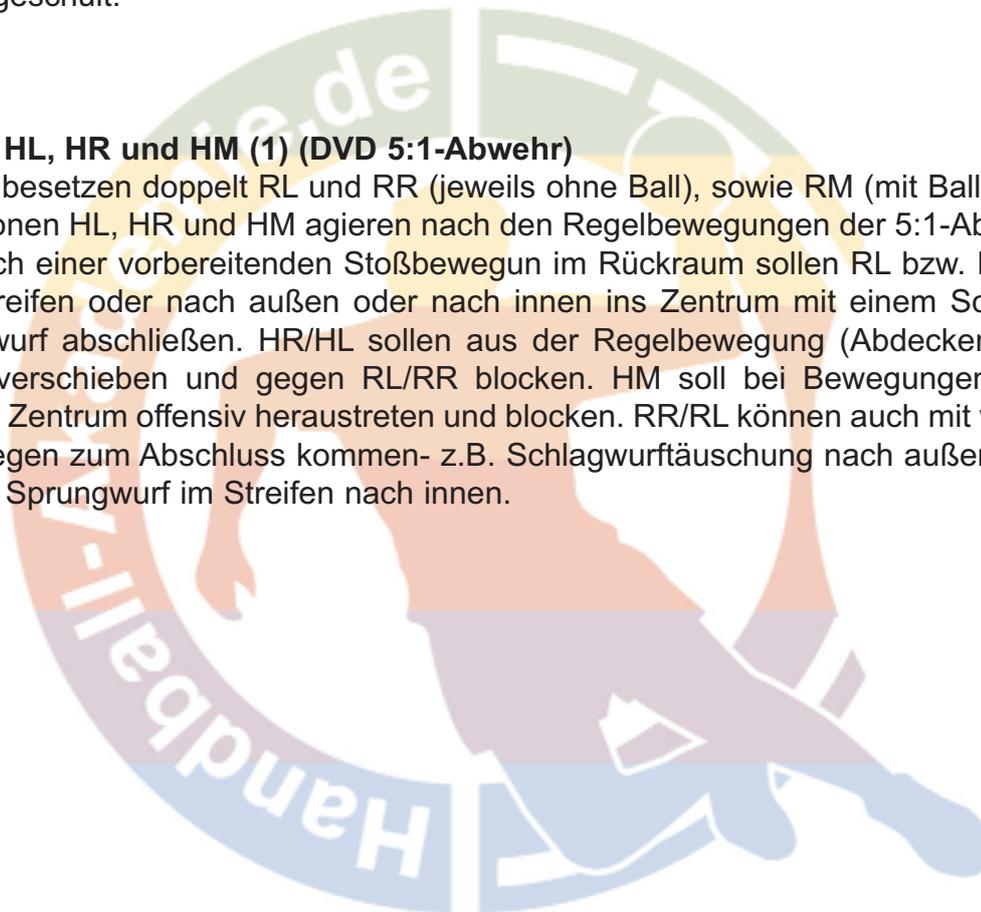
Es spielen zwei Mannschaften nach Handballregeln in einem vorgegebenen Feld gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft kann ein Punkt erzielen, indem ein sitzender Spieler angespielt wird und dieser ihn zu einem laufenden Mitspieler zurückspielt.

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

1gg2

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

Die Angreifer besetzen doppelt RL und RR (jeweils ohne Ball), 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 in ihrem Spielstreifen oder nach außen oder nach innen ins Zentrum mit einem Schlag- oder Sprungwurf abschließen. HR/HL sollen aus der Regelbewegung (Abdecken von KM) seitlich verschieben und gegen RL/RR blocken. HM soll bei Bewegungen des Angreifers ins Zentrum offensiv heraustreten und blocken. RR/RL können auch mit variablen Anlaufwegen zum Abschluss kommen- z.B. Schlagwurftäuschung nach außen und anschließend Sprungwurf im Streifen nach innen.



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.)			