

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Doppelte Reifenbahn (DVD Aufwärmen)**

In der Halle werden zwei Reifenbahnen ausgelegt. Die Spieler laufen im Umlaufbetrieb durch die Reifen.

- Die Spieler umlaufen die Reifen im Slalom / umrunden die Reifen
- Die Spieler laufen nur mit dem rechten/linken Fuß in jeden Reifen
- Die Spieler laufen abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in die Reifen
- Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen und laufen nach einem kurzen Bodenkontakt weiter
- Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen. dann beidbeinig zur einen Seite aus dem Reifen, springen wieder zurück in den Reifen, springen beidbeinig zur anderen Seite aus dem Reifen und laufen dann den nächsten Reifen an
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit einem Bein im Reifen und mit dem anderen außerhalb landen; nach drei seitlichen Wechselsprüngen laufen sie den nächsten Reifen an

Die zwei Reifenbahnen liegen versetzt im Abstand von ca. 3-4 m aus. Die Spieler laufen im Wechsel die eine und die andere Reifenbahn an.

Variationen:

- Die Spieler landen beidbeinig im Reifen und laufen sofort weiter; sie springen so in den Reifen, dass sie in Richtung des nächsten Reifens landen
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit dem reifen nahen Bein im Reifen landen und mit dem reifen fernem daneben (kurze Kontaktzeit)
- Die Spieler laufen die Reifen an, setzen den reifen fernem Fuß nach einer halben Drehung in den Reifen; danach drehen sie wieder zurück und laufen zum nächsten Reifen

### **Koordination**

#### **Bänke quer mit Ball**

### **Schnelligkeit**

#### **Quadrat-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden mit Hütchen zwei sich gegenüberliegende Quadrate markiert (ca. 3m x 3m). Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an und müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge die Hütchen berühren.

Variation:

Die beiden Spieler stehen sich mit Blick zueinander gegenüber. Ein Spieler läuft verschiedene Hütchen in seinem Quadrat an, der Spieler gegenüber muss die Bewegungen wie ein Spiegelbild nachahmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



## Technik

### Ballhandling & Dribbling

#### Ballhandling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Alle Spieler haben einen Ball und verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Den Ball mit Rückwärtsdrall so nach vorne werfen, dass er nach dem Aufprellen zurückkommt
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, so oft wie möglich in die Hände klatschen und sicher wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd vor und hinter dem Körper klatschen und wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, auf der Stelle um 360° drehen und ihn wieder auffangen
- Den Ball hochwerfen und nach jedem Aufprellen darunter hindurchlaufen
- Den Ball mit einer Hand hinter dem Rücken diagonal über die Schulter werfen und vor dem Körper auffangen
- Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken hochwerfen und ihn vor dem Körper wieder fangen, danach andersherum

### Werfen

#### Wurf von Außen

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Dribbling mit der äußeren Hand in die Ecke. Dort führen sie eine 270-Grad-Drehung mit einem Dribbling der inneren Hand aus, um dann mit maximal drei Schritten von der Außenposition abzuschließen. Die Übung kann im zügigen Wechsel von LA und RA gestartet werden.

Variation:

- Der Trainer kann den Dribbling-Korridor verengen und versuchen, den Ball beim Dribbling in die Ecke herauszuspielen. Damit wird auch sichergestellt, dass die äußere Hand benutzt wird.
- Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke - zuvor haben sie den Ball zum Anspieler (auf RL/RR) gepasst. In der Ecke führen sie eine 270-Grad-Drehung aus, um dann aus der Drehung den Bodenpass vom Anspieler in die Vorwärtsbewegung anzunehmen.



## **Spielfähigkeit**

### **Kleine Spiele**

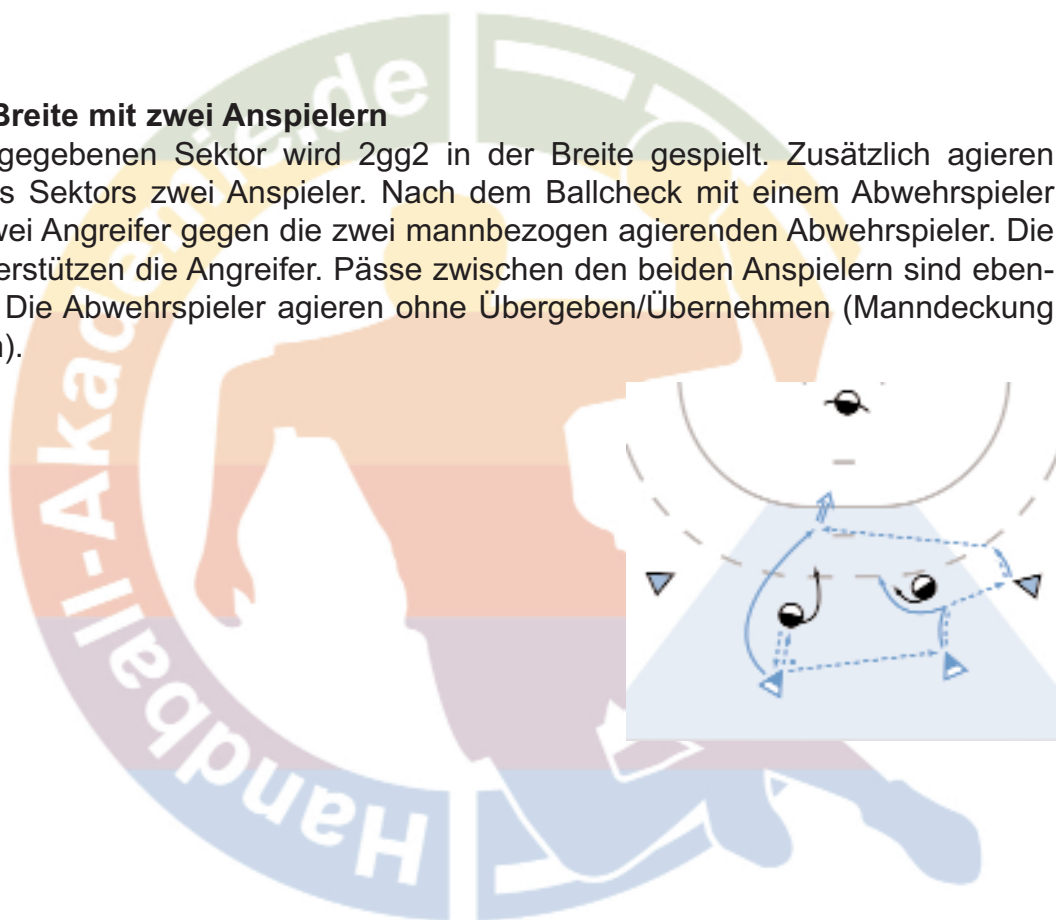
#### **Ball-Beine-Tor (DVD Spielfähigkeit)**

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.

### **2gg2**

#### **2gg2 in der Breite mit zwei Anspielern**

In einem vorgegebenen Sektor wird 2gg2 in der Breite gespielt. Zusätzlich agieren außerhalb des Sektors zwei Anspieler. Nach dem Ballcheck mit einem Abwehrspieler spielen die zwei Angreifer gegen die zwei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Die Anspieler unterstützen die Angreifer. Pässe zwischen den beiden Anspielern sind ebenfalls möglich. Die Abwehrspieler agieren ohne Übergeben/Übernehmen (Manndeckung außerhalb 9m).



# 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.)			