

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



## Athletik / Motorik

### Aufwärmen

#### **Wildes Linienlaufen (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)**

Die Spieler bewegen sich mit ihrem Ball in der ganzen Halle, jedoch nur auf Linien. Dabei müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden, die vom Trainer vorgegeben werden. Hierbei können auf verschiedenen Linien auch verschiedene Aufgaben gefordert werden. Komplexität und die Anforderungen an Wahrnehmung und Reaktion hängen dabei von den Aufgabenstellungen des Trainer ab. Neben den unten aufgeführten Variationen können auch sämtliche Elemente aus dem Lauf-ABC vorgegeben werden.

Variationen:

- Auf roten Linien mit links prellen
- Auf schwarzen Linien in den Nullschritt springen und abdrehen
- Auf blauen Linien sprinten und den Ball um die Hüfte kreisen lassen

Bei frontaler Begegnung:

- Schnelle Verständigung, wer bei gleichzeitigem Prellen durch wessen Beine kriecht
- Abklatschen und umkehren, dabei die Bälle tauschen

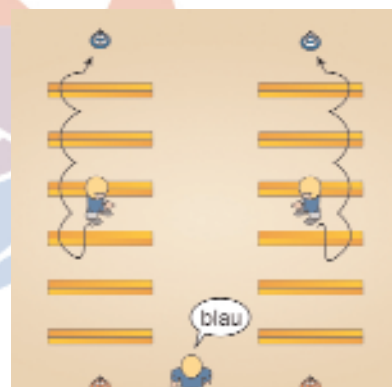
### Koordination

#### **Schuhplattler-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)**

### Schnelligkeit

#### **Vormachen-Nachmachen Balkenbahn**

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrer Balkenbahn, wobei Spieler A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während Spieler B spiegelbildlich folgen soll. Auf Signal des Trainers erfolgt ein Sprint zum entsprechenden Hütchen hinter der Balkenbahn.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / C-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



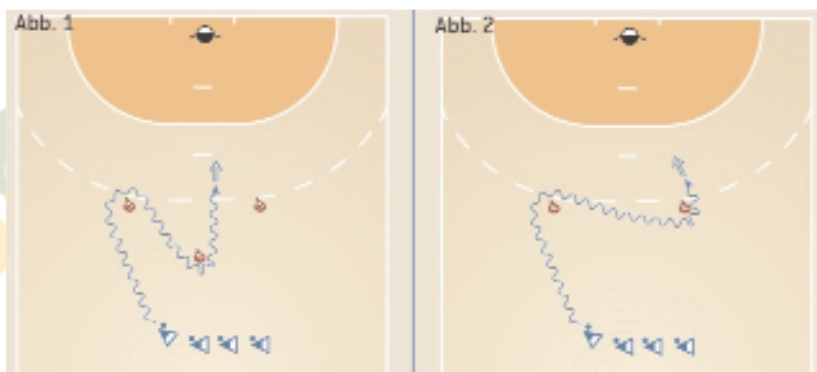
## Technik

### Ballhandling & Dribbling

#### Dribblingvariationen Vorwärts - Rückwärts - Seitwärts (DVD Angriffstraining 3)

Die Spieler dribbeln die Strecke, die durch die Markierungen vorgegeben ist und ziehen anschließend dynamisch zum Tor. Das Dribbling erfolgt immer mit der Körperfront zum Tor gerichtet. Schwerpunkt ist das tiefe Dribbling mit wenig Blickkontakt zum Ball bei Hand- und Richtungswechseln (vorwärts-rückwärts).

Beim Dribbling sollen die Spieler den Ball immer weit entfernt vom Hütchen prellen und somit gezielt die rechte bzw. linke Hand einsetzen.



### Werfen

#### Wurf von Außen

Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Dribbling mit der äußeren Hand in die Ecke. Dort führen sie eine 270-Grad-Drehung mit einem Dribbling der inneren Hand aus, um dann mit maximal drei Schritten von der Außenposition abzuschließen. Die Übung kann im zügigen Wechsel von LA und RA gestartet werden.

Variation:

- Der Trainer kann den Dribbling-Korridor verengen und versuchen, den Ball beim Dribbling in die Ecke herauszuspielen. Damit wird auch sichergestellt, dass die äußere Hand benutzt wird.
- Die Spieler starten von der Seitenlinie (Höhe 12 m) mit schnellem Lauf in die Ecke - zuvor haben sie den Ball zum Anspieler (auf RL/RR) gepasst. In der Ecke führen sie eine 270-Grad-Drehung aus, um dann aus der Drehung den Bodenpass vom Anspieler in die Vorwärtsbewegung anzunehmen.



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

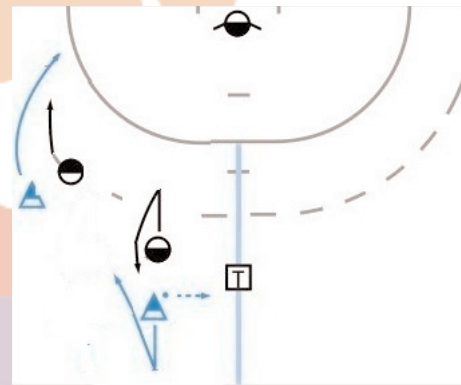
#### Aufsetzerball

Gespielt wird in zwei Mannschaften, nach Handballregeln. Ein Punkt ist erzielt, wenn es gelingt einen Aufsetzer zu spielen, bei dem der Ball zwischen der 6-Meter und 9-Meterlinie einmal auftippt und anschließend ein zweites Mal innerhalb des 6-Meter-Raumes. Alle Spieler dürfen in den 6-Meter-Raum hinein.

### 2gg2

#### 2gg2 auf der Seite mit einem Anspieler / sinkende Manndeckung

Im einem vorgegebenen Sektor auf der Seite wird 2gg2 (LA/RL bzw. RA/RR) gespielt. Zusätzlich agiert außerhalb des Sektors ein Anspieler (RM). Nach dem Pass zum Anspieler müssen die in der Abbildung eingezeichneten Vorbewegungen ausgeführt werden. Danach spielen die zwei Angreifer gegen die zwei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Der Anspieler unterstützt die Angreifer. 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.)			