

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



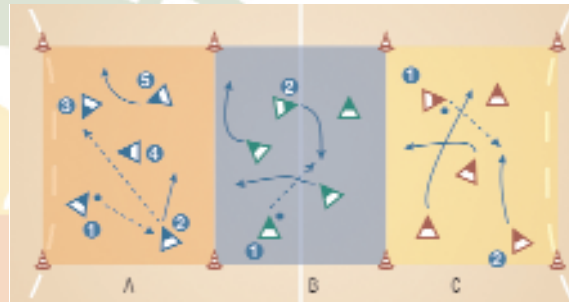
Athletik / Motorik

Aufwärmen

Nummernpassen "3-Felder-Wirtschaft"

Die Spieler bilden drei Gruppen (A, B, C), jede bewegt sich zunächst in einem von drei Feldern. Jede Gruppe ist durchnummeriert, die Spieler laufen quer durcheinander und sollen nun innerhalb der Gruppe in der festgelegten Reihenfolge Pässe spielen. Auf Signal des Trainers tauschen die Gruppen die Felder: A wechselt zu B, B zu C und C zu A. Sie sollen dabei weiterhin in der vorgegebenen Reihenfolge Pässe spielen. Besonders interessant ist der Felderwechsel von Gruppe C. Sie läuft entgegen der Wechselrichtung von Gruppe A und B und erschwert somit kurzzeitig das Passspiel für alle Gruppen.

Variation: Die Spieler müssen nach jedem Pass einmal eine Seitenlinie ihres Feldes berühren. Sie dürfen dabei nicht nach jedem Pass zu derselben Linie laufen.



Koordination

Laufleiter (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden jeweils fünf Schaumstoffbalken zu zwei parallelen Bahnen ausgelegt. Auf beiden Seiten stehen am Ende in einem Abstand von drei Metern zwei gleichfarbige Hütchen. Zwei Spieler treten gegeneinander an. Sie laufen dabei seitwärts, mit Blick zueinander schnellstmöglich über die Schaumstoffbalken. Ein Spieler gibt die Richtung vor, der andere macht nach (Spiegelbildsituation). Auf ein Signal hin müssen sie eines der genannten Hütchen schnellstmöglich berühren.

Schwerpunkt:

Der Schwerpunkt liegt hier in der Bewegungskoordination mit Schnelligkeitsleistungen. Schnelle, kurze Antritte mit Richtungswechseln (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit) und die Wahrnehmung stehen im Vordergrund. Auch eine schnelle Reaktion auf das Signal ist eine wichtige Komponente im Schnelligkeitstraining.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



Technik

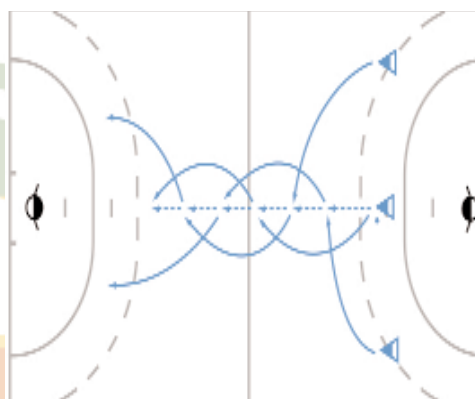
Passen und Fangen

Achterlauf (DVD Angriffstraining 4)

Die Spieler laufen in Dreiergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich den Ball im Achterlauf (siehe nebenstehende Abbildung) zu. Die Laufwege der Spieler (in die Breite) ohne Ball können auf Volleyball- oder Basketballfeldbreite festgelegt werden. Die Anzahl der Pässe von einem zum anderen Torraum wird festgelegt.

Schwerpunkte:

Der Achterlauf erfordert ein ausgeprägtes Timing und Rhythmusgefühl: Die Spieler müssen nach der Ballabgabe beschleunigen, um wieder vor den Ball laufen zu können.



Werfen

Komplexübung

Die Rückraumspieler besetzen in zwei Gruppen RL und RR. RL nimmt das Zuspiel vom Trainer im Stand an, KM 1 tritt diagonal über die Freiwurflinie RL entgegen, erhält einen Pass und pritscht ihn sofort zu RL in die dynamische Vorwärtsbewegung zurück. RL passt zu RR, der gegen die Abwehr von KM 2 abschließt. Beim nächsten Durchlauf tritt KM 3 zum Doppelpass mit RR heraus und KM 1 und 2 nehmen die Abwehraufgaben wahr.

Variationen:

- RR spielt KM 1 (gegen die Abwehr von KM 3) an. Der Kreisläufer variiert die Durchbruchsaktion zur Wurfarm- und zur Wurfarmgegenseite, den Absprung mit dem rechten und linken Bein und dem Einsatz der starken und schwachen Hand.
- Zusätzlich werden die Positionen LA und RA besetzt. KM kann nach dem Heraustreten bei RL (RR) direkt zu LA (RA) weiterpassen. LA/RA werfen unter Bedrängnis, weil die Abwehr versuchen soll, durch schnelles seitliches Verschieben den Durchbruchraum zu verengen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Sektoren (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Das vorgesehene Feld wird dabei in vier gleich große Sektoren eingeteilt. Die Spieler müssen, bevor sie den Ball wieder abspielen dürfen, in einen neuen Sektor dribbeln.

Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„Vorfahrt“ ist ein Gebot - oder deutlicher formuliert eine Verpflichtung. Die anderen Mitspieler sind somit gezwungen den möglichen Weg des Ballführers freizuhalten und somit ein Spielerknäuel um den Ball herum zu verhindern. Auch darf kein Spielerknäuel in einem anderen Sektor entstehen.

1gg1

2 x 1gg1 plus ballferner Kreisläufer

Jeweils ein Sektor für RL/RR. In jedem Sektor verteidigt ein Spieler; LA und RA besetzt je ein Anspieler. Der Kreisläufer bewegt sich in beiden Sektoren. Ziel ist es durch Stoß-Rückstoßen in Verbindung mit Sperren des Kreisspielers eine Torgelegenheit zu erarbeiten. Die Angreifer bewegen sich frei in den Sektoren. Der Kreisspieler darf nur ein Tor erzielen, wenn er einen Diagonalpass vom Rückraumspieler aus dem anderen Sektor erhalten hat. Pässe vom Anspieler oder vom Rückraumspieler in seinem Sektor muss er weiterspielen.



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.)			