

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Mehrere Kreise (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)

Die Spieler bilden einen kleineren inneren Kreis (6-16 Spieler) und einen größeren äußeren Kreis mit deutlich mehr Spielern als im inneren Kreis. Bei Bedarf können auch drei Kreise gebildet werden. Im inneren Kreis sollten eher fortgeschrittene Spieler stehen, an denen sich die Spieler des äußeren Kreises orientieren können. Der innere Kreis läuft mit, der äußere gegen den Uhrzeigersinn.

Variationen:

- Auf Signal (ein Pfiff) führen alle Spieler zeitgleich eine halbe Drehung durch und laufen in derselben Richtung (jetzt aber rückwärts) weiter
- Auf ein anderes Signal (zwei Pfiffe) laufen sofort alle Spieler in die Gegenrichtung, allerdings ohne Drehung
- Die Kreise fassen sich jeweils an der Hand und bewegen sich kreisförmig im Side-Step mit Blickrichtung ins Kreisinnere. Bei Signal 1 nach halber Drehung (Gesicht nach außen) in gleicher Richtung weiterlaufen; bei Signal 2 die Richtung wechseln
- Alle Variationen können miteinander kombiniert werden, allerdings erfordert dies ein hohes Maß an Konzentration.

Hinweis: Alle Bewegungsformen können mit Handfassung, aber auch mit Ball durchgeführt werden.

Koordination

Rollende Reifen mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

10-Sekunden-Fangen (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.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



Technik

Passen und Fangen

Umkehrpendel (DVD Angriffstraining 4)

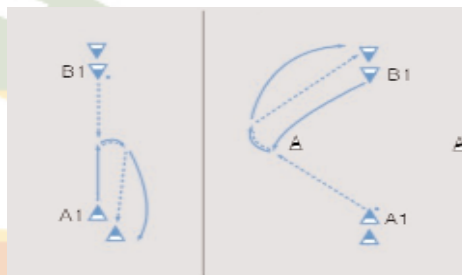
Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 10 m gegenüberstehen. A1 startet ohne Ball zur Mitte und erhält dort den Ball von B1. Nach der Ballannahme dreht sich A1, passt zu A2 und läuft zurück in die eigene Gruppe. B1 startet ohne Ball zur Mitte usw.

Variationen:

Das Anbieten erfolgt nicht zur Mitte zwischen den beiden Gruppen, sondern auf eine durch ein Hütchen markierte Position – z.B. nach rechts oder nach links. Die Position zum Anbieten kann festgelegt oder freigestellt werden.

Schwerpunkt:

Schwerpunkt dieser Übung ist der veränderte Rhythmus von Passen und Laufen. Das Timing ist dabei ähnlich zum „Give and Go“. Diese Übung sollte nach kurzer Eingewöhnung mit hohem Tempo ausgeführt werden.



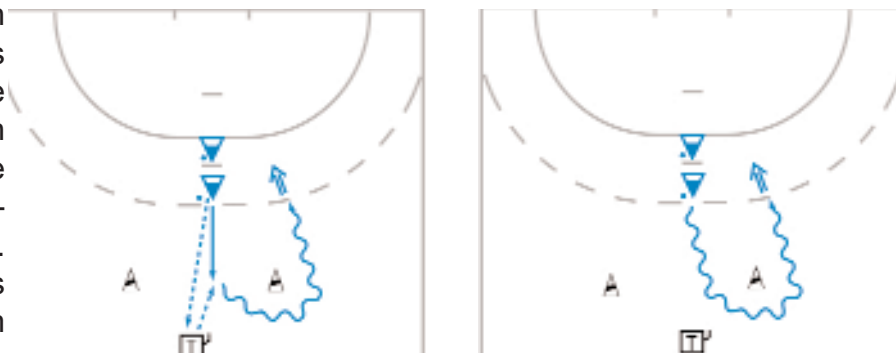
Werfen

Befreiungsaktion und Wurf

Die Spieler starten an der 9m-Linie, passen zum Trainer und starten in Richtung Trainer. Kurz vorm Erreichen des Hütchentores spielt der Trainer den Ball zurück. Mit der Ballannahme sollen die Spieler schnellstmöglich um eine der Markierungen herum dribbeln und zum Tor ziehen. Dabei sollte gezielt die rechte und die linke Hand eingesetzt werden.

Variationen:

- Der Trainer gibt kurz vor Erreichen des Hütchentores ein optisches Signal (rechte oder linke Hand). Nach Wahrnehmung des Signals sollen die Spieler schnellstmöglich um die entsprechende Markierung herum dribbeln und zum Tor ziehen.
- Anstatt des Passes dribbeln die Spieler um die Hütchen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



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.

1gg1

1gg1 Dribbling im Mittelkreis

Die Spieler starten beide am Schnittpunkt Mittellinie/Seitenlinie und treffen sich dribbelnd im Mittelkreis. Dort versuchen sie, dem Gegner den Ball herauszuspielen, ohne den eigenen Ball zu verlieren. Auf Zuruf des Trainers startet der genannte Spieler zum Tor und wirft ungehindert- danach muss er umgehend als Abwehrspieler gegen den zweiten Spieler agieren. Der zweite Spieler umrundet dribbelnd ein Hütchen und zieht dann zum Tor.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="565 1504 2197 1702">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			