

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Großer Kreis (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)

Die Spieler bilden einen großen Kreis, jeder Spieler sollte ca. 3m Platz zu beiden Seiten haben. Anschließend wird die Gruppe durchnummeriert (1,2,1,2 usw.). Alle 1er stehen, alle 2er sind in Bewegung und laufen eine komplette Runde. Nach jeder Übungsform erfolgt ein Rollentausch.

Variationen:

- Slalomlauf um die stehenden Spieler herum
- Die 1er stellen einen Bock mit schulterbreiter Beinsetzung und durchgedrückten Knien, die 2er springen über die Böcke
- Die 1er stehen mit gegrätschten Beinen, die 2er rutschen unter ihnen durch
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz vorlings, die anderen Spieler überlaufen diese Hürden
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz seitlings und strecken den oberen Arm weg. Die anderen Spieler umlaufen sie im Slalom und klatschen die ausgestreckten Hände ab

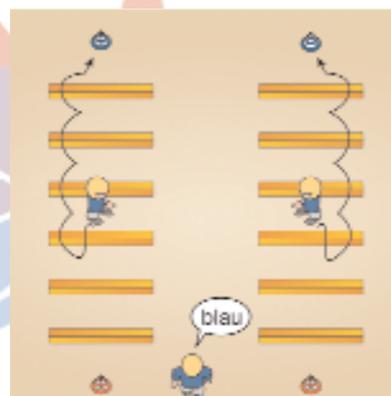
Koordination

Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)

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
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



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

3gg2

Im begrenzten Raum agieren zwei Verteidiger seitlich entlang der Torraumlinie. Die Angreifer sollen sich den Ball ohne Positionswechsel solange zuspielen, bis sich eine Wurfücke für einen schnellen Schlagwurf ergibt. Die Ballannahme sollte immer am äußeren Sektorrand in der Vorwärtsbewegung ausserhalb des 9-Meter-Raumes erfolgen. Abgeschlossen wird nur per Schlagwurf. Die Angreifer dürfen maximal einen Schritt in den 9-Meter-Raum machen. Berührt ein Abwehrspieler den Ballbesitzer darf dieser nicht mehr werfen und muss abspielen. Zunächst muss der Ball von Position zu Position durchgepasst werden. Später werden Rück- und Expresspässe erlaubt.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteball 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.

1gg1

2 x 1gg1 plus ballferner Kreisläufer

Jeweils ein Sektor für RL/RR. In jedem Sektor verteidigt ein Spieler; LA und RA besetzt je ein Anspieler. Der Kreisläufer bewegt sich in beiden Sektoren. Ziel ist es durch Stoß-Rückstoßen in Verbindung mit Sperren des Kreisspielers eine Torgelegenheit zu erarbeiten. Die Angreifer bewegen sich frei in den Sektoren. Der Kreisspieler darf nur ein Tor erzielen, wenn er einen Diagonalfass vom Rückraumspieler aus dem anderen Sektor erhalten hat. Pässe vom Anspieler oder vom Rückraumspieler in seinem Sektor muss er weiterspielen.



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.)			