

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
42. KW / 12.10. - 18.10.2015**



## Athletik / Motorik

### Aufwärmen

#### Routine 1 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler führen immer abwechselnd Übungen aus vier verschiedenen Bereichen aus: Hampelmänner, Kerze, Ballhandling, Tisch. Jeder Spieler benötigt einen Ball.

Hampelmänner:

- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme klatschen über dem Kopf und seitlich auf den Oberschenkeln
- Beine seitlich auseinander und zusammen, Arme werden vor dem Körper hoch (bis zum Ohr) und runter (bis zum Oberschenkel) bewegt
- Beine vor und zurück, die Arme vor dem Körper hoch und runter
- Beine vor und zurück, die Arme klatschen über Kopf und seitlich

Kerze:

- Radfahren vorwärts bzw. rückwärts
- Beine im Wechsel hinter dem Kopf ablegen
- Beine wechselweise grätschen und schließen

Ballhandling:

- Achterkreisen mit dem Ball um die Knie
- Wechselgreifen mit dem Ball auf Kniehöhe
- Ball zwischen die Füße klemmen, abspringen und den Ball mit den Händen fangen

Tisch:

- Wechselweise das rechte und linke Bein strecken (auch mit Ball zwischen den Knien)
- Wechselweise mit der rechten bzw. linken Hand winken
- Der Ball wird abwechselnd auf den Bauch und auf den Boden gelegt

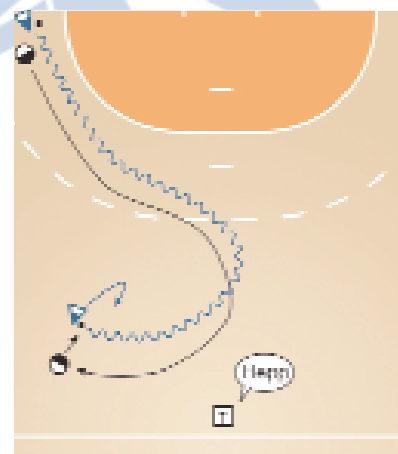
### Koordination

#### Schuhplattler-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

### Schnelligkeit

#### 1gg1 nach Fangen und Dribbling

Die Spieler starten in der 2er-Gruppe in der Spielfeldecke; der Spieler mit Ball soll dribbelnd den anderen Spieler fangen. Nach spätestens 10 Sekunden beendet der Trainer das Fangspiel durch Zuruf. Nach dem Zuruf muss der Dribbler den Ball ablegen und sofort als Abwehrspieler agieren. Der zuvor Gejagte nimmt den Ball auf und zieht im 1 gegen 1 zum Tor



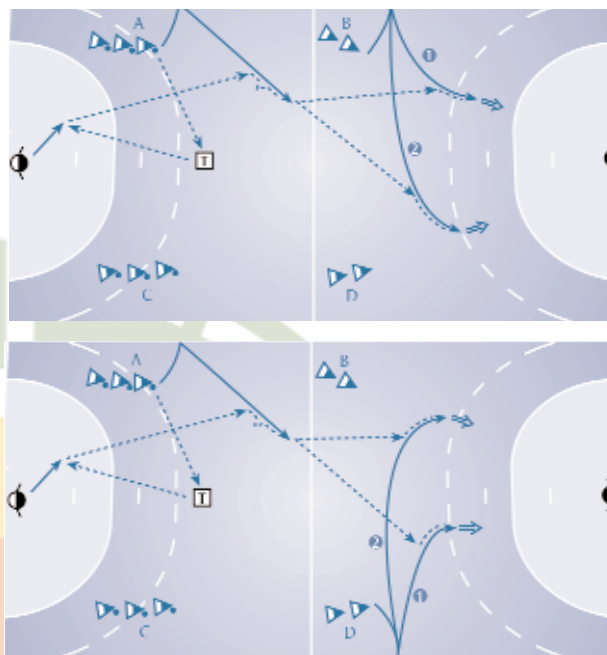


## Technik

### 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.



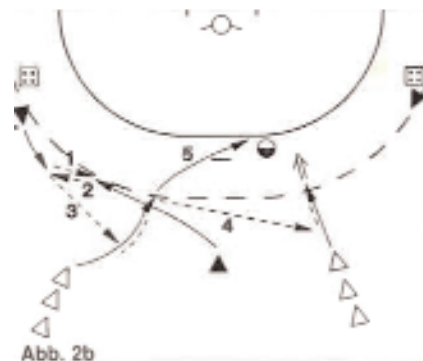
### Werfen

#### 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, Laufweg, 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.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
42. KW / 12.10. - 18.10.2015**



## 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.

### 2gg2

#### 2x2gg2 plus ballferner Kreisspieler

Das Spielfeld wird halbiert. Auf der einen Seite spielen LA und RL auf der anderen RA und RR jeweils gegen zwei Abwehrspieler. Der Kreisspieler bewegt sich in beiden Sektoren. Im kooperativen Spiel erspielen LA und RL bzw RA und RR eine Torgelegenheit. Die Angreifer bewegen sich frei in ihren Sektoren, beide Seiten spielen zusammen. Der Kreisspieler darf nur Tore erzielen, wenn er den Ball aus dem anderen Sektoren erhält. Pässe vom Außen- und Rückraumspieler in seinem Sektor muss er weiterspielen.



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2200 1712">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			