

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 3 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich mit Ball an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite dribbeln und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen. Die Spieler führen die Übungen an der einen Seitenlinie mit der rechten Hand aus, an der gegenüberliegenden mit der Linken.

Variationen:

- Wechselsprünge und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, dabei Passtauschungen unteres Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Skippings zur gegenüberliegenden Seite
- Zwei Kontakte vor der Seitenlinie, zwei dahinter mit Passtauschungen oberes Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Anfersen zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts dabei Dribbling mit der linken bzw. rechten Hand - Dribbling und Hopserlauf zur gegenüberliegenden Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf und umgekehrt) und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling und Side-Steps zur gegenüberliegenden Seite.

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
40. KW / 28.09. - 04.10.2015**



Technik

Passen und Fangen

Zweiergruppe BT (vorwärts-rückwärts) (DVD Angriffstraining 4)

Es stellen sich jeweils zwei Spieler mit einem Ball gegenüber auf. Der Abstand zwischen diesen beiden beträgt während der gesamten Übung ca. 3m. Die 2er-Gruppen laufen von Torlinie zu Torlinie, ein Spieler vor-, der andere rückwärts. Die Partner spielen Pässe mit unterschiedlichen Vorgaben (Druckpässe, beidhändige Überkopfpässe, oberes Zuspiel mit Varianten, ungenaue Pässe, Tipp-Pässe).

Hinweis:

Diese einfache Übung eignet sich besonders zur Schulung technischer Elemente in der Ballabgabe und der Ballannahme. Auch verschiedene Technikvariationen und Täuschungen können gefordert werden. Wichtig ist generell die Ballannahme in der Bewegung ohne Tempoverlust. Die Anzahl der Zweiergruppen ist nicht festgelegt. Geübt werden kann auch in Dreiergruppen (zwei Spieler laufen vorwärts, einer läuft rückwärts).

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

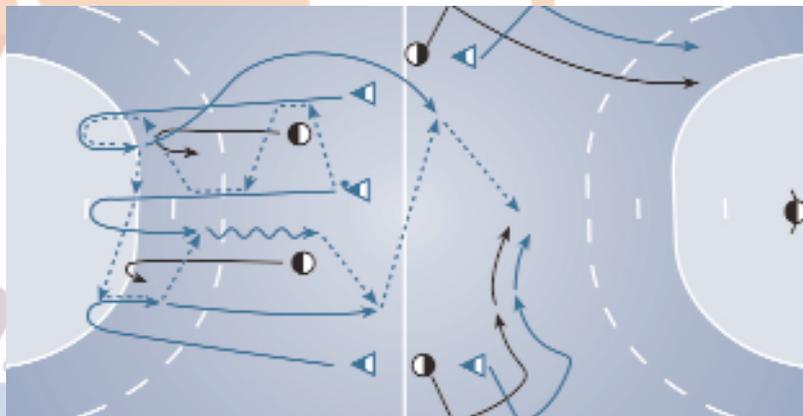
Mattenball

Gespielt wird mit zwei Mannschaften, auf mindestens 4 Matten. Jede Mannschaft verteidigt mindestens zwei Matten. Ein Punkt ist erzielt, wenn eine Mannschaft den Ball auf einer gegnerischen Matte abgelegt hat. Die abwehrende Mannschaft agiert in Manndeckung. Der Angriff sollte das Spielprinzip der Spielverlagerung beachten: Ist eine Matte gut verteidigt, schnell auf die andere Matte anzugreifen.

3gg2

2x3gg2 plus 4gg4

Zwei Paare nehmen hinter der Mittellinie etwa 2m von der Außenlinie entfernt Aufstellung. Zunächst wird auf der linken Seite 3 gegen 2-Überzahl gespielt. Danach anschließend wird der Ball gegen zwei Verteidiger auf die andere Spielfeldseite transportiert. Mit Erreichen der Mittellinie muss dann ein Angreifer stehen bleiben. Nach Überqueren der Mittellinie entsteht dann die spielnahe 4 gegen 4-Gleichzahlsituation, die ausgespielt werden muss.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1500 2206 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			