

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



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

Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Hütchen-Sprints (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit jeweils drei roten und drei blauen Hütchen zwei parallele Bahnen auf dem Boden ausgelegt. An beiden Enden befinden sich jeweils zwei gleichfarbige Abschlusshütchen (gelb bzw. grün). Zwei Spieler treten gegeneinander an (einer blaue Hütchen, der andere rote Hütchen). Die Hütchen sind durchnummeriert. Auf Zuruf des Trainers müssen die Spieler schnellstmöglich zu ihrem Hütchen mit der passenden Nummer laufen, es berühren und zum Ausgangshütchen zurücklaufen.

Variationen:

- Zwei / drei Zahlen nacheinander berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen aus dem fliegenden Start berühren.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



Technik

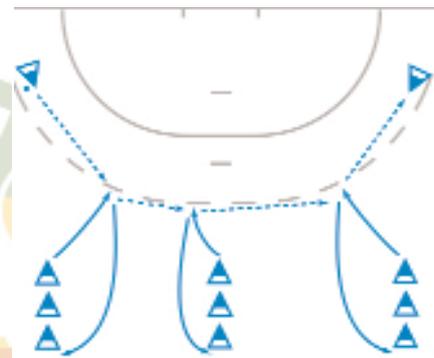
Passen und Fangen

3 Gruppen im Rückraum

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die drei Rückraumpositionen und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung.

- RL/RM/RR variieren die Laufwege (im Spielstreifen, bogenförmig zur Spielfeldmitte oder bogenförmig zur Spielfeldseite) und schließen sich danach der eigenen Gruppe an.

- Durch Hinzunahme von Anspielern auf LA und RA werden die Spieler auf RM entlastet, da der Ball von RL und RR nicht direkt wieder zu ihnen zurückkommt. (siehe Abbildung)



Werfen

Schlagwurf mit einem Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es wird jeweils ein Schaumstoffbalken auf RL bzw. auf RR quer zum Tor gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich um den Balken herum. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten zum Tor, aus.

Variation:

Nach dem Signal sollen die Spieler in eine Gegenbewegung übergehen und anschließend nach zwei (drei) Schritten per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Endlinienball mit Rugbyregeln (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt wird. Zusätzlich gilt, dass Pässe nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden dürfen. Nach vorn darf sich der Ballbesitzer nur prellend bewegen.

Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

Um zur gegnerischen Grundlinie zu kommen, muss dem prellenden Spieler Vorfahrt gewährt werden. Spieler ohne Ball dürfen demnach nicht im Weg des Ballführers stehen, sondern müssen den Raum für ihn öffnen. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

2 x 1gg1

2 x 1gg1

In zwei Sektoren wird 1gg1 gespielt. Nach dem Ballcheck mit dem Abwehrspieler kann der Angreifer selbst zum Tor ziehen (Dribbling-Durchbruch), zum Angreifer im benachbarten Sektor passen. Die Abwehrspieler verhindern den Durchbruch und versuchen Pässe abzufangen. Die Abwehrspieler müssen immer wieder die zur Ballseite versetzte Grundposition (Ball und Gegner beobachten) einnehmen. Das Dribbling wird erlaubt; der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.

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.)			