

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
47. KW / 16.11. - 22.11.2015**



## Athletik / Motorik

### Aufwärmen

#### Drill-Aufstellung mit Ball (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 3)

Bei der Drill-Aufstellung stehen die Spieler, wie auf dem Kasernenhof, auf genau vorgegebenen Geraden. Somit kann jedem Spieler eine genaue Position zugeordnet werden (z.B. Reihe 1; Spalte A). Der Trainer steht vor der Gruppe und ruft laut Kommandos, die die Gruppe befolgen und laut bestätigen muss (z.B. links; rechts; vor; zurück; Sprung; Liegestütz;...).

Variationen:

- Der Trainer ruft in schneller Abfolge verschiedene Bewegungsaufgaben, die die Spieler so schnell wie möglich erfüllen müssen (Bauchlage; Rückenlage; Schneidersitz; Radschlag; Rolle vorwärts;...)
- Der Ball wird mit einer vorgegebenen Passart fünfmal von A1 bis A7 und zurück gepasst. Auch die Passfolge kann geändert werden (z.B. A1 zu A3, A3 zu A2, A2 zu A4 etc.)
- Während der Ausführung unterbricht der Trainer durch einen Pfiff. Der Ballführende Spieler jeder Spalte muss nun so schnell es geht zu einem Ziel laufen. Die letzte Mannschaft erfüllt eine Zusatzaufgabe. Das Signal kann auch optisch erfolgen
- A1 absolviert je nach Anzahl der Spieler verschiedene Technikelemente (Wurftäuschung, Körpertäuschung, Passtäuschung). Erschwert wird das Ganze durch einen vorherigen Doppelpass mit dem jeweiligen Spieler in der Spalte.

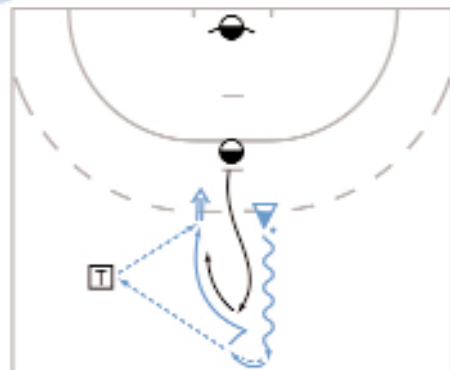
### Koordination

#### Rollende Reifen (DVD Koordinationstraining 1)

### Schnelligkeit

#### 1gg1 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen mit einem Ball. Der Ballbesitzer startet an der 9m-Linie, der Abwehrspieler an der 6m-Linie. Ziel des Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers dribbelnd den Mittelkreis zu erreichen, bevor er vom Abwehrspieler berührt wird. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 1gg1: Der Angreifer passt zum Trainer, um sich anschließend vom Abwehrspieler weg zu bewegen. Nach der Ballannahme kann er gegen den aktiven Abwehrspieler zum Tor ziehen und abschließen. Pässe zum Anspieler (Trainer) sind jederzeit möglich. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
47. KW / 16.11. - 22.11.2015**



## Technik

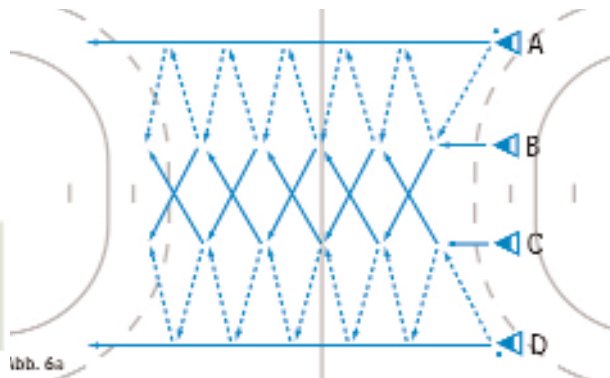
### Passen und Fangen

#### Vierer-Balltransport mit zwei Bällen

Die Spieler laufen in Vierergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle zu.

