

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



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

Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Schwarz & Weiß-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden Zweiergruppen ohne Ball gebildet. Ein Spieler steht auf der Torlinie, der dazugehörige Mitspieler ist mit einem Leibchen gekennzeichnet und steht ca. 3m davor. Der Spieler auf der Torlinie muss versuchen seinen Partner, bevor dieser die andere Hallenseite erreicht hat, abzuschlagen.

Variationen:

- Beide Spieler laufen vor- bzw. rückwärts zur anderen Hallenseite. Auf Kommando muss der hintere Spieler versuchen, den vorderen Spieler abzuschlagen, bevor dieser die andere Hallenseite erreicht
- Die Spieler stellen sich an der Torlinie auf und laufen mit dem Gesicht zueinander im Abstand von ca. 3m zur anderen Hallenseite. Jedem Spieler ist eine Farbe zugeordnet. Die gerufene Farbe wird Fänger und muss versuchen den Partner, der sich auf seine Seite retten muss, abzuschlagen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribbling gegen eingeschränkte Abwehrspieler (DVD Angriffstraining 3)

Die Spieler dribbeln entlang der Mittellinie und führen dabei Side-Steps (oder Überkreuzschritte) aus. Auf Signal des Trainer ziehen sie dynamisch zum Tor. Auf dem Weg dorthin muss der Ballführer zwei Abwehrspieler, deren Bewegungsspielraum durch Gymnastikreifen, die als Markierung am Boden liegen, eingegrenzt ist, passieren. In Abhängigkeit vom Zeitpunkt des Startsignals des Trainers müssen verschiedene Durchbruchwege gefunden werden, die jeweils den Einsatz der taktisch richtigen Hand erfordern.

Variationen:

Die Abwehrspieler können außerdem in ihrer Armarbeit eingeschränkt werden:

- Tennisbälle in den Händen halten
- Schaumstoffbalken um den Körper klemmen
- Zerknüllte Leibchen in die Hand nehmen

Werfen

Schlagwurf mit einem Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es wird jeweils ein Schaumstoffbalken auf RL bzw. auf RR quer zum Tor gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich um den Balken herum. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten zum Tor, aus.

Variation:

Nach dem Signal sollen die Spieler in eine Gegenbewegung übergehen und anschließend nach zwei (drei) Schritten per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
11. KW / 14.03. - 20.03.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Dribbling (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen im Volleyballfeld (oder anderes Feld) nach Handballregeln gegeneinander. Die Mannschaften müssen sich den Ball möglichst häufig innerhalb der eigenen Mannschaft zuspieren. Die Mannschaft die nicht in Ballbesitz ist versucht regelkonform an den Ball zu gelangen.

Häufig wird das Spiel ohne Dribbling gespielt, was allerdings gerade im Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

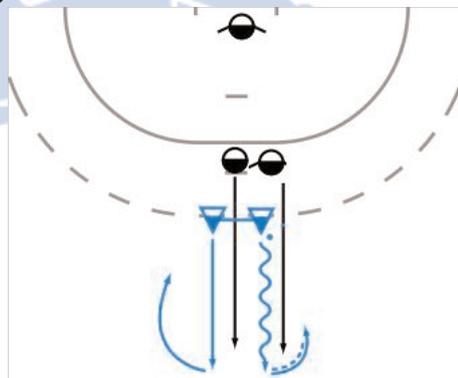
Parteiball mit Dribbling:

Im Parteiballspiel mit Dribbling werden insbesondere zwei wichtige Faktoren für den Angriff geschult. Zum einen kann der Ballführer einen Raumgewinn erzielen indem er mit dem Ball in einen freien Raum dribbelt und somit einen kurzen Pass zu seinem Mitspieler ermöglicht. Zum anderen kann der Ballführer auch einen Zeitgewinn erzeugen und gibt so seinen Mitspielern die Möglichkeit sich besser freizulaufen.

2gg2

2gg2 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen; Die erste Zweiergruppe startet mit einem Ball und in Handfassung als Angreifer an der 9m-Linie, die zweite Zweiergruppe ohne Ball und in Handfassung an der 6m-Linie. Ziel der Angreifer ist es, nach dem Startsignal des Trainers prellenderweise den Mittelkreis zu erreichen, bevor die Abwehrspieler sie berühren. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 2gg2: Die Angreifer und die Abwehrspieler lösen die Handfassung; die Abwehr ordnet sich mannbezogen zu. Als Erleichterung kann ein Anspieler (Trainer) eingebunden werden. Das Dribbling kann eingeschränkt werden. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1500 2206 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			