

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 3 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich mit Ball an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite dribbeln und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen. Die Spieler führen die Übungen an der einen Seitenlinie mit der rechten Hand aus, an der gegenüberliegenden mit der Linken.

Variationen:

- Wechselsprünge und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, dabei Passtauschungen unteres Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Skippings zur gegenüberliegenden Seite
- Zwei Kontakte vor der Seitenlinie, zwei dahinter mit Passtauschungen oberes Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Anfersen zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts dabei Dribbling mit der linken bzw. rechten Hand - Dribbling und Hopselauf zur gegenüberliegenden Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf und umgekehrt) und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling und Side-Steps zur gegenüberliegenden Seite.

Koordination

Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Pass-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Eine Gruppe ist die Fängermannschaft mit insgesamt einem Ball, die andere Gruppe wird in einem vorgegebenen Feld gejagt. Die Fängermannschaft muss versuchen, mit dem Ball einen Spieler abzuschlagen. Es dürfen mit dem Ball nur drei Schritte gelaufen werden und es darf nicht geprellt werden. Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden.

Variationen:

- Die Fängermannschaft spielt mit mehreren Bällen
- Zweimal Prellen ist erlaubt

Hinweis:

Nach einer Belastungszeit von maximal zwei Minuten wechseln nach einer kurzen Pause die Aufgaben der beiden Gruppen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Technik

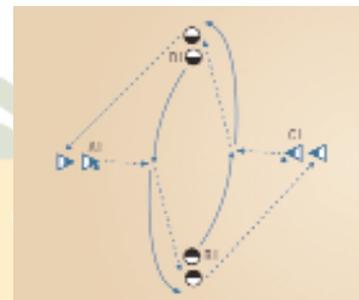
Passen und Fangen

Doppelpendel (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler bilden vier Gruppen. D1 und B1 stehen sich gegenüber, starten gleichzeitig nach vorn und erhalten den Pass von A1 bzw. C1. D1 passt nach der Ballannahme zu B2, B1 passt zu D2. D1 läuft dem Pass hinterher und stellt sich hinter B2 an, B1 stellt sich hinter D2 an. In gleicher Weise starten nun A1 und C1 und erhalten das Zuspiel von B2 und D2.

Variation:

- Verschiedene Passvarianten anwenden.
- Die Übung kann seitenverkehrt ausgeführt werden.



Werfen 2gg1

Im begrenzten Raum agiert ein 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 der Abwehrspieler den Ballbesitzer darf dieser nicht mehr werfen und muss abspielen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Gedrehte Tore

2 Mannschaften spielen nach Handballregeln auf 2 Tore, welche um 180-Grad gedreht an der 6-Meter-Linie stehen. Da der Wurf für die Angreifer nun ungewohnt ist, bietet es sich an zunächst ohne Torhüter zu spielen.

4gg4

4gg4 im Zentrum

Die Abwehrpositionen HL, VM, HR und HM werden einfach besetzt. Der Angriff verteilt sich auf RL, RM, RR und KM. Als Auftakt wird der Ball ein Mal über alle Positionen gespielt. Nach der Passfolge beginnt das Grundspiel 4gg4. Die Rückraumspieler dürfen werfen, 1gg1 gehen oder zu allen Mitspielern passen. HM geht immer auf die Ballseite und verdichtet, die Halbverteidiger müssen dementsprechend teilweise den Kreisspieler übernehmen. Brechen RR bzw RL nach außen durch, muss HM helfen und VM sichert gegen den ballseitigen Kreisspieler. Übergänge, Kreuzbewegungen und Sperren sind zunächst verboten und werden dann nacheinander erlaubt.



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.)			