

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Großer Kreis (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)

Die Spieler bilden einen großen Kreis, jeder Spieler sollte ca. 3m Platz zu beiden Seiten haben. Anschließend wird die Gruppe durchnummeriert (1,2,1,2 usw.). Alle 1er stehen, alle 2er sind in Bewegung und laufen eine komplette Runde. Nach jeder Übungsform erfolgt ein Rollentausch.

Variationen:

- Slalomlauf um die stehenden Spieler herum
- Die 1er stellen einen Bock mit schulterbreiter Beinstellung und durchgedrückten Knien, die 2er springen über die Böcke
- Die 1er stehen mit gegrätschten Beinen, die 2er rutschen unter ihnen durch
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz vorlings, die anderen Spieler überlaufen diese Hürden
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz seitlings und strecken den oberen Arm weg. Die anderen Spieler umlaufen sie im Slalom und klatschen die ausgestreckten Hände ab

Koordination

Schuhplattler-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Schnelligkeit

Prell-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler werden durchnummeriert. Sie prellen den Ball mit der schwachen Hand in einem begrenzten Spielfeld. Auf Zuruf von Zahlen müssen die genannten Spieler versuchen, möglichst viele andere Spieler abzuschlagen. Sie wechseln dabei mit dem Dribbling von der schwachen auf die starke Hand. Wer abgeschlagen wurde, muss eine Strafaufgabe erledigen. Ertönt das nächste akustische Signal, sind alle Spieler wieder neutral und jeder prellt mit der schwachen Hand bis die nächsten Zahlen zugerufen werden.

Hinweis:

Die Belastungszeit für die Fänger sollte bis zu 45 Sekunden betragen. Jeder sollte mindestens einmal als Fänger agieren müssen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Technik

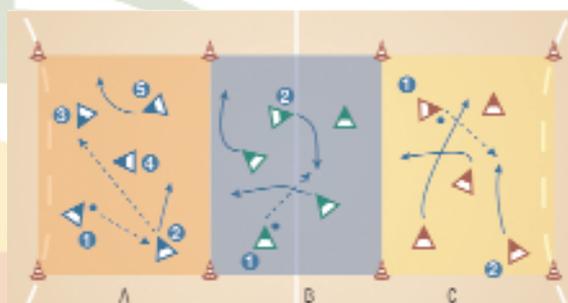
Passen und Fangen

Nummernpassen "3-Felder-Wirtschaft"

Die Spieler bilden drei Gruppen (A, B, C), jede bewegt sich zunächst in einem von drei Feldern. Jede Gruppe ist durchnummeriert, die Spieler laufen quer durcheinander und sollen nun innerhalb der Gruppe in der festgelegten Reihenfolge Pässe spielen. Auf Signal des Trainers tauschen die Gruppen die Felder: A wechselt zu B, B zu C und C zu A. Sie sollen dabei weiterhin in der vorgegebenen Reihenfolge Pässe spielen.

Besonders interessant ist der Felderwechsel von Gruppe C. Sie läuft entgegen der Wechselrichtung von Gruppe A und B und erschwert somit kurzzeitig das Passspiel für alle Gruppen.

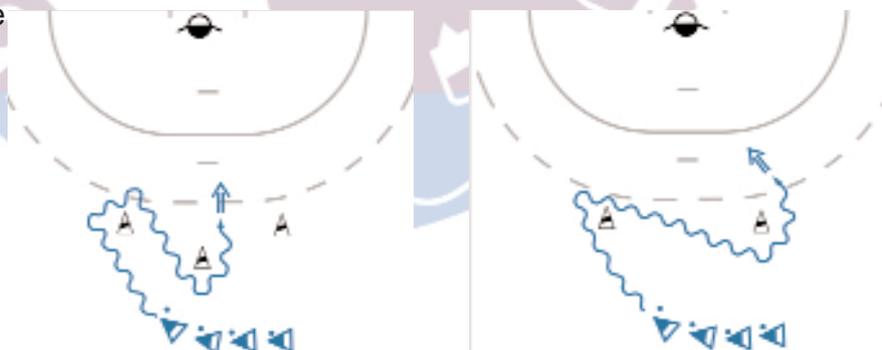
Variation: Die Spieler müssen nach jedem Pass einmal eine Seitenlinie ihres Feldes berühren. Sie dürfen dabei nicht nach jedem Pass zu derselben Linie laufen.



Werfen

Schlagwurf nach Dribbling

Die Spieler dribbeln an Hütchen vorbei und gehen in den Schlagwurf. Beim Dribbling sollte stets die hütchenferne Hand benutzt werden.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Sektoren (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Das vorgesehene Feld wird dabei in vier gleich große Sektoren eingeteilt. Die Spieler müssen, bevor sie den Ball wieder abspielen dürfen, in einen neuen Sektor dribbeln.

Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„Vorfahrt“ ist ein Gebot - oder deutlicher formuliert eine Verpflichtung. Die anderen Mitspieler sind somit gezwungen den möglichen Weg des Ballführers freizuhalten und somit ein Spielerknäuel um den Ball herum zu verhindern. Auch darf kein Spielerknäuel in einem anderen Sektor entstehen.

3gg3

3gg3 - Schnelle Zuordnung im Mittelfeld

Drei Angreifer und drei Abwehrspieler stehen an der Mittellinie, der Trainer hält einen Ball und steht neben den Spielern. Der Trainer gibt das Startsignal, indem er den Ball auf-tippt. Alle Spieler sprinten - Die Angreifer vom Tor weg, die Abwehrspieler dem Tor entgegen - zu einer vorgegebenen Linie und berühren diese mit einer Hand. Anschließend eröffnet der Trainer mit einem Pass zu einem Angreifer die Spielsituation 3 gegen 3.

Der Effekt:

Die Verteidiger verlieren kurzfristig die Angreifer aus den Augen! Die Angreifer können auch Positionswechsel vornehmen, nachdem sie die Linie berührt haben. Die Abwehrspieler müssen dann schnellstens wieder eine Zuordnung herstellen.

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.)			