

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



## **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**

#### **Schaumstoffbalken-Bahn mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)**

### **Schnelligkeit**

#### **10-Sekunden-Fangen mit Ball (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat. Alle Spieler haben einen Ball und agieren im Dribbling.

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



## Technik

### Ballhandling & Dribbling

#### **Pendelstaffel (DVD Angriffstraining 3)**

Die Spieler bilden Dreiergruppen mit einem Ball. Der Spieler mit Ball dribbelt zur anderen Seite, wo eine weitere Dreiergruppe ohne Ball steht, und hat dabei ein Markierungshemdchen in der freien Hand (dadurch wird der regelwidrige Einsatz der zweiten Hand verhindert). Zusätzlich muss er auf dem Weg zur gegenüberliegenden Gruppe verschiedene Aufgaben ausführen.

Variationen:

- Im Slalom um zwei auf dem Boden ausgelegte Reifen dribbeln
- Die beiden Reifen überspringen
- Jeweils eine ganze Runde um die Reifen herumprellen
- Das Markierungshemdchen aus dem ersten Reifen aufheben und im zweiten Reifen ablegen (ohne das Dribbling zu unterbrechen)
- Den Ball auf einer Seite an einer in der Mitte stehenden Bank vorbeirollen und am Ende wieder aufnehmen
- Dribbeln und dabei mit gegrätschten Beinen über der Bank laufen
- Auf einer Seite der Bank laufen, aber auf der anderen Seite der Bank prellen
- Auf der Bank prellen und auf dem Boden laufen
- Auf der Bank laufen und auf dem Boden prellen
- Mit einem Bein auf der Bank und dem anderen Bein auf dem Boden laufen („Bordsteinlauf“) und den Ball dabei prellen

### 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  
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Endlinienball mit Rugbyregeln (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt wird. Zusätzlich gilt, dass Pässe nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden dürfen. Nach vorn darf sich der Ballbesitzer nur prellend bewegen.

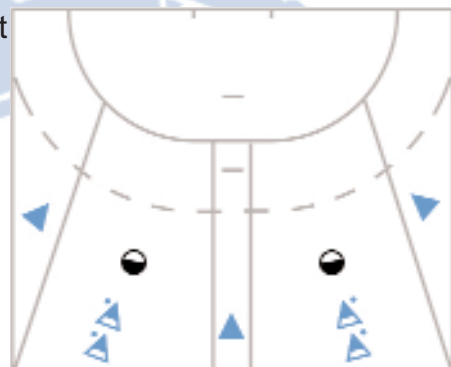
Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

Um zur gegnerischen Grundlinie zu kommen, muss dem prellenden Spieler Vorfahrt gewährt werden. Spieler ohne Ball dürfen demnach nicht im Weg des Ballführers stehen, sondern müssen den Raum für ihn öffnen. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

### 1gg1

#### 1gg1 im Sektor oB mit zwei Anspielern

In einem markierten Sektor wird 1gg1 ohne Ball gespielt. Nach dem Ballcheck mit dem Abwehrspieler muss der Angreifer zu einem der beiden Anspieler passen und sich ohne Ball (Lauffäuschung) durchsetzen. Der Abwehrspieler verhindert den Durchbruch und versucht, das Anspiel abzufangen. Die Anspieler dürfen den Ball nur drei Sekunden halten. Wenn der Angreifer sich in dieser Zeit nicht lösen kann, muss zum anderen Anspieler gepasst werden. Der Abwehrspieler muss immer wieder die zur Ballseite versetzte Grundposition (Ball und Gegner beobachten) einnehmen. Das Dribbling ist verboten; der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



# 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.)			