

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
09. KW / 29.02. - 06.03.2016



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Laufen im Pfeil (DVD Aufwärmen)

Die Spieler bilden 2er-Gruppen und stellen sich so auf, dass an einem Tor jeweils ein Spieler am linken und ein Spieler am rechten Pfosten steht. Auf ein Startsignal laufen beide Spieler zeitgleich vom Pfosten zur Mittellinie (Strecke A), dann auf der Mittellinie entlang bis zur Seitenlinie (Strecke B) und dann von der Seitenlinie bis zum Pfosten des gegenüberliegenden Tores (Strecke C). Vor beiden Toren und am Mittelpunkt laufen die Spieler aufeinander zu, springen hoch und klatschen ab.

Variationen:

- A Vorwärtslauf / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Hopslerlauf / B Rückwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Skippings / B Sidesteps / C Vorwärtslauf
- A Anfersen / B Überkreuzschritte / C Vorwärtslauf
- A aufeinander zu laufen und mit beiden Händen wieder wegdrücken / B zwei halbe Drehungen im Lauf / C Vorwärtslauf
- A Drehung und Sprint / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf

Koordination

Bänke quer mit Ball

Schnelligkeit

Prell-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler werden durchnummeriert. Sie prellen den Ball mit der schwachen Hand in einem begrenzten Spielfeld. Auf Zuruf von Zahlen müssen die genannten Spieler versuchen, möglichst viele andere Spieler abzuschlagen. Sie wechseln dabei mit dem Dribbling von der schwachen auf die starke Hand. Wer abgeschlagen wurde, muss eine Strafaufgabe erledigen. Ertönt das nächste akustische Signal, sind alle Spieler wieder neutral und jeder prellt mit der schwachen Hand bis die nächsten Zahlen zugerufen werden.

Hinweis:

Die Belastungszeit für die Fänger sollte bis zu 45 Sekunden betragen. Jeder sollte mindestens einmal als Fänger agieren müssen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
09. KW / 29.02. - 06.03.2016**



Technik

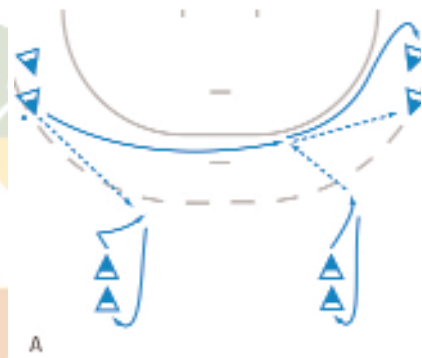
Passen und Fangen

Passkontinuum Einläufer

Die Spieler besetzen in vier Gruppen RL, RR, LA und RA. LA bzw. RA passen in die Vorwärtsbewegung von RL bzw. RR, laufen am Kreis ein, erhalten den Ball von RR bzw. RL zurück und leiten weiter zu RA bzw. LA.

Variationen:

- Die Rückraumspieler sollen gezielt und unabhängig vom Ballweg die Laufwege verändern. Nach der Ballabgabe können sie sich in der eigenen oder der anderen Rückraumgruppe anschließen.
- Für Fortgeschrittene kann die Übung durch den Einsatz von zwei Weichbodenmatten erschwert werden, so dass RL/RR die Einläufer erst sehr spät wahrnehmen können. Die Anspiele sollen variiert werden.
- Hohes Einlaufen von LA/RA. LA/RA schneiden hinter RL bzw. RR auf RM und erhalten dort den Rückpass von RR bzw. RL, den sie zu RA bzw. LA weiterleiten.



Werfen

Komplexübung

Die Spieler besetzen in zwei Gruppen RL und RR mit Ball. Die Positionen KL und KR werden einfach besetzt. KR tritt diagonal gegen RL auf 9m heraus. RL passt zu KR und schneidet vor RR, erhält von RR den Ball und schließt von der RR-Position ab. KR läuft mit Ball entlang der Freiwurflinie und stellt für RR. RR schneidet diagonal dagegen und schließt von RL ab. Der gleiche Ablauf startet dann seitenverkehrt mit KL als Anspieler.



Variation:

- Die Spieler besetzen auch die Positionen LA und RA einfach. Die Rückraumspieler schließen nun nicht selbst ab sondern passen zum jeweiligen Außenspieler, der aufs Tor wirft. RL besetzt RA, RR besetzt RA. RA und LA schließen sich nach dem Wurf RL und RR an.
- RL/RR kreuzen mit LA bzw RA, der dann von der jeweiligen Rückraumposition abschließt.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
09. KW / 29.02. - 06.03.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Reifenball (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln mit dem Ziel, den Ball in einem Reifen abzulegen. Jeder Mannschaft stehen dabei mehrere Reifen zur Verfügung. Die abwehrende Mannschaft kann einen Reifen blockieren, indem ein Abwehrspieler mit einem Fuß in einem Reifen steht. Die Reifen können auf unterschiedliche Weise ausgelegt werden. Es müssen immer mehr Reifen ausgelegt werden, als Abwehrspieler mitspielen.

Variationen:

- Im 3-Punkte-Raum des Basketballfeldes
- Im 9m-Raum des Handballfeldes
- Auf beiden Seiten des Spielfeldes seitlich verlagert

Grundprinzipien 1 und 4:

1. Den zentralen Spielraum öffnen / 4. Spielverlagerung

Die Spieler werden sich bei diesem Spiel an die Ziele verteilen und somit den Raum öffnen. Bei entsprechender Ballung an einem Ziel muss versucht werden, möglichst schnell – bevor die Abwehr sich dort formieren kann – ein anderes, freies Ziel anzusteuern. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

2gg2

2gg1 plus 2gg2

Ab Torpfostenhöhe je einen Sektor links und rechts begrenzen. Auf der Ballseite verteidigen zwei Abwehrspieler, im anderen Sektor agiert zunächst nur ein Verteidiger. Die Angreifer besetzen LA, RL, RR und RA. Ziel ist es im Spiel 2gg2 auf der Gleichzahl-Seite durch Stoßen-Zurückstoßen eine Tor Gelegenheit zu erspielen. Ist dies nicht möglich, zur Spielverlagerung in den anderen Sektor passen. Dort spielen kurzfristig zwei Angreifer gegen einen Abwehrspieler bis der innere Abwehrspieler auf der neuen Ballseite wieder die Gleichzahl hergestellt hat.

Da die kurzzeitige Überzahl ein Problem für die Abwehr darstellt, kann festgelegt werden, dass nach der Spielverlagerung auf der neuen Ballseite erst aufs Tor geworfen werden darf, wenn der Außenspieler in Ballbesitz gewesen ist.



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.)			