

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Mehrere Kreise (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)**

Die Spieler bilden einen kleineren inneren Kreis (6-16 Spieler) und einen größeren äußeren Kreis mit deutlich mehr Spielern als im inneren Kreis. Bei Bedarf können auch drei Kreise gebildet werden. Im inneren Kreis sollten eher fortgeschrittene Spieler stehen, an denen sich die Spieler des äußeren Kreises orientieren können. Der innere Kreis läuft mit, der äußere gegen den Uhrzeigersinn.

Variationen:

- Auf Signal (ein Pfiff) führen alle Spieler zeitgleich eine halbe Drehung durch und laufen in derselben Richtung (jetzt aber rückwärts) weiter
- Auf ein anderes Signal (zwei Pfiffe) laufen sofort alle Spieler in die Gegenrichtung, allerdings ohne Drehung
- Die Kreise fassen sich jeweils an der Hand und bewegen sich kreisförmig im Side-Step mit Blickrichtung ins Kreisinnere. Bei Signal 1 nach halber Drehung (Gesicht nach außen) in gleicher Richtung weiterlaufen; bei Signal 2 die Richtung wechseln
- Alle Variationen können miteinander kombiniert werden, allerdings erfordert dies ein hohes Maß an Konzentration.

Hinweis: Alle Bewegungsformen können mit Handfassung, aber auch mit Ball durchgeführt werden.

### **Koordination**

#### **Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)**

### **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  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



## Technik

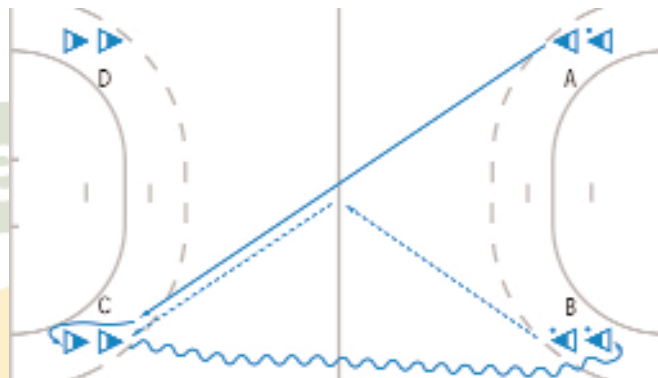
### Passen und Fangen

#### **Gegenstoß- Kontinuum (Materialsammlung Wie schule und verbessere ich das Passspiel)**

Zwei Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball Richtung Markierung und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme dribbelt A1 und stellt sich bei der Gruppe B an. B1 startet nun ohne Ball und wird von A2 angespielt.

Erweiterungen:

- Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball in Richtung der Gruppe C und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme passt A1 direkt weiter zu C1 und stellt sich bei C an. C1 dribbelt entlang der Spielfeldseite und stellt sich bei B an usw (siehe Abbildung).



- Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball

in Richtung von C und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme passt A1 direkt weiter zu D1 und stellt sich bei C an. D1 dribbelt entlang der Spielfeldseite und stellt sich bei A an.

- Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball in Richtung von C und wird von B1 angespielt. Mit der Ballannahme von A1 startet D1 entlang der Seitenlinie; A1 dribbelt um die Markierung, passt in den schnellen Lauf von D1 und stellt sich bei D an. D1 stellt sich bei A an. B1 startet ohne Ball und wird von A2 angespielt.

### Werfen

#### **Schlagwurf mit Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Angriffstraining 5)**

Eine Bahn mit Schaumstoffbalken wird vor dem Tor ausgelegt. Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Wurf aus dem Lauf ab (maximal zwei Schritte nach den Balken)

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Stemmwurf ab (maximal 2 Schritte nach den Balken)

Am Ende der Schaumstoffbalken-Bahn wird zusätzlich eine rechteckige Box aus drei Balken gelegt.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken, gehen mit dem rechten Fuß in die Box, setzen den linken Fuß aus der Box, ziehen dabei den rechten Fuß nach und gehen wieder mit dem rechten Fuß zurück in die Box und schließen danach mit max. zwei schnellen Schritten mit einem Stemmwurf ab (Linkshänder setzen zuerst den linken Fuß in die Box)

- Zusätzlich werden drei Markierungen in einem Dreieck hinter die Box gestellt. Aufgabe wie zuvor, nach dem verlassen der Box muss der Spieler die Markierungen als Orientierung für die Füße nutzen und einen Stemmwurf ausführen (Rechtshänder: rechter Fuß in die Box, linker Fuß geht aus der Box, rechter Fuß in die Box zurück, linker Fuß über den Balken, rechter Fuß an die erste Markierung, linker Fuß an die zweite, Wurf).

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / B-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



## 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:

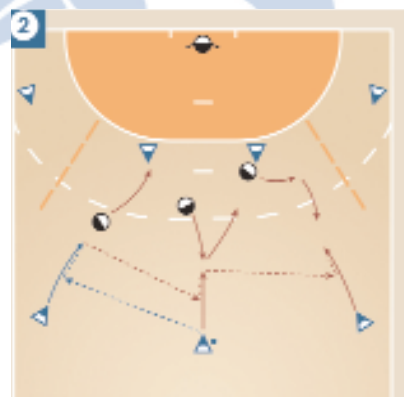
1. Den zentralen Spielraum öffnen / 4. Spielverlagerung

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.

### 3gg3

#### 3gg3 + 2 Regelbewegungen HR/HL+VM

Die Abwehrpositionen HL, VM, HR und die Angriffspositionen LA, RA, KL, KR werden einfach besetzt. Alle anderen Spieler bilden 3er-Gruppen (je ein Ball), die die Positionen RL, RM und RR besetzen. Der zentrale Spielstreifen wird durch Schaumstoffbalken nach außen begrenzt. Als Auftakt wird der Ball einmal über alle Positionen gespielt, danach beginnt das Grundspiel 3gg3. Die Rückraumspieler dürfen werfen oder 1 gegen 1 spielen. Pässe zum diagonalen Kreisspieler sind erlaubt.



# 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.)			