

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Laufen im Pfeil (DVD Aufwärmen)**

Die Spieler bilden 2er-Gruppen und stellen sich so auf, dass an einem Tor jeweils ein Spieler am linken und ein Spieler am rechten Pfosten steht. Auf ein Startsignal laufen beide Spieler zeitgleich vom Pfosten zur Mittellinie (Strecke A), dann auf der Mittellinie entlang bis zur Seitenlinie (Strecke B) und dann von der Seitenlinie bis zum Pfosten des gegenüberliegenden Tores (Strecke C). Vor beiden Toren und am Mittelpunkt laufen die Spieler aufeinander zu, springen hoch und klatschen ab.

Variationen:

- A Vorwärtslauf / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Hopslerlauf / B Rückwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Skippings / B Sidesteps / C Vorwärtslauf
- A Anfersen / B Überkreuzschritte / C Vorwärtslauf
- A aufeinander zu laufen und mit beiden Händen wieder wegdrücken / B zwei halbe Drehungen im Lauf / C Vorwärtslauf
- A Drehung und Sprint / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf

### **Koordination**

#### **Seile individuell**

### **Schnelligkeit**

#### **Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden jeweils fünf Schaumstoffbalken zu zwei parallelen Bahnen ausgelegt. Auf beiden Seiten stehen am Ende in einem Abstand von drei Metern zwei gleichfarbige Hütchen. Zwei Spieler treten gegeneinander an. Sie laufen dabei seitwärts, mit Blick zueinander schnellstmöglich über die Schaumstoffbalken. Ein Spieler gibt die Richtung vor, der andere macht nach (Spiegelbildsituation). Auf ein Signal hin müssen sie eines der genannten Hütchen schnellstmöglich berühren.

Schwerpunkt:

Der Schwerpunkt liegt hier in der Bewegungskoordination mit Schnelligkeitsleistungen. Schnelle, kurze Antritte mit Richtungswechseln (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit) und die Wahrnehmung stehen im Vordergrund. Auch eine schnelle Reaktion auf das Signal ist eine wichtige Komponente im Schnelligkeitstraining..



## Technik

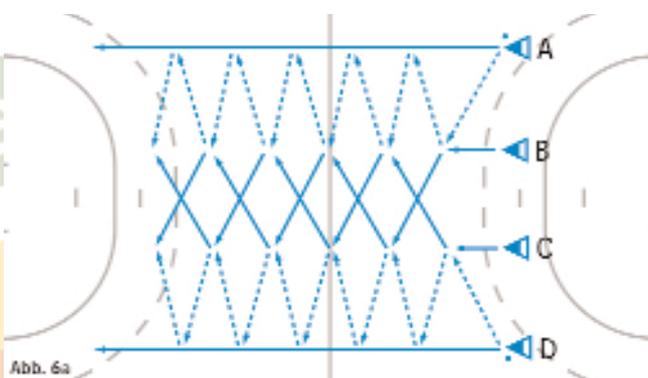
### Passen und Fangen

#### Vierer-Balltransport mit zwei Bällen

Die Spieler laufen in Vierergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle zu.

Variationen der Pass- und Laufwege:

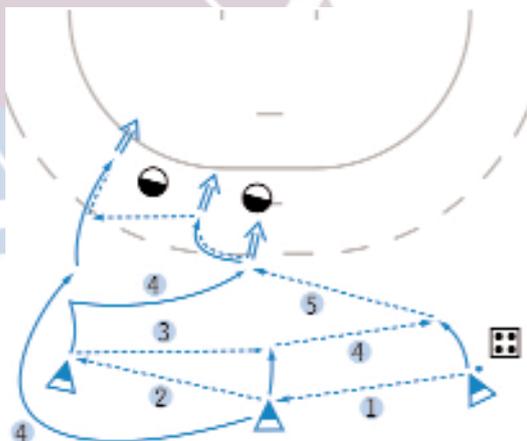
- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Positionstausch von B und C ohne Ball
- Pass-Rückpass B und A sowie D und C, dann Positionstausch von B und C mit Ball
- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Bälletausch B und C



### Werfen

#### “Schneiden” ohne Ball

Die RL-, RM- und RR-Position im Angriff besetzen. Zwei defensive Abwehrspieler agieren gegen RM und RL. Nach der Passfolge RR-RM-RL-RM-RR lässt sich RM etwas nach hinten zurückfallen und setzt sich auf die RL-Position ab. RL “schneidet” vor RM in die Mitte und erhält den Ball von RR; RL entscheidet nun zwischen Torwurf, eigenem Durchbruch oder Pass zum RM-Spieler (auf der RL-Position). Der gleiche Ablauf startet dann mit vertauschten Rollen der Angreifer; danach erfolgt ein Abwehr-/Angriffswechsel.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



## **Spielfähigkeit**

### **Kleine Spiele**

#### **Parteiball mit Dribbling (DVD Spielfähigkeit)**

Zwei Mannschaften spielen im Volleyballfeld (oder anderes Feld) nach Handballregeln gegeneinander. Die Mannschaften müssen sich den Ball möglichst häufig innerhalb der eigenen Mannschaft zuspieren. Die Mannschaft die nicht in Ballbesitz ist versucht regelkonform an den Ball zu gelangen.

Häufig wird das Spiel ohne Dribbling gespielt, was allerdings gerade im Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

Parteiball mit Dribbling:

Im Parteiballspiel mit Dribbling werden insbesondere zwei wichtige Faktoren für den Angriff geschult. Zum einen kann der Ballführer einen Raumgewinn erzielen indem er mit dem Ball in einen freien Raum dribbelt und somit einen kurzen Pass zu seinem Mitspieler ermöglicht. Zum anderen kann der Ballführer auch einen Zeitgewinn erzeugen und gibt so seinen Mitspielern die Möglichkeit sich besser freizulaufen.

### **1gg1**

#### **1gg1 auf der Außenposition gegen eingeschränkte Abwehr (Materialsammlung Angriff gg Sinkende Manndeckung)**

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke- zuvor haben sie den Ball zum Anspieler gepasst. Aus der Ecke laufen sie sich dann zum Ball gegen den Abwehrspieler frei. Dieser verteidigt mit einem Ball in den Händen oder einem Schaumstoffbalken unter den Armen. LA/RA muss mit Täuschungen agieren. Wenn nach der Ballannahme kein Umspielen möglich ist, muss LA/RA zum Anspieler zurückpassen, sich raumöffnend Richtung Ecke absetzen und erneut ansetzen.

# 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.)			