

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **3er-Gruppe (DVD Abwehrtraining 3)**

Die Spieler teilen sich in 3er-Gruppen auf und laufen frei durch die Halle.

- Ein Spieler läuft dribbelnd vor, die beiden anderen Spieler bilden eine Kette und folgen dem Ballführer
- Die Kette läuft vor, der dribbelnde Spieler hinterher
- Ein Spieler läuft dribbelnd durch die Halle und die beiden anderen Spieler (nicht in einer Kette) stellen sich ihm so oft es geht in den Weg.
- Eine 2er-Gruppe läuft als Kette weg und der Ballführer versucht die Kette zu fangen.

### **Koordination**

#### **Laufleiter (DVD Koordinationstraining 1)**

### **Schnelligkeit**

#### **Sprints aus verschiedenen Positionen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Jeweils drei Spieler treten im Sprintwettbewerb gegeneinander an. Vor dem Start werden schnellstmöglich Zusatzbewegungen ausgeführt. Die Laufstrecke beträgt jeweils 15m - 20m (Schwerpunkt Antrittsschnelligkeit). Der Sprintwettbewerb startet immer nach einem akustischen Signal:

- Die Spieler springen wechselseitig vorwärts und rückwärts über eine Linie
  - Die Spieler springen beidbeinig vorwärts und rückwärts über eine Linie
  - Die Spieler setzen zwei Kontakte vor und zwei Kontakte hinter eine Linie
  - Die Spieler stehen seitlich an einer Linie und springen beidbeinig darüber
  - Die Spieler stehen seitlich an der Linie und überkreuzen die Beine seitlich
  - Die Spieler befinden sich in der flachen Liegestützposition und öffnen und schließen die Beine / führen Wechselsprünge aus / springen mit beiden Beinen vor und zurück
- Hinweis:

Bei Wettkämpfen sollte darauf geachtet werden, dass möglichst gleich schnelle Spieler gegeneinander laufen. Das Verhältnis Belastung/Erholung sollte bei 1:6 liegen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



## Technik

### **Passen und Fangen**

#### **Drei Gruppen im Dreieck (DVD Angriffstraining 4)**

Die Spieler bilden ein Dreieck (Abstände in Abhängigkeit vom Leistungsstand). An jeder Ecke des Dreiecks können bis zu vier Spieler stehen. Ein Ball wird in der Bewegung angenommen und abgespielt. Stoßrichtung entweder zur Mitte des Dreiecks oder zu einer Gruppe. Es ist darauf zu achten, dass bei der Ballannahme kein Tempo verloren geht.

Variationen:

Die Pass- und Laufwege können verändert und unterschiedlich kombiniert werden; z.B. hinter der eigenen oder einer anderen Gruppe anschließen, Zuspielrichtung ändern, die Abstände zwischen den Gruppen vergrößern, mehrere Bälle (zwei oder drei) verwenden.

Schwerpunkt:

Die Spieler müssen den Ball in der Bewegung passen und in Abhängigkeit von Pass- und Laufwegen von der Seite annehmen und abspielen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitung dieser spielspezifischen Situation (Ball von der Seite zur Seite). Die Grundübung ist sehr leicht durch Varianten zu erweitern und zu erschweren, z.B. passen zur rechten Seite und laufen zur linken Gruppe.

### **Werfen**

#### **Werfen aus seitlichen Bewegungen (DVD Angriffstraining 5)**

Zwei Spieler agieren mit engem Abstand hintereinander; der Werfer führt schnelle Seitwärtsbewegungen aus, der Hintere gibt durch überraschendes Berühren an den Schultern (taktiles Signal) das Signal für den Stemmwurf. Wichtig ist hierbei das schnelle Umsetzen in die Vorwärtsbewegung und der Impulsaufbau durch den Stemmschritt.

Variationen:

Zwei Spieler agieren an der 9m-Linie. Der Werfer führt jenseits dieser Linie schnelle seitliche Bewegungen aus, der Abwehrspieler, der ebenfalls einen Ball hat, hat die Aufgabe, zwischen dem Tor und seinem Gegenspieler zu bleiben, darf dabei allerdings nicht jenseits der 9m-Linie agieren. Der Werfer soll sich durch Täuschungen einen Vorsprung erarbeiten, den er dann mit einem schnellen Stemmwurf am Abwehrspieler vorbei (ein Fuß muss in den 9m-Raum) nutzen soll.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball mit Absitzen

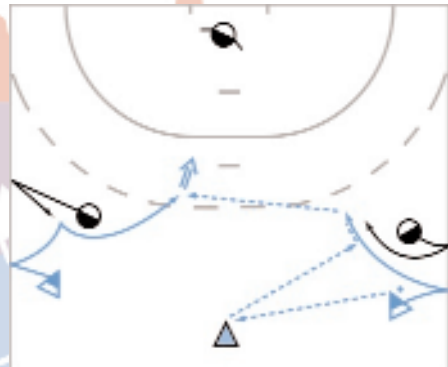
Es spielen zwei Mannschaften nach Handballregeln in einem vorgegebenen Feld gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft kann ein Punkt erzielen, indem ein sitzender Spieler angespielt wird und dieser ihn zu einem laufenden Mitspieler zurückspielt.

Da ein Punkt nur erzielt werden kann, wenn sich die Angreifer ohne Ball freilaufen, wird dies intensiv geschult.

### 2gg2

#### 2gg2 Out & In

Die Spieler bilden zwei Zweiergruppen, die an einer Markierung (ca. 2 Meter von der Seitenlinie entfernt) starten. Eine weitere Zweiergruppe startet zeitgleich auf der anderen Seite in der gleichen Spielfeldhälfte. Die Abwehrspieler stehen näher zum Tor; zum Auftakt passt der ballbesitzende Angreifer zum Trainer. Alle vier Spieler müssen dann im Sprint zur Seitenlinie und diese mit einer Hand berühren. Danach sollen sich die Angreifer von der engen Deckung der Abwehrspieler befreien. Nach der Ballannahme startet die Spielform 2gg2. Das Dribbling wird eingeschränkt (ein oder zwei Prellschläge pro Ballbesitz); der Abschluss ist erst innerhalb des 9m-Raums erlaubt.



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1502 2197 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			