

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**47. KW / 16.11. - 22.11.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Routine 2 (DVD Aufwärmen)**

Die Spieler verteilen sich an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite laufen und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen.

Variationen:

- Wechselsprünge / Vorwärtslauf zur anderen Seite
- Wechselsprünge, Arme dabei seitlich hoch und runter / Vorwärtslauf
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie / Hopslerlauf zur anderen Seite
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie, die Arme dabei vorne hoch und runter / Hopslerlauf zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts / Skippings zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, die Arme führen Boxbewegungen aus / Skippings zur anderen Seite,
- Beidbeinige Sprünge seitwärts / Anfersen zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts, die Arme dabei im Wechsel rechts und links nach vorne und oben strecken / Anfersen zur anderen Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf) / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf), die Hände klatschen vor und hinter dem Körper / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte .

### **Koordination**

#### **Laufleiter (DVD Koordinationstraining 1)**

### **Schnelligkeit**

#### **Sprints aus verschiedenen Positionen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Jeweils drei Spieler treten im Sprintwettbewerb gegeneinander an. Vor dem Start werden schnellstmöglich Zusatzbewegungen ausgeführt. Die Laufstrecke beträgt jeweils 15m - 20m (Schwerpunkt Antrittsschnelligkeit). Der Sprintwettbewerb startet immer nach einem akustischen Signal:

- Die Spieler springen wechselseitig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler springen beidbeinig vorwärts und rückwärts über eine Linie
- Die Spieler setzen zwei Kontakte vor und zwei Kontakte hinter eine Linie
- Die Spieler stehen seitlich an einer Linie und springen beidbeinig darüber
- Die Spieler stehen seitlich an der Linie und überkreuzen die Beine seitlich
- Die Spieler befinden sich in der flachen Liegestützposition und öffnen und schließen die Beine / führen Wechselsprünge aus / springen mit beiden Beinen vor und zurück

Hinweis:

Bei Wettkämpfen sollte darauf geachtet werden, dass möglichst gleich schnelle Spieler gegeneinander laufen. Das Verhältnis Belastung/Erholung sollte bei 1:6 liegen.

# HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend Trainingskonzept / Saison 2015/2016 47. KW / 16.11. - 22.11.2015

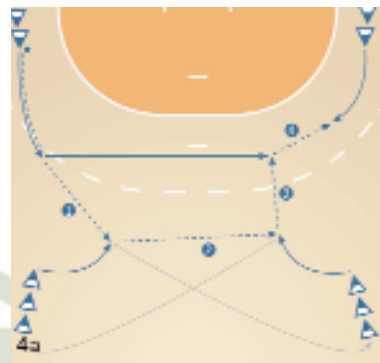


## Technik

### Passen und Fangen

#### Expresspässe (Materialsammlung freies, kooperatives Spiel)

Die Spieler besetzen gleichmäßig LA (mit Ball auf der Eckenaußen-Position), RL, RR und RA. LA läuft in Richtung Linienaußen und passt zum anlaufenden RL. Nach dem Abspiel läuft LA ein. RL spielt einen langen Pass zum stoßenden RR, der wiederum den einlaufenden LA anspielt. LA spielt weiter zu RA- der startet seitenerkehrt. LA stellt sich RA an; die Rückraumspieler wechseln nach jedem Pass zur anderen Rückraumposition.



#### Variation:

- Aufstellung und Laufwege bleiben gleich. LA passt zu RL; RL spielt einen langen Pass zum entgegenkommenden RA. RA legt für RR auf, der einen langen Pass zum anlaufenden LA spielt usw.
- Aufstellung wie zuvor. Nun spielen die Außenspieler die langen Pässe zu den entfernten Rückraumspielern.

### 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  
47. KW / 16.11. - 22.11.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball ohne Dribbling (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen im Volleyballfeld (oder anderes Feld) nach Handballregeln gegeneinander. Die Mannschaften müssen sich den Ball möglichst häufig innerhalb der eigenen Mannschaft zuspielen. Die Mannschaft die nicht in Ballbesitz ist versucht regelkonform an den Ball zu gelangen.

Häufig wird das Spiel ohne Dribbling gespielt, was allerdings gerade im Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

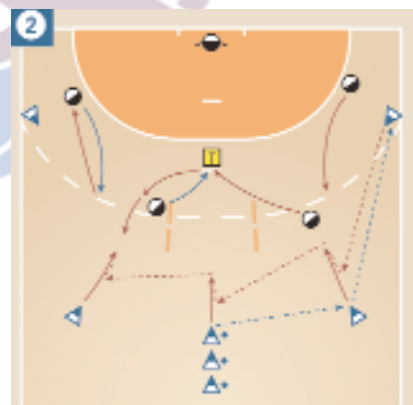
Parteiball ohne Dribbling:

Das Parteiballspiel ohne Dribbling stellt eine Erschwerung für den Angriff dar. Es kann entweder mit einer Beschränkung des Dribblings (ein- oder zweimal pro Ballbesitz) oder mit einem kompletten Dribblingverbot gespielt werden. Durch diese Änderung stehen die Angreifer unter einem größeren Handlungsdruck, da der Ballbesitzer nach drei Schritten, bzw. drei Sekunden, einen freien Mitspieler finden muss. Daher sollte diese Variante erst eingeführt werden, wenn die Variante mit Dribbling beherrscht wird.

### 2gg2

#### 2gg2 auf der Seite Regelbewegung Halb und Außen

Die Abwehrpositionen AL, HL, HR, AR und die Angriffspositionen LA, RA, RL und RR werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler besetzen RM mit Ball. Als Auftakt wird der Ball von RM zu RR und zu RA gepasst. HL tritt nur passiv gegen RR heraus. AL nimmt gegen RA eine defensive Position ein. HR muss bei Ballbesitz RA ins Zentrum sinken und Kontakt zum Kreisspieler (Trainer) aufnehmen. AR tritt antizipativ gegen RL heraus. Der Ball wird dann von RA über RR zu RM und weiter zu RL gespielt. HL muss nun offensiv gegen RL austreten und AR muss sich defensiv gegen LA positionieren. RL darf werfen oder HL umspielen oder zu LA passen. LA darf AR umspielen, der Außenabwehrspieler soll nach innen gewinnen und den Angreifer nach außen abdrängen. Nach Abschluss der Aktion besetzt RM die RL-Position, RL wechselt nach LA und LA wird zu RM.



# 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.)			