

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



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

Seile individuell

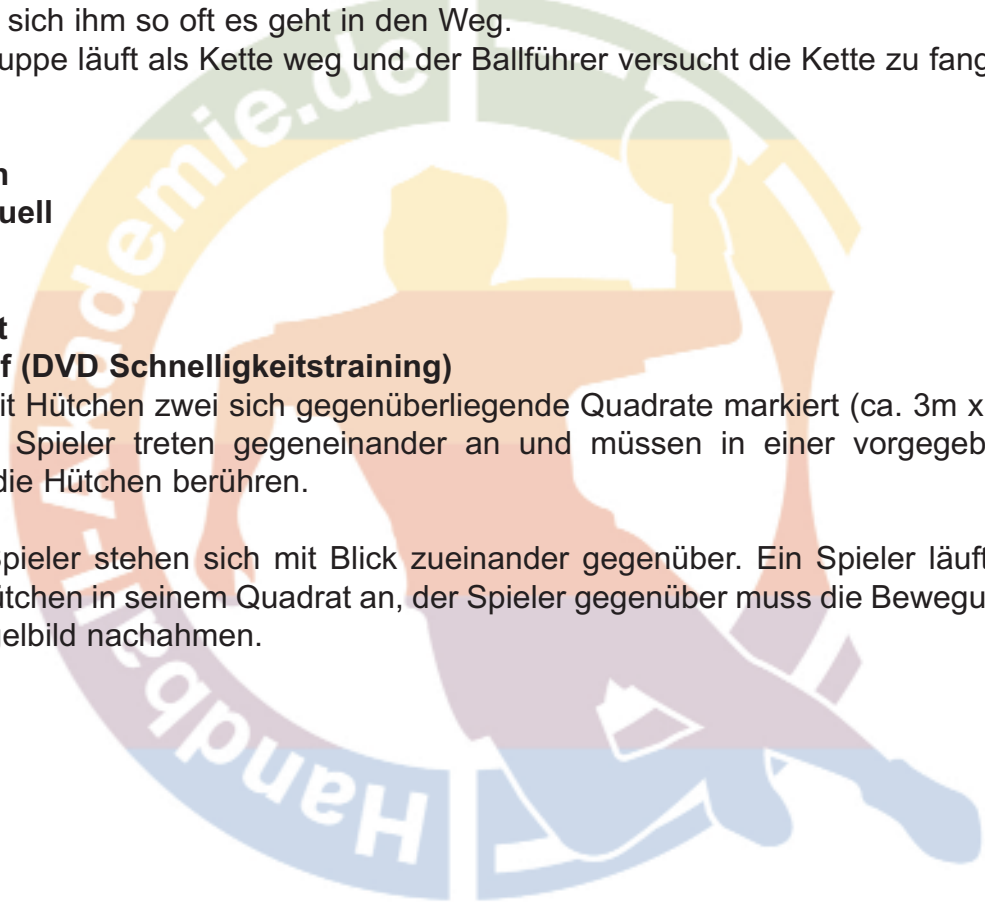
Schnelligkeit

Quadrat-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit Hütchen zwei sich gegenüberliegende Quadrate markiert (ca. 3m x 3m). Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an und müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge die Hütchen berühren.

Variation:

Die beiden Spieler stehen sich mit Blick zueinander gegenüber. Ein Spieler läuft verschiedene Hütchen in seinem Quadrat an, der Spieler gegenüber muss die Bewegungen wie ein Spiegelbild nachahmen.



HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016



Technik

Ballhandling & Dribbling

Ballhandling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Alle Spieler haben einen Ball und verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Den Ball mit Rückwärtsdrall so nach vorne werfen, dass er nach dem Aufprellen zurückkommt
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, so oft wie möglich in die Hände klatschen und sicher wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd vor und hinter dem Körper klatschen und wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, auf der Stelle um 360° drehen und ihn wieder auffangen
- Den Ball hochwerfen und nach jedem Aufprellen darunter hindurchlaufen
- Den Ball mit einer Hand hinter dem Rücken diagonal über die Schulter werfen und vor dem Körper auffangen
- Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken hochwerfen und ihn vor dem Körper wieder fangen, danach andersherum

Werfen

3gg2

Im begrenzten Raum agieren zwei Verteidiger seitlich entlang der Torraumlinie. Die Angreifer sollen sich den Ball ohne Positionswechsel solange zuspielen, bis sich eine Wurfücke für einen schnellen Schlagwurf ergibt. Die Ballannahme sollte immer am äußeren Sektorrand in der Vorwärtsbewegung ausserhalb des 9-Meter-Raumes erfolgen. Abgeschlossen wird nur per Schlagwurf. Die Angreifer dürfen maximal einen Schritt in den 9-Meter-Raum machen. Berührt ein Abwehrspieler den Ballbesitzer darf dieser nicht mehr werfen und muss abspielen. Zunächst muss der Ball von Position zu Position durchgepasst werden. Später werden Rück- und Expresspässe erlaubt.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball ohne Dribbling (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen im Volleyballfeld (oder anderes Feld) nach Handballregeln gegeneinander. Die Mannschaften müssen sich den Ball möglichst häufig innerhalb der eigenen Mannschaft zuspelen. Die Mannschaft die nicht in Ballbesitz ist versucht regelkonform an den Ball zu gelangen.

Häufig wird das Spiel ohne Dribbling gespielt, was allerdings gerade im Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

Parteiball ohne Dribbling:

Das Parteiballspiel ohne Dribbling stellt eine Erschwerung für den Angriff dar. Es kann entweder mit einer Beschränkung des Dribblings (ein- oder zweimal pro Ballbesitz) oder mit einem kompletten Dribblingverbot gespielt werden. Durch diese Änderung stehen die Angreifer unter einem größeren Handlungsdruck, da der Ballbesitzer nach drei Schritten, bzw. drei Sekunden, einen freien Mitspieler finden muss. Daher sollte diese Variante erst eingeführt werden, wenn die Variante mit Dribbling beherrscht wird.

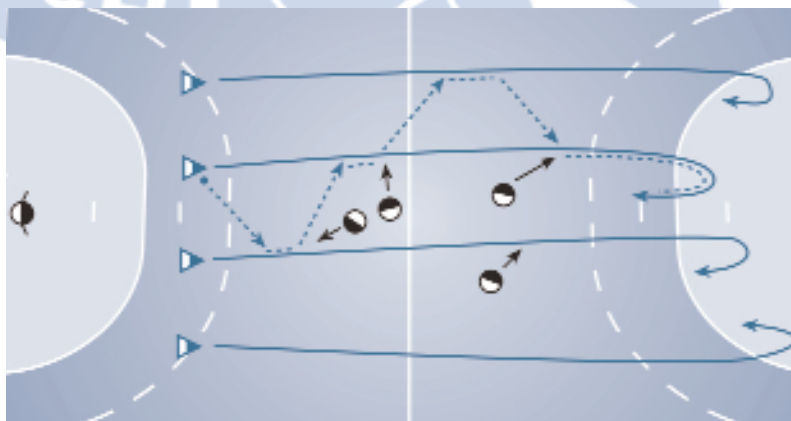
4gg2

4x4gg2 (DVD Tempospiel)

Vier Angreifer setzen sich gegen je zwei Abwehrspieler in jeder Spielfeldhälfte durch. Die Abwehrspieler dürfen sich in ihrer Spielfeldhälfte frei bewegen. Ziel der Angreifer ist es, den Ball in den gegenüberliegenden Torraum und dann wieder zurück zu transportieren und dann mit Torwurf abzuschließen.

Variationen:

- Angreiferlaufwege ohne/mit Kreuzen
- Tippen erlaubt, prellen verboten
- Tipp- und Prellverbot
- Raumbegrenzung



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.)			