

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

3er-Gruppe (DVD Abwehrtraining 3)

Die Spieler teilen sich in 3er-Gruppen auf und laufen frei durch die Halle.

- Ein Spieler läuft dribbelnd vor, die beiden anderen Spieler bilden eine Kette und folgen dem Ballführer
- Die Kette läuft vor, der dribbelnde Spieler hinterher
- Ein Spieler läuft dribbelnd durch die Halle und die beiden anderen Spieler (nicht in einer Kette) stellen sich ihm so oft es geht in den Weg.
- Eine 2er-Gruppe läuft als Kette weg und der Ballführer versucht die Kette zu fangen.

Koordination

Rollende Reifen (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

3er Gruppe im Hütchenquadrat (DVD 3:2:1)

- Fangen in der 3er-Gruppe, 2 Fänger versuchen mit Ball so oft es geht den Gejagten abzuticken. Wer den Ball hat darf nur einen Schritt machen. Fangzeit maximal 15 Sekunden, dann Rollenwechsel.
- 2gg1 Schweinchen in der Mitte. Zwei Spieler, die sich frei innerhalb des Quadrats bewegen dürfen, spielen sich einen Ball zu. Der dritte Spieler versucht den Ball abzufangen bzw. den Ballbesitzer zu berühren.
- 1gg1+1: Ein Angreifer versucht möglichst viele Doppelpässe mit einem Anspieler, der außerhalb des Quadrats steht, zu spielen.

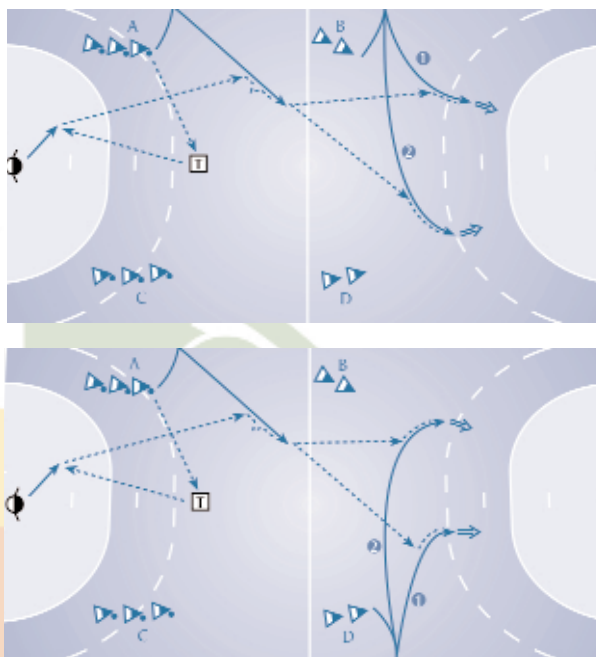


Technik

Passen und Fangen

Out and In

Die Spieler besetzen die in der Abbildung angegebenen Positionen jeweils ca. 2 m von der Seitenlinie entfernt. Alle Spieler der Gruppen A und C haben einen Ball. A1 passt zum Trainer, sprintet und berührt die Seitenlinie, um dann Richtung Mittellinie zu starten. Zwischenzeitlich hat der Trainer den Ball in den Torkreis gespielt, so dass der Torwart ihn erlaufen und anschließend zu A1 passen kann. Mit dem Pass vom Torwart zu A1 startet B1 ebenfalls zur Seitenlinie, um dann Richtung Tor anzutreten. A1 soll den Ball mit oder ohne vorherigem Dribbling zu B1 weiterleiten, der mit Torwurf abschließt. B1 kann seinen Laufweg variieren. Anschließend wechselt A1 in die Gruppe B und B1 schließt sich mit Ball der Gruppe C an. Der gleiche Ablauf funktioniert auch mit einem diagonalen Pass von Gruppe A zu Gruppe D, siehe Abbildung 2.



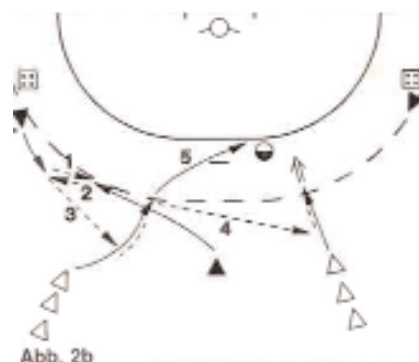
Werfen

Komplexübung

Die Spieler besetzen in zwei Gruppen RL und RR sowie einfach LA, RA und RM. Alle Bälle befinden sich in zwei Ballkisten auf den Positionen LA und RA. RM läuft ohne Ball außerhalb des 9m-Raumes auf den LA zu und spielt einen Doppelpass, LA passt sofort zu RL, der den Ball in der dynamischen Vorwärtsbewegung bogenförmig zur Spielfeldmitte hin annimmt und schließt mit Wurf ab. RM besetzt LA, LA besetzt RM und RL wird nach dem Wurf defensiver Abwehrspieler gegen RR. LA (auf RM) startet zum Doppelpass mit RA usw.

Variation 1: RL spielt einen schnellen Pass zum parallel stoßenden RR oder RL kreuzt mit RR. RR variiert den Abschluss in Abhängigkeit von Ballweg, Laufwegm Abwehrverhalten und der eigenen Wurfhand.

Variation 2: LA und RM spielen den Doppelpaß wie oben, LA spielt dann aber direkt zu RR und RL kann wiederum parallel stoßen oder mit RR kreuzen.





Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Absitzball mit Fangen (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen wird. Bei diesem Spiel wird vor allem das schnelle Umschalten nach einem Ballbesitzwechsel geschult. Es ist wichtig für den Angriff im 6m-Raum eine Überzahlsituation durch ein schnelles Spiel nach vorne zu schaffen, da der Raum sonst zu eng wird und dadurch ein Punkt schwieriger erzielt werden kann. Ein Alleingang zum gegnerischen 6m-Raum ist in diesem Spiel nicht effektiv, da ein Punkt nur mit der Unterstützung eines weiteren Mitspielers erzielt werden kann. In den Vordergrund tritt hier also die Kooperation der Mannschaft untereinander.

Variation: Make it - take it

Nach erzieltm Punkt bleibt die Mannschaft im Ballbesitz (d.h. der Ball wird nach einem Punkt abgelegt und von einem anderen Spieler der Mannschaft wieder aufgenommen und auf die andere Seite weitergespielt). In diesem Spiel liegt das Hauptaugenmerk auf dem schnellen Wechsel der Spielrichtung nach einem erzielten Punkt. Die Spieler müssen sofort nach einem Punktgewinn wieder mit Ball in die andere Richtung umschalten, um eine Überzahlsituation im anderen 6m-Raum zu schaffen um so leichter zu einem erneuten Punktgewinn kommen zu können. Durch die Änderung der Spielrichtung liegen die Anforderungen an die Spieler höher, als in einem normalen Spiel. Dadurch rückt die Handlungsschnelligkeit in den Vordergrund.

Variation: Absitzball mit Torwurf

Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen und ins Tor geworfen wird.

3gg3

3gg3 auf der Seite (DVD 5:1-Abwehr)

Die Angreifer besetzen LA und RL sowie RA und RR (jeweils ohne Ball) und KM. RM (mit Ball) agiert als Anspieler. Die Abwehrpositionen AR, HR, AL, HL und HM agieren nach den Regelbewegungen der 5:1-Abwehr dagegen. Nach einer vorbereitenden Stoßbewegung im Rückraum soll im Zusammenspiel auf der Seite die Spielsituation 3gg3 gelöst werden.

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.)			