

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Bälle verteilen und anlaufen (DVD Aufwärmen)**

Die Spieler laufen mit Ball kreuz und quer durch die Halle und führen dabei verschiedene Übungen aus. Auf Kommando legen die Spieler ihren Ball ab und berühren eine zuvor festgelegte Anzahl an Bällen mit den vorgegebenen Körperteilen.

Variationen:

- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit der Wurfhand berühren
- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit einem Fuß berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Ellenbogen berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Knie berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren, der Trainer „klaut“ derweil zwei Bälle; die Spieler, die am Ende keinen Ball haben, führen eine Zusatzaufgabe aus
- Den Ball prellen / Bälle mit dem Po berühren, der Trainer „klaut“ wiederum Bälle

### **Koordination**

#### **Rollende Reifen (DVD Koordinationstraining 1)**

### **Schnelligkeit**

#### **3er Gruppe im Hütchenquadrat (DVD 3:2:1)**

- Fangen in der 3er-Gruppe, 2 Fänger versuchen mit Ball so oft es geht den Gejagten abzuticken. Wer den Ball hat darf nur einen Schritt machen. Fangzeit maximal 15 Sekunden, dann Rollenwechsel.
- 2gg1 Schweinchen in der Mitte. Zwei Spieler, die sich frei innerhalb des Quadrats bewegen dürfen, spielen sich einen Ball zu. Der dritte Spieler versucht den Ball abzufangen bzw. den Ballbesitzer zu berühren.
- 1gg1+1: Ein Angreifer versucht möglichst viele Doppelpässe mit einem Anspieler, der außerhalb des Quadrats steht, zu spielen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



## Technik

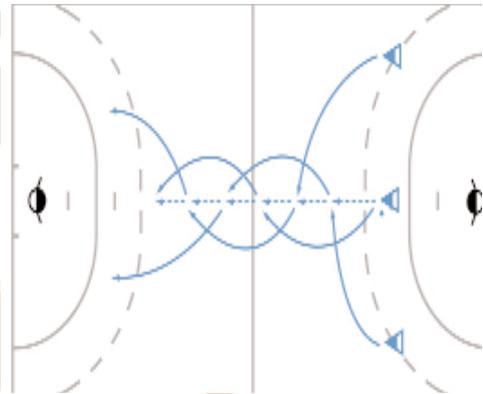
### Passen und Fangen

#### Achterlauf (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler laufen in Dreiergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich den Ball im Achterlauf (siehe nebenstehende Abbildung) zu. Die Laufwege der Spieler (in die Breite) ohne Ball können auf Volleyball- oder Basketballfeldbreite festgelegt werden. Die Anzahl der Pässe von einem zum anderen Torraum wird festgelegt.

Schwerpunkte:

Der Achterlauf erfordert ein ausgeprägtes Timing und Rhythmusgefühl: Die Spieler müssen nach der Ballabgabe beschleunigen, um wieder vor den Ball laufen zu können.



### Werfen

#### Schlagwurf mit zwei Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es werden jeweils zwei Schaumstoffbalken mit einem Abstand von ca. 1m auf RL bzw. RR nebeneinander gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich mit seitlichen Schritten über die Balken. Diese Bewegungen müssen ohne überkreuzen der Beine ausgeführt werden. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten, aus. Die Spieler sollen möglichst schnell in eine dynamische Vorwärtsbewegung kommen, um somit einen Impuls für den Schlagwurf aufzubauen.

Variation:

Die Spieler umrunden die Schaumstoffbalken mit schnellen vorwärts und rückwärts Bewegungen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball mit Sektoren (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Das vorgesehene Feld wird dabei in vier gleich große Sektoren eingeteilt. Die Spieler müssen, bevor sie den Ball wieder abspielen dürfen, in einen neuen Sektor dribbeln.

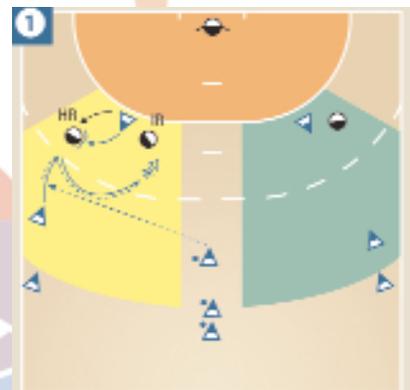
Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„Vorfahrt“ ist ein Gebot - oder deutlicher formuliert eine Verpflichtung. Die anderen Mitspieler sind somit gezwungen den möglichen Weg des Ballführers freizuhalten und somit ein Spielerknäuel um den Ball herum zu verhindern. Auch darf kein Spielerknäuel in einem anderen Sektor entstehen.

### 2gg2

#### 2gg2 RL+KL/RR+KR (Materialsammlung 1/2-3)

Die Spieler besetzen die Position RL und RR doppelt, KM und KR einfach sowie RM mehrfach (RM mit Ball). Drei Abwehrspieler besetzen die Positionen im Innenblock; dabei agieren die Halbverteidiger fest auf ihrer Position, während der Innenverteidiger im Wechsel links oder rechts arbeitet. RL startet aus einer breiten Ausgangsstellung an der Seitenlinie und erhält den Ball von RM im markierten Bereich auf Höhe der 9-Meter-Linie. Die Ballannahme sollte möglichst nur einen Schritt verbrauchen; dieser eine Kontakt sollte auf dem äußeren Fuß erfolgen. RL soll dann mit einem Dribbling raumgreifend nach innen stoßen und dabei den Halbverteidiger umspielen. KM stellt gleichzeitig eine Innensperre gegen den nach außen gezogenen Halbverteidiger. Aus diesem Auftakt ergeben sich mehrere Lösungsoptionen. Das Grundspiel beginnt kontinuierlich im Wechsel von RL und RR.



# 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.)			