

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Doppelte Reifenbahn (DVD Aufwärmen)

In der Halle werden zwei Reifenbahnen ausgelegt. Die Spieler laufen im Umlaufbetrieb durch die Reifen.

- Die Spieler umlaufen die Reifen im Slalom / umrunden die Reifen
- Die Spieler laufen nur mit dem rechten/linken Fuß in jeden Reifen
- Die Spieler laufen abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in die Reifen
- Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen und laufen nach einem kurzen Bodenkontakt weiter
- Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen. dann beidbeinig zur einen Seite aus dem Reifen, springen wieder zurück in den Reifen, springen beidbeinig zur anderen Seite aus dem Reifen und laufen dann den nächsten Reifen an
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit einem Bein im Reifen und mit dem anderen außerhalb landen; nach drei seitlichen Wechselsprüngen laufen sie den nächsten Reifen an

Die zwei Reifenbahnen liegen versetzt im Abstand von ca. 3-4 m aus. Die Spieler laufen im Wechsel die eine und die andere Reifenbahn an.

Variationen:

- Die Spieler landen beidbeinig im Reifen und laufen sofort weiter; sie springen so in den Reifen, dass sie in Richtung des nächsten Reifens landen
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit dem reifen nahen Bein im Reifen landen und mit dem reifen fernem daneben (kurze Kontaktzeit)
- Die Spieler laufen die Reifen an, setzen den reifen fernem Fuß nach einer halben Drehung in den Reifen; danach drehen sie wieder zurück und laufen zum nächsten Reifen

Koordination

Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Prell-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler werden durchnummeriert. Sie prellen den Ball mit der schwachen Hand in einem begrenzten Spielfeld. Auf Zuruf von Zahlen müssen die genannten Spieler versuchen, möglichst viele andere Spieler abzuschlagen. Sie wechseln dabei mit dem Dribbling von der schwachen auf die starke Hand. Wer abgeschlagen wurde, muss eine Strafaufgabe erledigen. ertönt das nächste akustische Signal, sind alle Spieler wieder neutral und jeder prellt mit der schwachen Hand bis die nächsten Zahlen zugerufen werden.

Hinweis:

Die Belastungszeit für die Fänger sollte bis zu 45 Sekunden betragen. Jeder sollte mindestens einmal als Fänger agieren müssen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



Technik

Passen und Fangen

2er-Gruppen längs zur Halle (DVD Angriffstraining 4)

Zwei Spieler haben gemeinsam einen Ball und stehen im Abstand von ca. drei Metern an der Torlinie. Während sie nun zur anderen Torlinie laufen, passen sie sich beständig den Ball zu.

Variationen:

- Passvariationen (Druck-, Schlagwurf-, Handgelenk-, Sprungwurfpass),
- Steigerung des Lauftempos,
- Unterschiedliche Laufrichtungen, sowie sich verändernde Abstände zwischen den Partnern.

Hinweis:

Die Variationen dieser bekannten Grundübung erfordern eine gut ausgebildete kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (dosierte Krafteinsätze bei Pässen über unterschiedliche Distanzen).

Werfen

3gg2

Im begrenzten Raum agieren zwei Verteidiger seitlich entlang der Torraumlinie. Die Angreifer sollen sich den Ball ohne Positionswechsel solange zuspielen, 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 ein Abwehrspieler den Ballbesitzer darf dieser nicht mehr werfen und muss abspielen. Zunächst muss der Ball von Position zu Position durchgepasst werden. Später werden Rück- und Expresspässe erlaubt.



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Reifenball (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln mit dem Ziel, den Ball in einem Reifen abzulegen. Jeder Mannschaft stehen dabei mehrere Reifen zur Verfügung. Die abwehrende Mannschaft kann einen Reifen blockieren, indem ein Abwehrspieler mit einem Fuß in einem Reifen steht. Die Reifen können auf unterschiedliche Weise ausgelegt werden. Es müssen immer mehr Reifen ausgelegt werden, als Abwehrspieler mitspielen.

Variationen:

- Im 3-Punkte-Raum des Basketballfeldes
- Im 9m-Raum des Handballfeldes
- Auf beiden Seiten des Spielfeldes seitlich verlagert

1gg1

1gg1 auf der Außenposition gegen eingeschränkte Abwehr (Materialsammlung Angriff gg Sinkende Manndeckung)

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke- zuvor haben sie den Ball zum Anspieler gepasst. Aus der Ecke laufen sie sich dann zum Ball gegen den Abwehrspieler frei. Dieser verteidigt mit einem Ball in den Händen oder einem Schaumstoffbalken unter den Armen. LA/RA muss mit Täuschungen agieren. Wenn nach der Ballannahme kein Umspielen möglich ist, muss LA/RA zum Anspieler zurückpassen, sich raumöffnend Richtung Ecke absetzen und erneut ansetzen.

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.)			