

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
09. KW / 29.02. - 06.03.2016**



## **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**

#### **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:

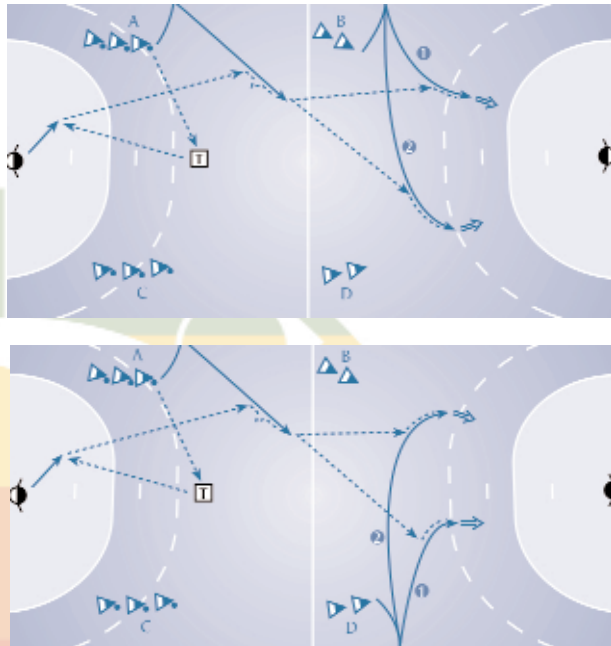
- Die Spieler springen wechselseitig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler springen beidbeinig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler setzen zwei Kontakte vor und zwei Kontakte hinter eine Linie
- Die Spieler stehen seitlich an einer Linie und springen beidbeinig darüber
- 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

## Technik

### Passen und Fangen

#### Out and In

Die Spieler besetzen die in der Abbildung angegebenen Positionen jeweils ca. 2 m von der Seitenlinie entfernt. Alle Spieler der Gruppen A und C haben einen Ball. A1 passt zum Trainer, sprintet und berührt die Seitenlinie, um dann Richtung Mittellinie zu starten. Zwischenzeitlich hat der Trainer den Ball in den Torkreis gespielt, so dass der Torwart ihn erlaufen und anschließend zu A1 passen kann. Mit dem Pass vom Torwart zu A1 startet B1 ebenfalls zur Seitenlinie, um dann Richtung Tor anzutreten. A1 soll den Ball mit oder ohne vorherigem Dribbling zu B1 weiterleiten, der mit Torwurf abschließt. B1 kann seinen Laufweg variieren. Anschließend wechselt A1 in die Gruppe B und B1 schließt sich mit Ball der Gruppe C an. Der gleiche Ablauf funktioniert auch mit einem diagonalen Pass von Gruppe A zu Gruppe D, siehe Abbildung 2.



### Werfen

#### Schlagwurf mit zwei Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es werden jeweils zwei Schaumstoffbalken mit einem Abstand von ca. 1m auf RL bzw. RR nebeneinander gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich mit seitlichen Schritten über die Balken. Diese Bewegungen müssen ohne überkreuzen der Beine ausgeführt werden. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten, aus. Die Spieler sollen möglichst schnell in eine dynamische Vorwärtsbewegung kommen, um somit einen Impuls für den Schlagwurf aufzubauen.

Variation:

Die Spieler umrunden die Schaumstoffbalken mit schnellen vorwärts und rückwärts Bewegungen.



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### **Absitzball mit Fangen (DVD Spielfähigkeit)**

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen wird. Bei diesem Spiel wird vor allem das schnelle Umschalten nach einem Ballbesitzwechsel geschult. Es ist wichtig für den Angriff im 6m-Raum eine Überzahlsituation durch ein schnelles Spiel nach vorne zu schaffen, da der Raum sonst zu eng wird und dadurch ein Punkt schwieriger erzielt werden kann. Ein Alleingang zum gegnerischen 6m-Raum ist in diesem Spiel nicht effektiv, da ein Punkt nur mit der Unterstützung eines weiteren Mitspielers erzielt werden kann. In den Vordergrund tritt hier also die Kooperation der Mannschaft untereinander.

Variation: Make it - take it

Nach erzieltm Punkt bleibt die Mannschaft im Ballbesitz (d.h. der Ball wird nach einem Punkt abgelegt und von einem anderen Spieler der Mannschaft wieder aufgenommen und auf die andere Seite weitergespielt). In diesem Spiel liegt das Hauptaugenmerk auf dem schnellen Wechsel der Spielrichtung nach einem erzielten Punkt. Die Spieler müssen sofort nach einem Punktgewinn wieder mit Ball in die andere Richtung umschalten, um eine Überzahlsituation im anderen 6m-Raum zu schaffen um so leichter zu einem erneuten Punktgewinn kommen zu können. Durch die Änderung der Spielrichtung liegen die Anforderungen an die Spieler höher, als in einem normalen Spiel. Dadurch rückt die Handlungsschnelligkeit in den Vordergrund.

Variation: Absitzball mit Torwurf

Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen und ins Tor geworfen wird.

### **3gg2**

#### **3x3gg2 (DVD Tempenspiel)**

An der Mittellinie starten drei Angreifer auf begrenztem Raum (ca Basketballfeldbreite) und spielen gegen zwei Abwehrspieler 3gg2 in Richtung des Tores. Nachdem sie mit Ball den 6m-Raum erreicht haben, schalten sie um und transportieren den Ball wieder zur Mittellinie, ist auch diese überquert, erfolgt die dritte 3gg2-Aktion, nun mit Torabschluss.

# 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.)			