

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



## **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.

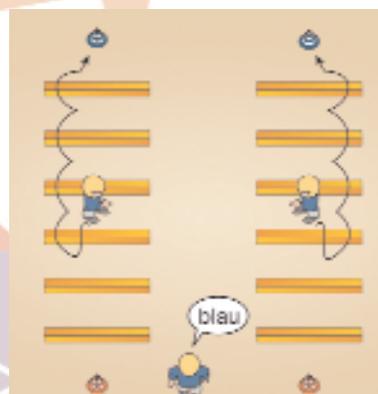
### **Koordination**

#### **Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)**

### **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 / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



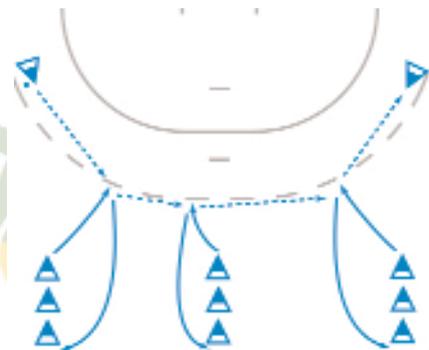
## Technik

### Passen und Fangen

#### 3 Gruppen im Rückraum

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die drei Rückraumpositionen und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung.

- RL/RM/RR variieren die Laufwege (im Spielstreifen, bogenförmig zur Spielfeldmitte oder bogenförmig zur Spielfeldseite) und schließen sich danach der eigenen Gruppe an.
- Durch Hinzunahme von Anspielern auf LA und RA werden die Spieler auf RM entlastet, da der Ball von RL und RR nicht direkt wieder zu ihnen zurückkommt. (siehe Abbildung)



### Werfen

#### Stoßen-Rückstoßen

Die Spieler besetzen zwei Positionen im Rückraum. Jeder Spieler bis auf den ersten der Gruppe A hat einen Ball. Ein Spieler (B) stößt gerade nach vorne bis zur 9-Meter-Linie. Der erste Spieler der anderen Gruppe (A) startet nun, erhält den Ball in der Vorwärtsbewegung und wirft per Schlagwurf aufs Tor. Mit dem Wurf stößt der zweite Spieler der Gruppe A mit Ball bis 9-Meter. Der erste Spieler der Gruppe B, der sich ohne Ball auf seine Ausgangsposition zurückzieht und dann wieder nach vorn stößt, erhält den Pass und wirft aufs Tor.



Variation:

- Die Laufwege vor dem Abschluss werden jetzt variiert. Die erste Vorwärtsbewegung mit Ball gerade im Spielstreifen, die zweite Vorwärtsbewegung führen die Spieler bogenförmig nach außen oder nach innen aus.
- Aus der bogenförmigen Anlaufbewegung nach außen zum Wurf werfen die Spieler nun nicht direkt, sondern umspielen einen imaginären Gegner durch ein Gegenziehen mit Tippen. Mit der Ballannahme kann eine Wurfauslage oder eine kombinierte Pass- und Blicktäuschung ausgeführt werden.



## Spielfähigkeit

### **Kleine Spiele**

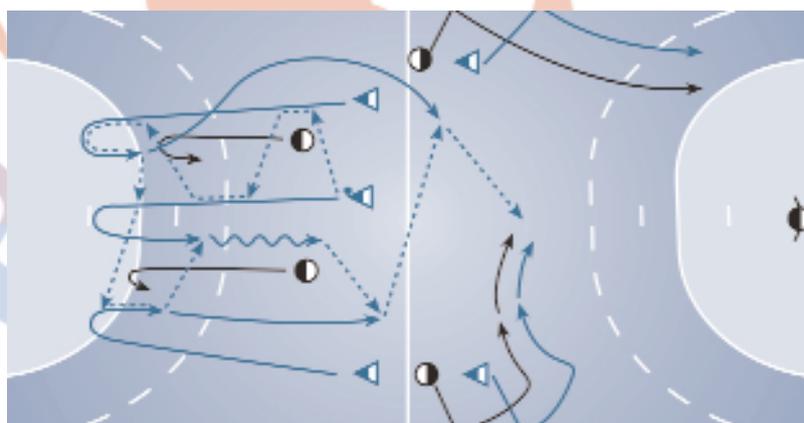
#### **Kombinationball**

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. Zwei Punkte werden vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Spieler gefangen wird und ins Tor geworfen wird. Drei Punkte gibt es für ein Kopfballtor nach Pass vom Mitspieler. Fünf Punkte gibt es für ein Kopfballtor im Sitzen.

#### **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 1502 2208 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			