

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend Trainingskonzept / Saison 2015/2016 43. KW / 19.10. - 25.10.2015



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Doppelte Reifenbahn (DVD Aufwärmen)

In der Halle werden zwei Reifenbahnen ausgelegt. Die Spieler laufen im Umlaufbetrieb durch die Reifen.

- Die Spieler umlaufen die Reifen im Slalom / umrunden die Reifen
- Die Spieler laufen nur mit dem rechten/linken Fuß in jeden Reifen
- Die Spieler laufen abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in die Reifen
- Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen und laufen nach einem kurzen Bodenkontakt weiter
- Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen. dann beidbeinig zur einen Seite aus dem Reifen, springen wieder zurück in den Reifen, springen beidbeinig zur anderen Seite aus dem Reifen und laufen dann den nächsten Reifen an
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit einem Bein im Reifen und mit dem anderen außerhalb landen; nach drei seitlichen Wechselsprüngen laufen sie den nächsten Reifen an

Die zwei Reifenbahnen liegen versetzt im Abstand von ca. 3-4 m aus. Die Spieler laufen im Wechsel die eine und die andere Reifenbahn an.

Variationen:

- Die Spieler landen beidbeinig im Reifen und laufen sofort weiter; sie springen so in den Reifen, dass sie in Richtung des nächsten Reifens landen
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit dem reifen nahen Bein im Reifen landen und mit dem reifen fernem daneben (kurze Kontaktzeit)
- Die Spieler laufen die Reifen an, setzen den reifen fernem Fuß nach einer halben Drehung in den Reifen; danach drehen sie wieder zurück und laufen zum nächsten Reifen

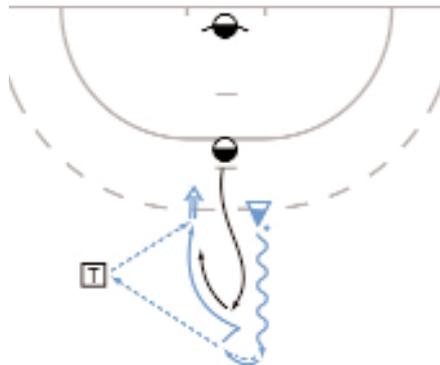
Koordination

Lauf ABC (DVD Schnelligkeitstraining)

Schnelligkeit

1gg1 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen mit einem Ball. Der Ballbesitzer startet an der 9m-Linie, der Abwehrspieler an der 6m-Linie. Ziel des Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers dribbelnd den Mittelkreis zu erreichen, bevor er vom Abwehrspieler berührt wird. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 1gg1: Der Angreifer passt zum Trainer, um sich anschließend vom Abwehrspieler weg zu bewegen. Nach der Ballannahme kann er gegen den aktiven Abwehrspieler zum Tor ziehen und abschließen. Pässe zum Anspieler (Trainer) sind jederzeit möglich. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



Technik

Passen und Fangen

Umkehrpendel (DVD Angriffstraining 4)

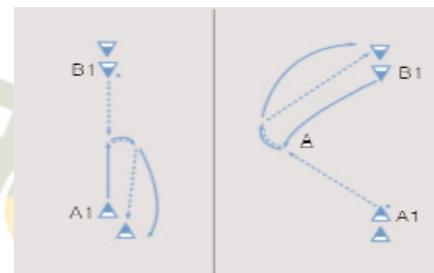
Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 10 m gegenüberstehen. A1 startet ohne Ball zur Mitte und erhält dort den Ball von B1. Nach der Ballannahme dreht sich A1, passt zu A2 und läuft zurück in die eigene Gruppe. B1 startet ohne Ball zur Mitte usw.

Variationen:

Das Anbieten erfolgt nicht zur Mitte zwischen den beiden Gruppen, sondern auf eine durch ein Hütchen markierte Position, z.B. nach rechts oder nach links. Die Position zum Anbieten kann festgelegt oder freigestellt werden.

Schwerpunkt:

Schwerpunkt dieser Übung ist der veränderte Rhythmus von Passen und Laufen. Das Timing ist dabei ähnlich zum „Give and Go“. Diese Übung sollte nach kurzer Eingewöhnung mit hohem Tempo ausgeführt werden.



Werfen

Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen (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 in Richtung des Tores antreten.

Variationen:

- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt 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

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Ball-Beine-Tor (DVD Spielfähigkeit)

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.

2gg2

2gg1 plus 2gg2

Ab Torpfostenhöhe je einen Sektor links und rechts begrenzen. Auf der Ballseite verteidigen zwei Abwehrspieler, im anderen Sektor agiert zunächst nur ein Verteidiger. Die Angreifer besetzen LA, RL, RR und RA. Ziel ist es im Spiel 2gg2 auf der Gleichzahl-Seite durch Stoßen-Zurückstoßen eine Torgelegenheit zu erspielen. Ist dies nicht möglich, zur Spielverlagerung in den anderen Sektor passen. Dort spielen kurzfristig zwei Angreifer gegen einen Abwehrspieler bis der innere Abwehrspieler auf der neuen Ballseite wieder die Gleichzahl hergestellt hat.

Da die kurzzeitige Überzahl ein Problem für die Abwehr darstellt, kann festgelegt werden, dass nach der Spielverlagerung auf der neuen Ballseite erst aufs Tor geworfen werden darf, wenn der Außenspieler in Ballbesitz gewesen ist.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1502 2197 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			