

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Tulpenlauf (Materialsammlung Aufwärmen in großen Gruppen)

Beim Tulpenlauf werden 4 bis 6 Hütchen an der Längsseite der Halle aufgestellt. Auf der anderen Hallenseite steht nur ein Hütchen, das Starthütchen. Dahinter stellt sich die Trainingsgruppe in einer Reihe auf. Die Gruppe startet am Starthütchen und umrundet das erste Hütchen auf der anderen Seite, kehrt danach zum Starthütchen zurück und beginnt mit der zweiten Runde, in der das erste und das zweite Hütchen auf der anderen Seite umlaufen werden müssen usw. Für jede Runde wird eine Laufform vorgeben.

Koordination

Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)

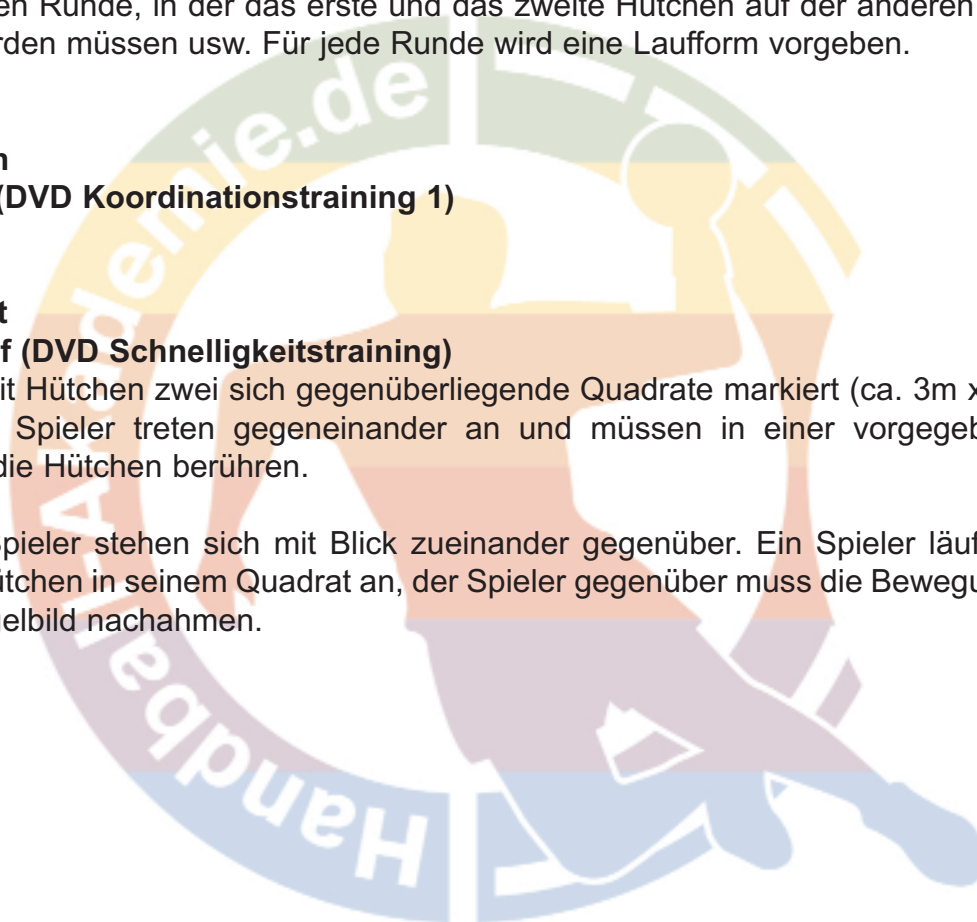
Schnelligkeit

Quadrat-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit Hütchen zwei sich gegenüberliegende Quadrate markiert (ca. 3m x 3m). Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an und müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge die Hütchen berühren.

