

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



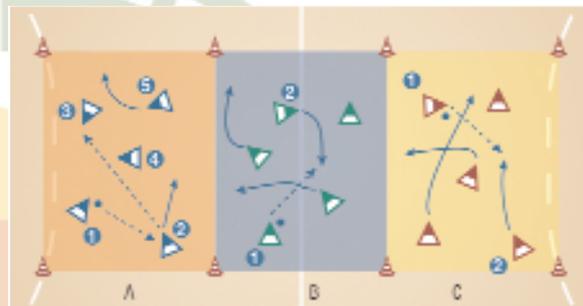
## Athletik / Motorik

### Aufwärmen

#### Nummernpassen "3-Felder-Wirtschaft"

Die Spieler bilden drei Gruppen (A, B, C), jede bewegt sich zunächst in einem von drei Feldern. Jede Gruppe ist durchnummeriert, die Spieler laufen quer durcheinander und sollen nun innerhalb der Gruppe in der festgelegten Reihenfolge Pässe spielen. Auf Signal des Trainers tauschen die Gruppen die Felder: A wechselt zu B, B zu C und C zu A. Sie sollen dabei weiterhin in der vorgegebenen Reihenfolge Pässe spielen. Besonders interessant ist der Felderwechsel von Gruppe C. Sie läuft entgegen der Wechselrichtung von Gruppe A und B und erschwert somit kurzzeitig das Passspiel für alle Gruppen.

Variation: Die Spieler müssen nach jedem Pass einmal eine Seitenlinie ihres Feldes berühren. Sie dürfen dabei nicht nach jedem Pass zu derselben Linie laufen.



### Koordination

#### Bänke quer mit Ball

### Schnelligkeit

#### Hütchen-Sprints (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit jeweils drei roten und drei blauen Hütchen zwei parallele Bahnen auf dem Boden ausgelegt. An beiden Enden befinden sich jeweils zwei gleichfarbige Abschlusshütchen (gelb bzw. grün). Zwei Spieler treten gegeneinander an (einer blaue Hütchen, der andere rote Hütchen). Die Hütchen sind durchnummeriert. Auf Zuruf des Trainers müssen die Spieler schnellstmöglich zu ihrem Hütchen mit der passenden Nummer laufen, es berühren und zum Ausgangshütchen zurücklaufen.

Variationen:

- Zwei / drei Zahlen nacheinander berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen aus dem fliegenden Start berühren

# HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend Trainingskonzept / Saison 2015/2016 40. KW / 28.09. - 04.10.2015



## 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.

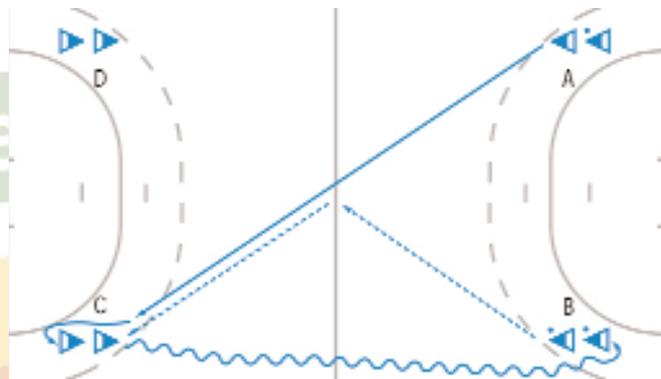
Erweiterungen:

- 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

#### 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.





## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

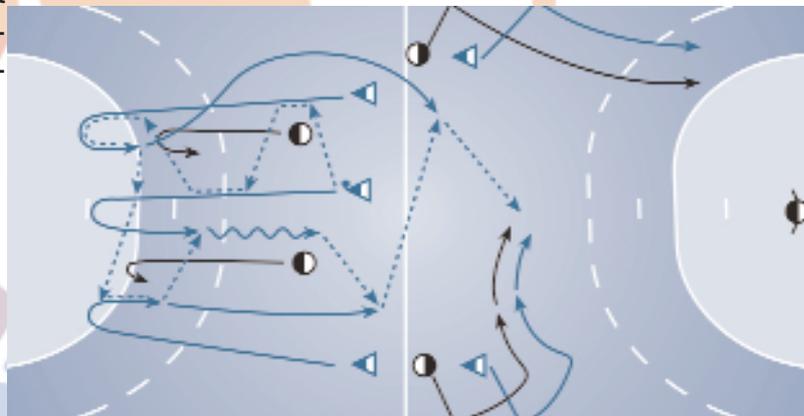
#### Kombinationsball

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.

#### 3gg2

#### 2x3gg2 plus 4gg4

Zwei Paare nehmen hinter der Mittellinie etwa 2m von der Außenlinie entfernt Aufstellung. Zunächst wird auf der linken Seite 3 gegen 2-Überzahl gespielt. Daran anschließend wird der Ball gegen zwei Verteidiger auf die andere Spielfeldseite transportiert. Mit Erreichen der Mittellinie muss dann ein Angreifer stehen bleiben. Nach Überqueren der Mittellinie entsteht dann die spielnahe 4 gegen 4-Gleichzahlsituation, die ausgespielt werden muss.



# 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.)			