Variationen der Pass- und Laufwege:

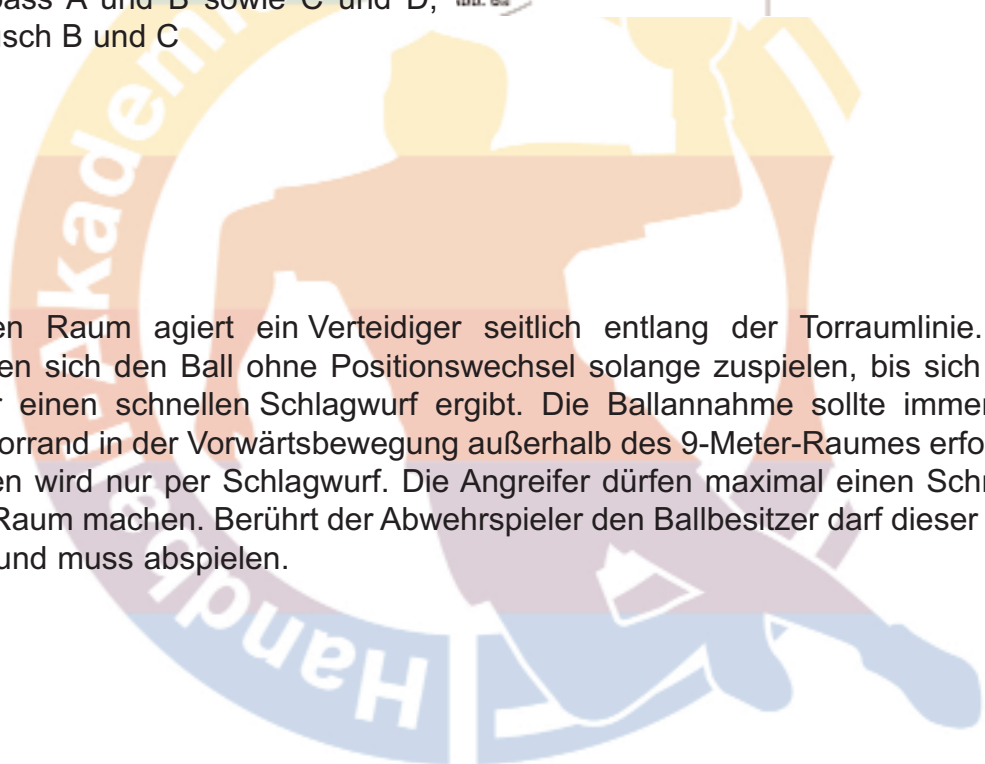
- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Positionstausch von B und C ohne Ball
- Pass-Rückpass B und A sowie D und C, dann Positionstausch von B und C mit Ball
- Pass-Rückpass A und B sowie C und D, dann Bälletausch B und C



### Werfen

#### 2gg1

Im begrenzten Raum agiert ein Verteidiger seitlich entlang der Torraumlinie. Die Angreifer sollen sich den Ball ohne Positionswechsel solange zuspelen, 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 der Abwehrspieler den Ballbesitzer darf dieser nicht mehr werfen und muss abspielen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
47. KW / 16.11. - 22.11.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball mit 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.

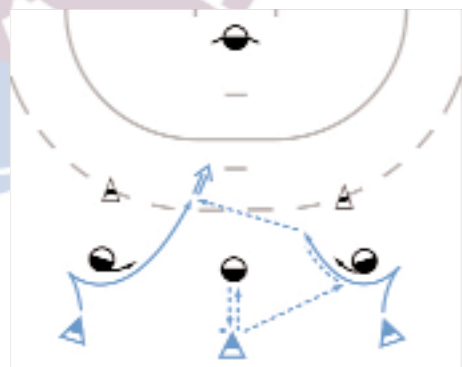
Parteiball mit Dribbling:

Im Parteiballspiel mit Dribbling werden insbesondere zwei wichtige Faktoren für den Angriff geschult. Zum einen kann der Ballführer einen Raumgewinn erzielen indem er mit dem Ball in einen freien Raum dribbelt und somit einen kurzen Pass zu seinem Mitspieler ermöglicht. Zum anderen kann der Ballführer auch einen Zeitgewinn erzeugen und gibt so seinen Mitspielern die Möglichkeit sich besser freizulaufen.

### 3gg3

#### 3gg3 in der Breite mit zwei Anspielern

Im einem vorgegebenen Sektor wird 3gg3 in der Breite gespielt. Zusätzlich agieren außerhalb des Sektors zwei Anspieler. Nach dem Ballcheck eines Angreifers mit einem Abwehrspieler spielen die Angreifer gegen die drei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Die Anspieler unterstützen die Angreifer. Pässe zwischen den beiden Anspielern sind ebenfalls möglich.



# 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.)			