

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



## **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**

#### **Seile individuell**

### **Schnelligkeit**

#### **10-Sekunden-Fangen mit Ball (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat. Alle Spieler haben einen Ball und agieren im Dribbling.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



## Technik

### **Passen und Fangen**

#### **Umkehrpendel (DVD Angriffstraining 4)**

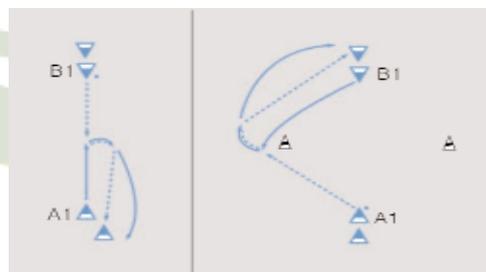
Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 10 m gegenüberstehen. A1 startet ohne Ball zur Mitte und erhält dort den Ball von B1. Nach der Ballannahme dreht sich A1, passt zu A2 und läuft zurück in die eigene Gruppe. B1 startet ohne Ball zur Mitte usw.

Variationen:

Das Anbieten erfolgt nicht zur Mitte zwischen den beiden Gruppen, sondern auf eine durch ein Hütchen markierte Position – z.B. nach rechts oder nach links. Die Position zum Anbieten kann festgelegt oder freigestellt werden.

Schwerpunkt:

Schwerpunkt dieser Übung ist der veränderte Rhythmus von Passen und Laufen. Das Timing ist dabei ähnlich zum „Give and Go“. Diese Übung sollte nach kurzer Eingewöhnung mit hohem Tempo ausgeführt werden.



### **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.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
06. KW / 08.02. - 14.02.2016**



## **Spielfähigkeit**

### **Kleine Spiele**

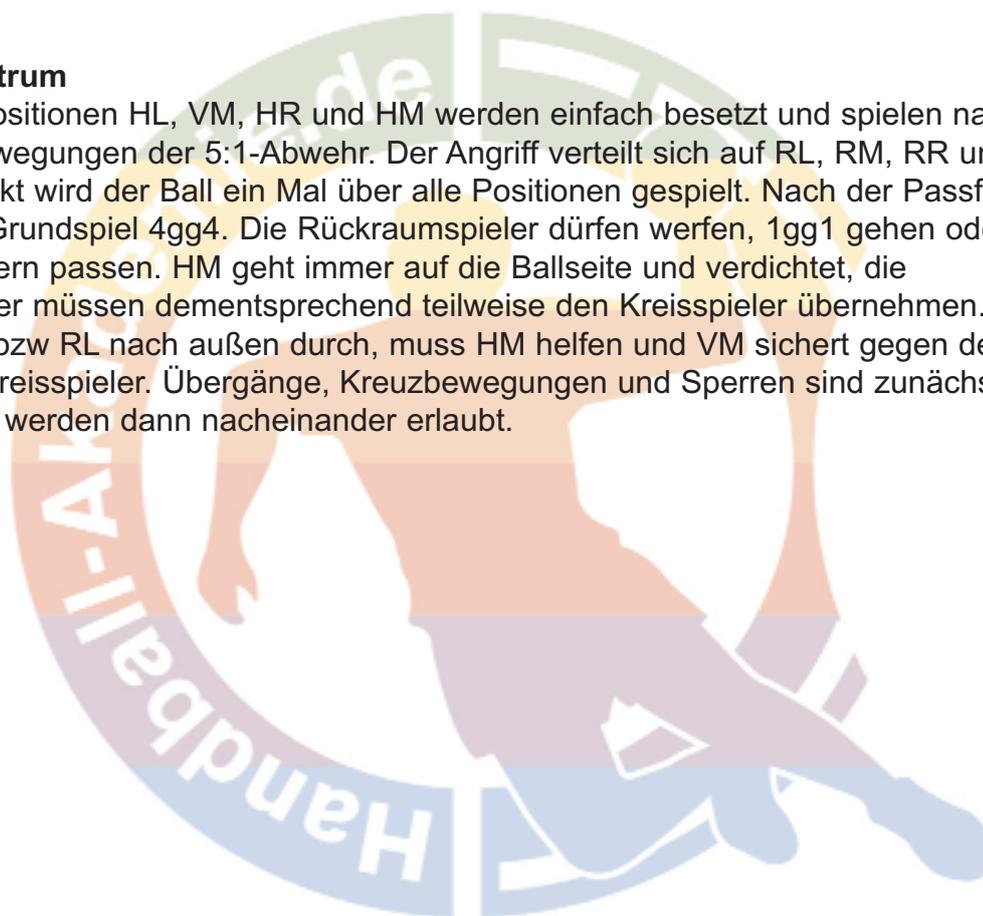
#### **Ball-Beine-Tor (DVD Spielfähigkeit)**

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball durch die Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Der 6m-Raum darf dabei betreten werden.

### **4gg4**

#### **4gg4 im Zentrum**

Die Abwehrpositionen HL, VM, HR und HM werden einfach besetzt und spielen nach den Regelbewegungen der 5:1-Abwehr. Der Angriff verteilt sich auf RL, RM, RR und KM. Als Auftakt wird der Ball ein Mal über alle Positionen gespielt. Nach der Passfolge beginnt das Grundspiel 4gg4. Die Rückraumspieler dürfen werfen, 1gg1 gehen oder zu allen Mitspielern passen. HM geht immer auf die Ballseite und verdichtet, die Halbverteidiger müssen dementsprechend teilweise den Kreisspieler übernehmen. Brechen RR bzw RL nach außen durch, muss HM helfen und VM sichert gegen den ballseitigen Kreisspieler. Übergänge, Kreuzbewegungen und Sperren sind zunächst verboten und werden dann nacheinander erlaubt.



# 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.)			