

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



## **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**

#### **Bänke quer mit Ball**

### **Schnelligkeit**

#### **10-Sekunden-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat.

# HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend Trainingskonzept / Saison 2015/2016 51. KW / 14.12. - 20.12.2015



## Technik

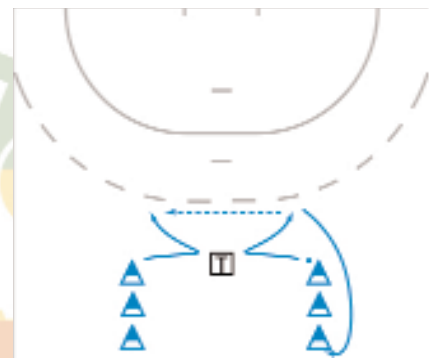
### Passen und Fangen

#### Zwei Gruppen im Rückraum

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig auf die RL- und die RR-Position und passen fortwährend aus der bzw. in die dynamische Vorwärtsbewegung. Die Stoßbewegung erfolgt im Streifen. Die Spieler sollen mit einem oder maximal zwei Schritten eine korrekte Wurfauslage zum Tor einnehmen.

Variationen:

- RL/RR stellen sich bei der eigenen oder der nebenstehenden Gruppe an.
- Die Stoßbewegung erfolgt nicht im Streifen, sondern bogenförmig nach außen (siehe Abbildung), nachdem die Spieler eine Lauftäuschung zur Spielfeldmitte absolviert haben.



### 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  
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball 3gg2

Im Torraum wird Überzahl-Parteiball (drei Angreifer gegen zwei Abwehrspieler) gespielt. Die Angreifer sollen zehn Pässe in Folge spielen (Prellverbot), ohne dass die Abwehr den Ball berührt oder sogar abfängt. Gelingt es den Abwehrspielern doch den Ball zu berühren (bzw. abzufangen), muss der Angriff ihn ablegen. Die beiden Abwehrspieler haben nun die Aufgabe, den Ball dribbelnd zum Mittelkreis zu transportieren und dort abzulegen. Die drei Angreifer versuchen dies regelgerecht zu verhindern.

Hinweis: Diese Spielform kann auch im Unterzahl-Parteiball 2 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler und Überzahl-Gegenstoß 3gg2 gespielt werden. Das jeweilige Überzahl-Team darf jedoch nicht prellen.

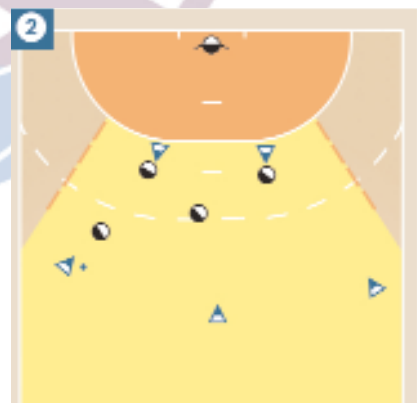
#### 4gg5

#### 4gg5 im Zentrum

Die Abwehrpositionen HL, VM, HM, HR und die Angriffspositionen LA, RA, KL, KR werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler besetzen in Dreiergruppen mit jeweils einem Ball RL, RM und RR. Der Spielstreifen im Zentrum wird begrenzt. Als Auftakt wird der Ball einmal über alle Positionen gespielt. Nach dieser Passfolge beginnt das Grundspiel 5 gegen 4. Die Rückraumspieler dürfen werfen oder 1 gegen 1 gehen. Pässe zu den Kreisspielern sind von allen Positionen erlaubt. HM muss zwischen den beiden Kreisspielern pendeln; HL und HR treten offensiv gegen RR bzw. RL heraus, wenn diese in Ballbesitz sind; VM bekämpft RM und sichert gegen RR bzw. RL. Bei einem Durchbruch von RL bzw. RR nach außen, muss HM helfen, VM sichert dann gegen den ballseitigen Kreisspieler.

Variationen:

- Die Kreisspieler eng positionieren (Vereinfachung für die Abwehr) bzw. breit aufstellen (Erschwernis)
- Die Kreisspieler dürfen keine Sperre stellen (Vereinfachung), bzw. dürfen nur zuvor festgelegte Abwehrspieler sperren.
- Die Kreisspieler müssen auf ihrer Position bleiben (Vereinfachung), bzw. dürfen ihre Position wechseln (Erschwernis)



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2197 1712">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			