

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Bälle verteilen und anlaufen (DVD Aufwärmen)

Die Spieler laufen mit Ball kreuz und quer durch die Halle und führen dabei verschiedene Übungen aus. Auf Kommando legen die Spieler ihren Ball ab und berühren eine zuvor festgelegte Anzahl an Bällen mit den vorgegebenen Körperteilen.

Variationen:

- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit der Wurfhand berühren
- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit einem Fuß berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Ellenbogen berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Knie berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren, der Trainer „klaut“ derweil zwei Bälle; die Spieler, die am Ende keinen Ball haben, führen eine Zusatzaufgabe aus
- Den Ball prellen / Bälle mit dem Po berühren, der Trainer „klaut“ wiederum Bälle

Koordination

Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)

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 / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



Technik

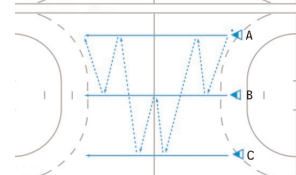
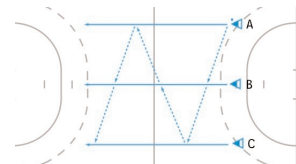
Passen und Fangen

Dreier-Balltransport (DVD Angriffstraining 4)

Drei Spieler haben zusammen einen Ball und bilden eine Gruppe. Der Balltransport geschieht jeweils von Torlinie zu Torlinie.

Variationen:

- Technikvariation der Pässe (ein- / beidhändiger Druck-, Handgelenk-, Schlag-, Sprungpass)
- Lauftäuschung vor der Ballannahme für die Spieler A und C
- Pass- / Wurf- und Körpertäuschung vor der Ballabgabe

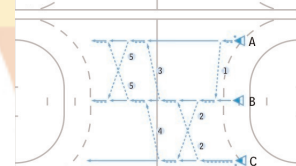
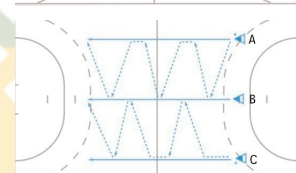


Dreier-Balltransport mit zwei Bällen

Drei Spieler haben zusammen zwei Bälle und bilden eine Gruppe. Der Balltransport geschieht jeweils von Torlinie zu Torlinie.

Variationen:

- Spieler A und Spieler C (auf den Außenspielen) spielen im Wechsel mit dem Spieler in der Mitte (Spieler B) einen Doppelpass
- Die Spieler spielen sich in einer vorgegebenen Passfolge die Bälle zu



Werfen

Schlagwurf aus dem Lauf (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und drücken ihn mit einer explosiven Armstreckung vom Körper weg.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und werfen ihn mit einer Ausholbewegung über dem Kopf auf das Tor. Während der Ausholbewegung soll der Ball einmal kurzzeitig den Nacken berühren.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust, holen dann einhändig nach hinten-oben aus und werfen aus dem Lauf auf das Tor.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zur Mittellinie zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie einen Schlagwurf mit Stemmschritt aus.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zum Tor zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie eine 180°-Drehung mit anschließendem Schlagwurf mit Stemmschritt aus.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Partieball Out/In (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Nach jedem Abspiel müssen die Spieler das Feld verlassen und eine vorgegebene Linie mit der Hand berühren. Die Spieler dürfen nicht zweimal hintereinander die gleiche Linie berühren.

Grundprinzip 1: Den zentralen Spielraum öffnen

Die Spieler lernen, den zentralen Spielraum (d.h. sich vom Ball weg zu bewegen) zu öffnen. Sie werden gezwungen, nach jedem Abspiel das Feld zur Seite zu verlassen und erst danach wieder in den Spielraum zurück zu kommen. Wichtig ist, dass sich die Spieler nicht lange in dem zentralen Spielraum aufhalten, sondern nur kurzzeitig mit hohem Tempo in diesen eintreten und ihn danach schnell wieder zur Seite verlassen.

1gg1

Regelbewegung HL/HR und 1gg1

Die Abwehrpositionen HL und HR und die Angriffspositionen LA, RA, RL und RR werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler besetzen mit Ball die RM-Position. Die Spielstreifen für die Positionen RL und RR durch Schaumstoffbalken begrenzen. Der Trainer steht an der 7-m-Linie. Als Auftakt läuft der Ball von RM über RR zu RA. HL tritt nur passiv gegen RR heraus. HR sinkt bei Ballbesitz RA ins Zentrum und nimmt Kontakt zum Kreisspieler (Trainer) auf. Anschließend wird der Ball von RA über RR und RM zu RL (und damit auf Aktionsseite) gespielt; HR tritt offensiv gegen RL heraus und soll dabei die offensive, ins Zentrum versetzte Position schon eingenommen haben, wenn RL den Ball annimmt. RL darf seinen Anlaufweg im vorgegebenen Spielstreifen variieren; HR muss seine Ausgangsposition daran anpassen. Der Angriff wird auf der Aktionsseite abgeschlossen: RL darf werfen oder HL umspielen- HL soll beides verhindern. Das 1 gegen 1 soll HR nach innen gewinnen, d.h., RL nach außen steuern. RL darf auch zu LA passen- HR tritt dann noch offensiver gegen RL heraus ("Bedrohen/Zustellen") und zwingt so RL sich im 1 gegen 1 ohne Ball von HR zu befreien. Nach Abschluss der Aktion auf RL besetzt RM die RL-Position und RL wechselt nach LA. Der nächste RM startet dann mit der Auftaktpassfolge nach links, sodass HL die Regelbewegung ausführen muss, bevor dann die Aktion auf RR startet.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1502 2200 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			