

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Sternlauf (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)**

Beim Sternlauf werden beliebig viele Hütchen in Kreisform aufgestellt. Je nach Spieleranzahl stellen sich an jedem oder jedem zweiten Hütchen zwischen drei und fünf Spieler auf. Dieses Hütchen ist das jeweilige „Heimathütchen“ der Spieler. Der Laufweg der Gruppen geht vom Heimathütchen um das nächste Hütchen auf der linken Seite herum und zurück zum Heimathütchen, dann um das zweite Hütchen auf der linken Seite und zurück, usw.

Es können entweder alle Spieler zeitgleich laufen, oder nacheinander.

Variationen:

- Vielfältige Laufformen mit und ohne Ball
- Wettkampfform: Die Gruppen müssen eine festgelegte Anzahl an Hütchen umlaufen
- Koordinative oder schnelligkeitsorientierte Übungen
- Übungsformen in der Zweiergruppe

Hinweis: Die Anforderungen an die Wahrnehmung sind besonders groß, da sich die Spieler aus allen Richtungen über den Weg laufen.

### **Koordination**

#### **Bänke quer mit Ball**

### **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  
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



## Technik

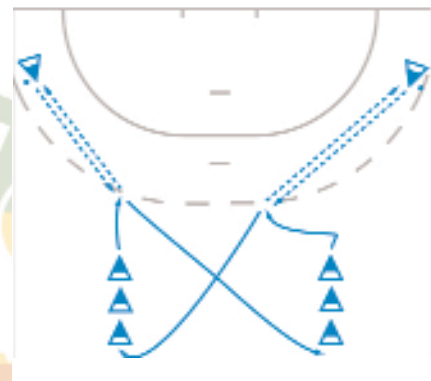
### Passen und Fangen

#### Zusammenspiel auf der Seite

2 Gruppen RL und RR sowie je ein LA und RA passen im Kontinuum auf ihrer Seite. Die Rückraumspieler wechseln nach einem Pass die Seite.

Variationen:

- Laufwege: RL/RR stoßen im Spielstreifen oder bogenförmig zur Spielfeldmitte bzw zur Spielfeldseite.
- Pässe: Schlagwurfspiele aus der Wurfauslage, Sprungwurf-, Handgelenk-, Druck-, Bodenpässe mit der rechten oder linken Hand.



### Werfen

#### Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen/Balken-V (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 Richtung Tor antreten.

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf 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.

Nachdem die Spieler rückwärts die Hütchenlinie erreicht haben, müssen sie nun seitlich-vorwärts an Schaumstoffbalken entlang laufen („auf Lücke gehen“).

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen (mit der taktisch richtigen Hand) ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, sofort in die Vorwärtsbewegung umschalten und von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, nach einer Täuschung (seitliche Bewegung) sofort in die Gegenbewegung ausführen und mit einem Preller von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

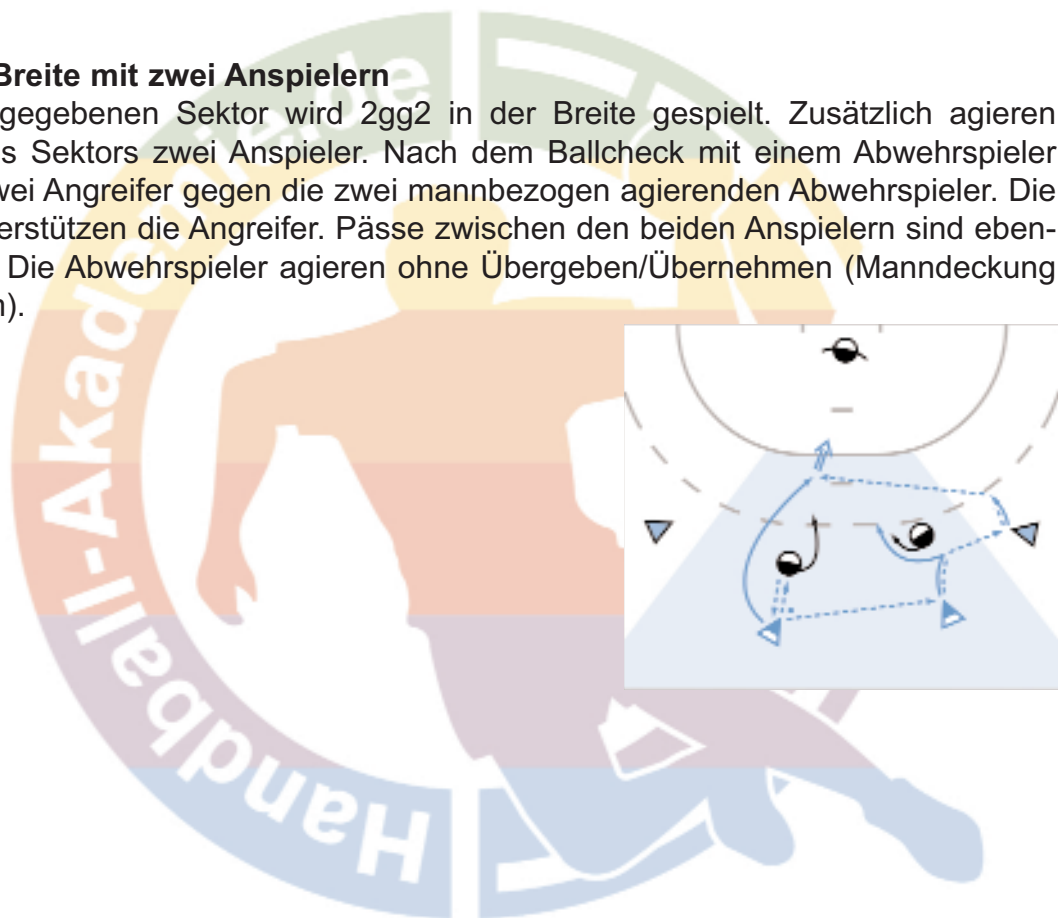
#### Ball-Beine-Tor (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball durch die Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Der 6m-Raum darf dabei betreten werden.

### 2gg2

#### 2gg2 in der Breite mit zwei Anspielern

In einem vorgegebenen Sektor wird 2gg2 in der Breite gespielt. Zusätzlich agieren außerhalb des Sektors zwei Anspieler. Nach dem Ballcheck mit einem Abwehrspieler spielen die zwei Angreifer gegen die zwei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Die Anspieler unterstützen die Angreifer. Pässe zwischen den beiden Anspielern sind ebenfalls möglich. Die Abwehrspieler agieren ohne Übergeben/Übernehmen (Manndeckung außerhalb 9m).



# 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.)			