

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 1 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler führen immer abwechselnd Übungen aus vier verschiedenen Bereichen aus: Hampelmänner, Kerze, Ballhandling, Tisch. Jeder Spieler benötigt einen Ball.

Hampelmänner:

- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme klatschen über dem Kopf und seitlich auf den Oberschenkeln
- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme werden vor dem Körper hoch (bis zum Ohr) und runter (bis zum Oberschenkel) bewegt
- Beine vor und zurück, die Arme vor dem Körper hoch und runter
- Beine vor und zurück, die Arme klatschen über Kopf und seitlich

Kerze:

- Radfahren vorwärts bzw. rückwärts
- Beine im Wechsel hinter dem Kopf ablegen
- Beine wechselseitig grätschen und schließen

Ballhandling:

- Achterkreise mit dem Ball um die Knie
- Wechselgreifen mit dem Ball auf Kniehöhe
- Ball zwischen die Füße klemmen, abspringen und den Ball mit den Händen fangen

Tisch:

- Wechselweise das rechte und linke Bein strecken (auch mit Ball zwischen den Knien)
- Wechselweise mit der rechten bzw. linken Hand winken
- Der Ball wird abwechselnd auf den Bauch und auf den Boden gelegt

Koordination

Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Ketten-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler gehen partnerweise in Handfassung zusammen. Es wird ein Fängerpaar bestimmt. Die Fänger versuchen, die anderen Paare abzuschlagen. Löst ein Paar die Handfassung, während es gejagt wurde, gilt es automatisch als abgeschlagen.

Variationen:

- Wenn abgeschlagen wurde, wechselt das Fängerrecht.
- Die Paare geben sich jeweils die rechte Hand.
- Das abgeschlagene Paar schließt sich der Kette an.

Hinweis:

Wird das Spiel mit der Variation des Fängerrecht-Wechsels gespielt (unendliches Fangspiel), sollte der Trainer das Spiel abbrechen, wenn es der aktuellen Gruppe länger als eine Minute nicht gelingt, eine andere zu fangen. Eine neue Fängergruppe muss dann bestimmt werden.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



Technik

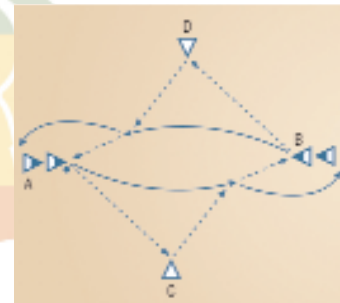
Passen und Fangen

Pendel mit Anspieler

Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 12 Metern gegenüberstehen. Jede Gruppe hat einen Ball. Zwei Spieler besetzen die Anspielerposition so, dass eine quadratische Ausgangsform entsteht. Die Ballführer passen gleichzeitig zum jeweils rechten Anspieler und starten dann ohne Ball zur gegenüberliegenden Seite. Sie erhalten einen Rückpass von der Seite in der Vorwärtsbewegung und leiten ihn direkt weiter zum nächsten Spieler der gegenüberstehenden Gruppe. Danach stellen sie sich in der gegenüberstehenden Gruppe an.

Variationen:

- Verschiedene Passvarianten anwenden
- Anspiel des linken Anspielers; die Ballannahme erfolgt nun von der Wurfarmgegenseite.
- Die Ballführer passen zum rechten Anspieler, der Rückpass erfolgt allerdings vom linken Anspieler.
- Die Anspieler bewegen sich nach der Ballannahme nach vorne und die Ballführer hinterlaufen den Anspieler und bekommen den Ball hinter diesem zugespielt.



Werfen

Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler stehen mit Ball an der 9m-Linie. Hinter ihnen bilden zwei Hütchen eine Linie, die sie durch Rückwärtslaufen erreichen müssen. Erst dann dürfen sie vorwärts in Richtung des Tores antreten.

Variationen:

- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball zum Trainer passen und ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, um sofort in die Vorwärtsbewegung umzuschalten und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abzuschließen

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



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.

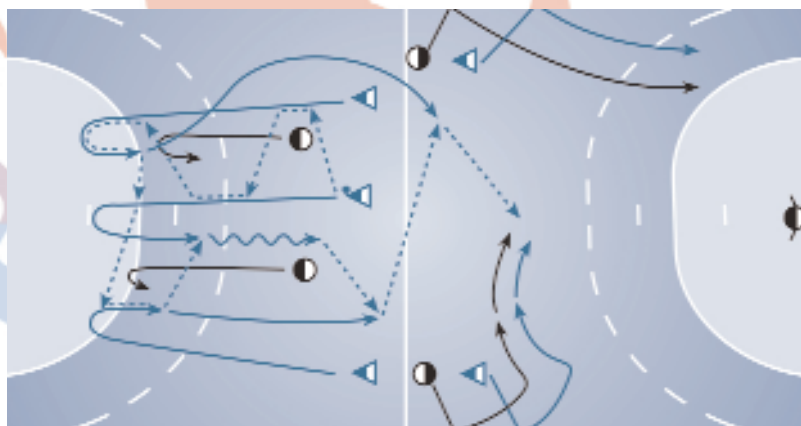
Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„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.

3gg2

2x3gg2 plus 4gg4

Zwei Paare nehmen hinter der Mittellinie etwa 2m von der Außenlinie entfernt Aufstellung. Zunächst wird auf der linken Seite 3 gegen 2-Überzahl gespielt. Danach anschließend wird der Ball gegen zwei Verteidiger auf die andere Spielfeldseite transportiert. Mit Erreichen der Mittellinie muss dann ein Angreifer stehen bleiben. Nach Überqueren der Mittellinie entsteht dann die spielnahe 4 gegen 4-Gleichzahlsituation, die ausgespielt werden muss.



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.) | | | |