

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Bälle verteilen und anlaufen (DVD Aufwärmen)

Die Spieler laufen mit Ball kreuz und quer durch die Halle und führen dabei verschiedene Übungen aus. Auf Kommando legen die Spieler ihren Ball ab und berühren eine zuvor festgelegte Anzahl an Bällen mit den vorgegebenen Körperteilen.

Variationen:

- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit der Wurfhand berühren
- Den Ball beliebig in der Luft halten / Bälle mit einem Fuß berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Ellenbogen berühren
- Den Ball am Fuß führen / Bälle mit einem Knie berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren
- Den Ball prellen / Bälle mit der Stirn berühren, der Trainer „klaut“ derweil zwei Bälle; die Spieler, die am Ende keinen Ball haben, führen eine Zusatzaufgabe aus
- Den Ball prellen / Bälle mit dem Po berühren, der Trainer „klaut“ wiederum Bälle

Koordination

Zwei Bälle (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 / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



Technik

Passen und Fangen

Zweiergruppe BT (vorwärts-rückwärts) (DVD Angriffstraining 4)

Es stellen sich jeweils zwei Spieler mit einem Ball gegenüber auf. Der Abstand zwischen diesen beiden beträgt während der gesamten Übung ca. 3m. Die 2er-Gruppen laufen von Torlinie zu Torlinie, ein Spieler vor-, der andere rückwärts. Die Partner spielen Pässe mit unterschiedlichen Vorgaben (Druckpässe, beidhändige Überkopfpässe, oberes Zuspiel mit Varianten, ungenaue Pässe, Tipp-Pässe).

Hinweis:

Diese einfache Übung eignet sich besonders zur Schulung technischer Elemente in der Ballabgabe und der Ballannahme. Auch verschiedene Technikvariationen und Täuschungen können gefordert werden. Wichtig ist generell die Ballannahme in der Bewegung ohne Tempoverlust. Die Anzahl der Zweiergruppen ist nicht festgelegt. Geübt werden kann auch in Dreiergruppen (zwei Spieler laufen vorwärts, einer läuft rückwärts).

Werfen

Werfen aus seitlichen Bewegungen (DVD Angriffstraining 5)

Zwei Spieler agieren mit engem Abstand hintereinander; der Werfer führt schnelle Seitwärtsbewegungen aus, der Hintere gibt durch überraschendes Berühren an den Schultern (taktiles Signal) das Signal für den Stemmwurf. Wichtig ist hierbei das schnelle Umsetzen in die Vorwärtsbewegung und der Impulsaufbau durch den Stemmschritt.

Variationen:

Zwei Spieler agieren an der 9m-Linie. Der Werfer führt jenseits dieser Linie schnelle seitliche Bewegungen aus, der Abwehrspieler, der ebenfalls einen Ball hat, hat die Aufgabe, zwischen dem Tor und seinem Gegenspieler zu bleiben, darf dabei allerdings nicht jenseits der 9m-Linie agieren. Der Werfer soll sich durch Täuschungen einen Vorsprung erarbeiten, den er dann mit einem schnellen Stemmwurf am Abwehrspieler vorbei (ein Fuß muss in den 9m-Raum) nutzen soll.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



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.

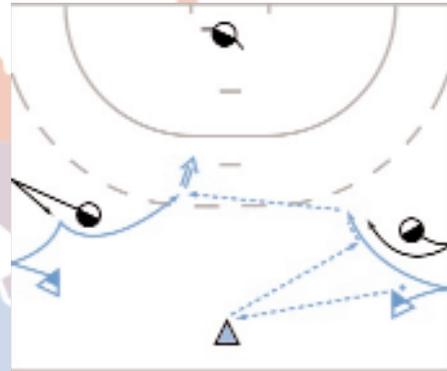
Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„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.

2gg2

2gg2 Out & In

Die Spieler bilden zwei Zweiergruppen, die an einer Markierung (ca. 2 Meter von der Seitenlinie entfernt) starten. Eine weitere Zweiergruppe startet zeitgleich auf der anderen Seite in der gleichen Spielfeldhälfte. Die Abwehrspieler stehen näher zum Tor; zum Auftakt passt der ballbesitzende Angreifer zum Trainer. Alle vier Spieler müssen dann im Sprint zur Seitenlinie und diese mit einer Hand berühren. Danach sollen sich die Angreifer von der engen Deckung der Abwehrspieler befreien. Nach der Ballannahme startet die Spielform 2gg2. Das Dribbling wird eingeschränkt (ein oder zwei Prellschläge pro Ballbesitz); der Abschluss ist erst innerhalb des 9m-Raums 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.)			