

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 2 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite laufen und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen.

Variationen:

- Wechselsprünge / Vorwärtslauf zur anderen Seite
- Wechselsprünge, Arme dabei seitlich hoch und runter / Vorwärtslauf
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie / Hopselauf zur anderen Seite
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie, die Arme dabei vorne hoch und runter / Hopselauf zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts / Skippings zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, die Arme führen Boxbewegungen aus / Skippings zur anderen Seite,
- Beidbeinige Sprünge seitwärts / Anfersen zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts, die Arme dabei im Wechsel rechts und links nach vorne und oben strecken / Anfersen zur anderen Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf) / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf), die Hände klatschen vor und hinter dem Körper / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte .

Koordination

Bänke längs mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

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.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribbling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Jeder Spieler hat einen Ball; alle verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Im Laufen prellen und durch den Laufweg den eigenen Namen in Großbuchstaben auf den Boden schreiben
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiter prellen; beim nächsten Kommando wieder antreten. Der Körperschwerpunkt wird abgesenkt, der Oberkörper bleibt aufrecht
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten und Handwechsel vor dem Körper durchführen
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten, und einen Handwechsel durch die Beine durchführen
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel durch die Beine
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel hinter dem Rücken

Werfen

Schlagwurf mit einem Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es wird jeweils ein Schaumstoffbalken auf RL bzw. auf RR quer zum Tor gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich um den Balken herum. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten zum Tor, aus.

Variation:

Nach dem Signal sollen die Spieler in eine Gegenbewegung übergehen und anschließend nach zwei (drei) Schritten per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen.

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

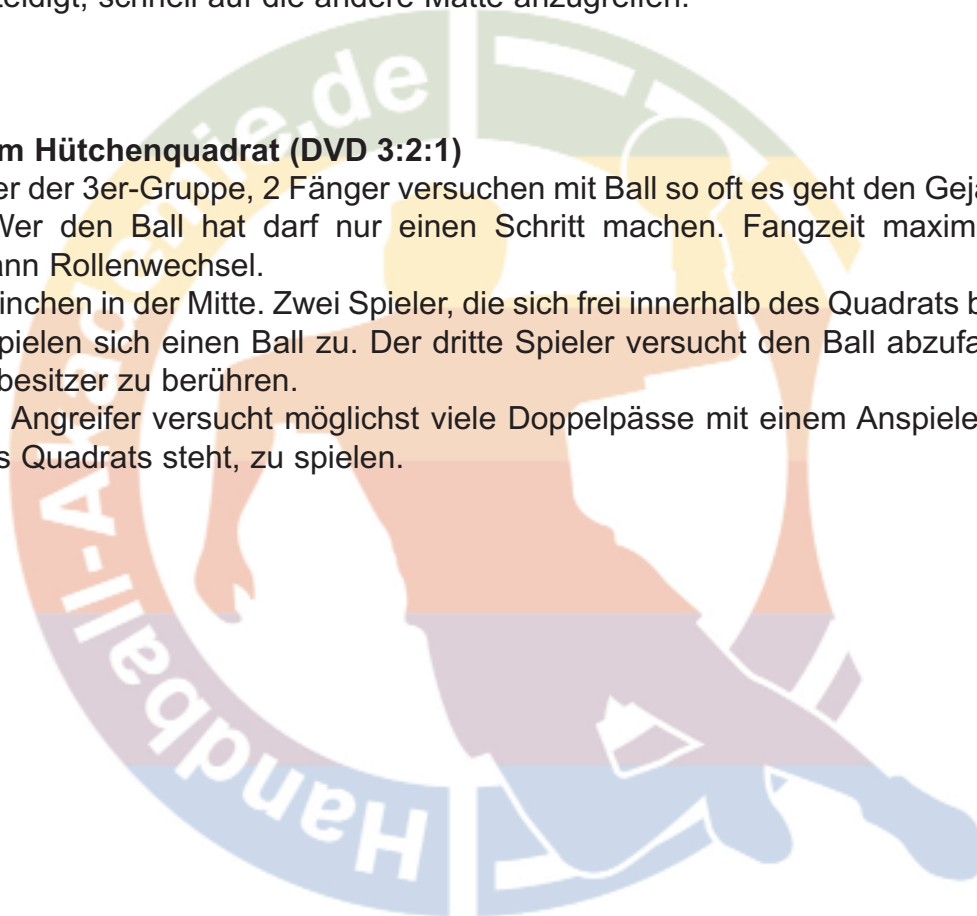
Mattenball

Gespielt wird mit zwei Mannschaften, auf mindestens 4 Matten. Jede Mannschaft verteidigt mindestens zwei Matten. Ein Punkt ist erzielt, wenn eine Mannschaft den Ball auf einer gegnerischen Matte abgelegt hat. Die abwehrende Mannschaft agiert in Manndeckung. Der Angriff sollte das Spielprinzip der Spielverlagerung beachten: Ist eine Matte gut verteidigt, schnell auf die andere Matte anzugreifen.

1gg1

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.



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.)			