

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



## Athletik / Motorik

### Aufwärmen

#### **Reifenkreuz (Materialsammlung - Große Gruppen - Eine Frage der Organisation)**

Es werden zwei Reifenbahnen mit jeweils 6 Reifen diagonal auf dem Hallenboden ausgelegt, sodass sich diese Bahnen in der Mitte kreuzen. Die Spielfeldecken sind jeweils mit einem Hütchen markiert. So entstehen zum einen ein Laufparcours (um die Hütchen und entlang der Reifen), aber auch vier durch die Reifen abgegrenzte Aktionsflächen, die so genannten „Homezones“. In den Homezones werden Übungen aus den Bereichen „Ballhandling“, „Kräftigung“ und „Koordination“ ausgeführt. Nun arbeiten entweder alle Spieler im Laufparcours oder alle Spieler in den Homezones. Eine weitere Möglichkeit ist eine Aufteilung der Spieler. Während ein Teil den Laufparcours bewältigt, arbeitet ein anderer Teil in den Homezones.

Laufaufgaben:

- Die Reifen betreten: immer mit demselben Fuß; im Wechsel mit dem rechten/linken Fuß; mit beiden Füßen
- Mit der rechten/linken Hand den Boden im Reifen berühren
- Im Slalom durch die Reifen laufen
- Koordinative Sprungaufgaben am Reifen

Kräftigung:

- In der Kerze Radfahren
- In den Handstand schwingen
- Rad schlagen (rechts und links im Wechsel)

Ballhandling:

- Den Ball um Knie/Fußgelenke/Hüfte kreisen lassen
- Den Ball in Form einer „8“ um die Knie kreisen lassen
- Den Ball im Stand hochwerfen und im Langsitz fangen

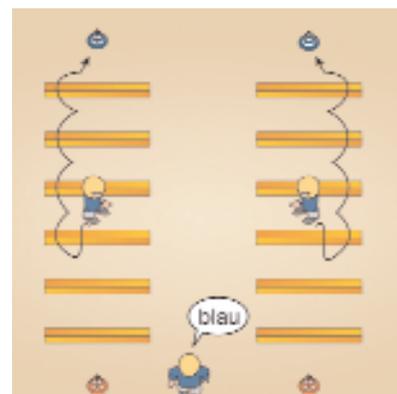
### Koordination

#### **Großes Seil mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)**

### Schnelligkeit

#### **Vormachen-Nachmachen Balkenbahn**

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrer Balkenbahn, wobei Spieler A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während Spieler B spiegelbildlich folgen soll. Auf Signal des Trainers erfolgt ein Sprint zum entsprechenden Hütchen hinter der Balkenbahn



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



## Technik

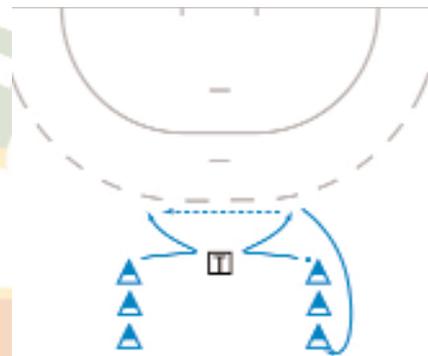
### Passen und Fangen

#### Zwei Gruppen im Rückraum

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die RL- und die RR-Position und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung. Die Stoßbewegung erfolgt im Streifen. Die Spieler sollen mit einem oder maximal zwei Schritten eine korrekte Wurfauslage zum Tor einnehmen.

Variationen:

- RL/RR stellen sich bei der eigenen oder der nebenstehenden Gruppe an.
- Die Stoßbewegung erfolgt nicht im Streifen, sondern bogenförmig nach außen (siehe Abbildung), nachdem die Spieler eine Lauffäuschung zur Spielfeldmitte absolviert haben.



### Werfen

#### 2gg1

Im begrenzten Raum agiert ein Verteidiger seitlich entlang der Torraumlinie. Die Angreifer sollen den Ball ohne Positionswechsel solange zuspiesen, bis sich eine Wurflücke 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 / D-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

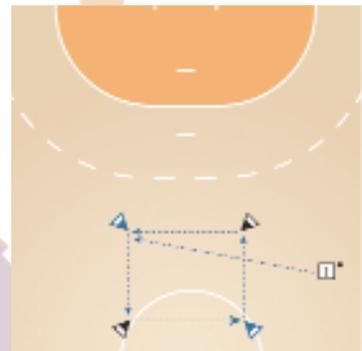
#### Aufsetzerball

Gespielt wird in zwei Mannschaften, nach Handballregeln. Ein Punkt ist erzielt, wenn es gelingt einen Aufsetzer zu spielen, bei dem der Ball zwischen der 6-Meter und 9-Meterlinie einmal auftippt und anschließend ein zweites Mal innerhalb des 6-Meter-Raumes. Alle Spieler dürfen in den 6-Meter-Raum hinein.

### 2gg2

#### 2gg2 Passen im Viereck

Vier Spieler (farblich als 2er-Gruppe gekennzeichnet) passen sich im Viereck einen Ball zu. Auf ein Signal hin legt der Ballbesitzer den Ball ab. Überraschend passt der Trainer zu einem aktuell freien Spieler und bestimmt dadurch, welche 2er-Gruppe mit diesem zweiten Ball angreift. Der erste Ball muss abgelegt werden. Nach dem ersten Abschluss kann der abgelegte Ball vom Trainer nochmals ins Spiel gebracht werden, um eine weitere 2 gegen 2 Situation auf das andere Tor zu starten.



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1502 2200 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			