

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



## **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**

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

### **Schnelligkeit**

#### **Labyrinth-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Neun Spieler bilden ein Quadrat, indem jeweils drei Spieler in drei Reihen hinter- und nebeneinander mit ausgestreckten Armen stehen. Zwei Spieler befinden sich außerhalb des Labyrinths. Ein Spieler versucht, den anderen, der sich durch die Gänge des Labyrinths bewegt, abzuschlagen. Gelingt dies, wechselt das Fangrecht. Auf Signal des Trainers drehen sich die Spieler des Quadrats um 90 Grad in die gleiche Richtung und geben somit andere Laufwege im Labyrinth vor.

Hinweis:

Bei diesem unendlichen Fangspiel sollte der Trainer nach einer Belastungszeit von einer Minute das Paar austauschen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
02. KW / 11.01. - 17.01.2016**



## Technik

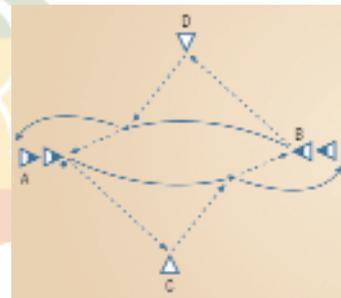
### **Passen und Fangen**

#### **Pendel mit Anspieler**

Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 12 Metern gegenüberstehen. Jede Gruppe hat einen Ball. Zwei Spieler besetzen die Anspielerposition so, dass eine quadratische Ausgangsform entsteht. Die Ballführer passen gleichzeitig zum jeweils rechten Anspieler und starten dann ohne Ball zur gegenüberliegenden Seite. Sie erhalten einen Rückpass von der Seite in der Vorwärtsbewegung und leiten ihn direkt weiter zum nächsten Spieler der gegenüberstehenden Gruppe. Danach stellen sie sich in der gegenüberstehenden Gruppe an.

Variationen:

- Verschiedene Passvarianten anwenden
- Anspiel des linken Anspielers; die Ballannahme erfolgt nun von der Wurfarmgegenseite.
- Die Ballführer passen zum rechten Anspieler, der Rückpass erfolgt allerdings vom linken Anspieler.
- Die Anspieler bewegen sich nach der Ballannahme nach vorne und die Ballführer hinterlaufen den Anspieler und bekommen den Ball hinter diesem zugespielt.



### **Werfen**

#### **Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen/Balken-V (DVD Angriffstraining 5)**

Die Spieler stehen mit Ball an der 9m-Linie. Hinter ihnen bilden zwei Hütchen eine Linie, die sie durch Rückwärtslaufen erreichen müssen. Erst dann dürfen sie vorwärts Richtung Tor antreten.

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen und ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, um sofort in die Vorwärtsbewegung umzuschalten und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abzuschließen.

Nachdem die Spieler rückwärts die Hütchenlinie erreicht haben, müssen sie nun seitlich-vorwärts an Schaumstoffbalken entlang laufen („auf Lücke gehen“).

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen (mit der taktisch richtigen Hand) ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, sofort in die Vorwärtsbewegung umschalten und von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, nach einer Täuschung (seitliche Bewegung) sofort in die Gegenbewegung ausführen und mit einem Preller von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

#### Parteiball mit Absitzen

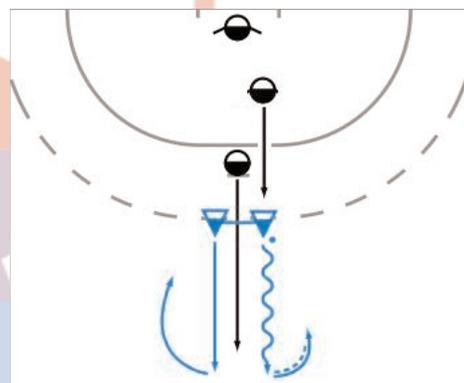
Es spielen zwei Mannschaften nach Handballregeln in einem vorgegebenen Feld gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft kann ein Punkt erzielen, indem ein sitzender Spieler angespielt wird und dieser ihn zu einem laufenden Mitspieler zurückspielt.

Da ein Punkt nur erzielt werden kann, wenn sich die Angreifer ohne Ball freilaufen, wird dies intensiv geschult.

### 2gg2

#### 2gg2 6m-9m Abwehr Tandem

Die Spieler bilden Zweiergruppen; Die erste Zweiergruppe startet mit einem Ball und in Handfassung als Angreifer an der 9m-Linie, die Abwehrspieler starten an der 7m-Linie und an der 4m-Linie. Ziel der Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers prellenderweise den Mittelkreis zu erreichen, bevor der erste Abwehrspieler sie berühren kann. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 2gg2: Die Angreifer lösen die Handfassung; die Abwehr verteidigt im „Tandem“. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



# 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.)			