Variation:

Die beiden Spieler stehen sich mit Blick zueinander gegenüber. Ein Spieler läuft verschiedene Hütchen in seinem Quadrat an, der Spieler gegenüber muss die Bewegungen wie ein Spiegelbild nachahmen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



Technik

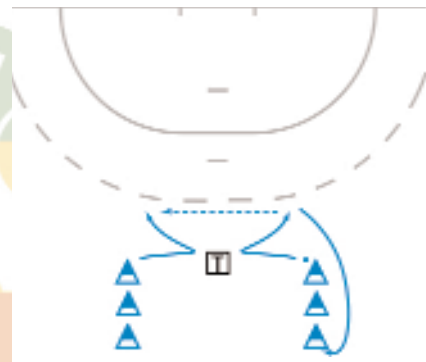
Passen und Fangen

Zwei Gruppen im Rückraum

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die RL- und die RR-Position und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung. Die Stoßbewegung erfolgt im Streifen. Die Spieler sollen mit einem oder maximal zwei Schritten eine korrekte Wurfauslage zum Tor einnehmen.

Variationen:

- RL/RR stellen sich bei der eigenen oder der nebenstehenden Gruppe an.
- Die Stoßbewegung erfolgt nicht im Streifen, sondern bogenförmig nach außen (siehe Abbildung), nachdem die Spieler eine Lauftäuschung zur Spielfeldmitte absolviert haben.

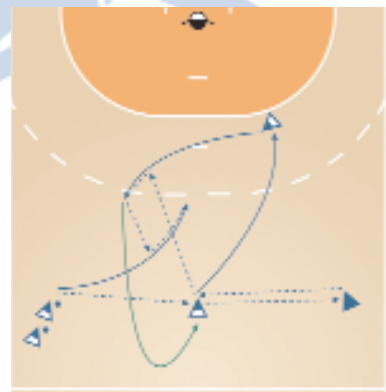


Werfen

Wurf nach Doppelpass

Die Spieler besetzen mehrfach die RL-Position mit Ball sowie RM und KL ohne Ball. Ein Anspieler agiert auf RR. RL passt zu RM, RM passt zu RR, RR passt zum RM, gleichzeitig löst sich KL von seiner Position und bietet sich diagonal zur Ballannahme von RM an. RL nimmt den Ball in der Vorwärtsbewegung an, während RM auf die freigewordene KR-Position läuft. RL schließt mit einem Schlag- oder Sprungwurf ab. KL besetzt sofort die RM-Position, sodass eine hohe Wiederholungszahl gewährleistet ist.

- RL kann die Ballannahme durch eine raumentlastende Bewegung nach außen vorbereiten.
- RM darf nicht mit der Ballannahme von RR zu weit nach links driften, weil dann der Weg zum Kreis nicht mehr zu schaffen ist.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Sektoren (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Das vorgesehene Feld wird dabei in vier gleich große Sektoren eingeteilt. Die Spieler müssen, bevor sie den Ball wieder abspielen dürfen, in einen neuen Sektor dribbeln.

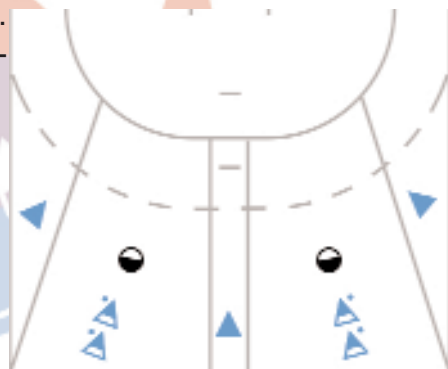
Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„Vorfahrt“ ist ein Gebot - oder deutlicher formuliert eine Verpflichtung. Die anderen Mitspieler sind somit gezwungen den möglichen Weg des Ballführers freizuhalten und somit ein Spielerknäuel um den Ball herum zu verhindern. Auch darf kein Spielerknäuel in einem anderen Sektor entstehen.

1gg1

1gg1 im Sektor oB mit zwei Anspielern

In einem markierten Sektor wird 1gg1 ohne Ball gespielt. Nach dem Ballcheck mit dem Abwehrspieler muss der Angreifer zu einem der beiden Anspieler passen und sich ohne Ball (Lauffäuschung) durchsetzen. Der Abwehrspieler verhindert den Durchbruch und versucht, das Anspiel abzufangen. Die Anspieler dürfen den Ball nur drei Sekunden halten. Wenn der Angreifer sich in dieser Zeit nicht lösen kann, muss zum anderen Anspieler gepasst werden. Der Abwehrspieler muss immer wieder die zur Ballseite versetzte Grundposition (Ball und Gegner beobachten) einnehmen. Das Dribbling ist verboten; 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.)			