

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
08. KW / 22.02. - 28.02.2016**



## **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**

#### **Großes Seil ohne Ball (DVD Koordinationstraining 1)**

### **Schnelligkeit**

#### **Der Übersprungene fängt (DVD Schnelligkeitstraining)**

Die Spieler legen sich auf den Hallenboden. Aus diesen Spielern wird ein Fänger und ein Gejagter bestimmt. Der Gejagte kann sich retten, indem er einen auf dem Boden liegenden Spieler überspringt und sich neben ihn legt. Der Übersprungene wird automatisch zum neuen Fänger und jagt den vorherigen Fänger, der zum Gejagten wird. Wird ein Gejagter abgeschlagen, bevor er einen anderen Spieler überspringt, so wechselt das Fängerrecht.

Variation:

Der Gejagte darf sich erst retten, wenn er die Hallenhälfte gewechselt hat.

Da bei diesem Spiel das Fängerrecht automatisch wechselt und außerdem die Spieler, die am Boden liegen eine Pause bekommen, kann das Spiel über einen längeren Zeitraum gespielt werden.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
08. KW / 22.02. - 28.02.2016**



## Technik

### Ballhandling & Dribbling

#### Pendelstaffel (DVD Angriffstraining 3)

Die Spieler bilden Dreiergruppen mit einem Ball. Der Spieler mit Ball dribbelt zur anderen Seite, wo eine weitere Dreiergruppe ohne Ball steht, und hat dabei ein Markierungshemdchen in der freien Hand (dadurch wird der regelwidrige Einsatz der zweiten Hand verhindert). Zusätzlich muss er auf dem Weg zur gegenüberliegenden Gruppe verschiedene Aufgaben ausführen.

Variationen:

- Im Slalom um zwei auf dem Boden ausgelegte Reifen dribbeln
- Die beiden Reifen überspringen
- Jeweils eine ganze Runde um die Reifen herumprellen
- Das Markierungshemdchen aus dem ersten Reifen aufheben und im zweiten Reifen ablegen (ohne das Dribbling zu unterbrechen)
- Den Ball auf einer Seite an einer in der Mitte stehenden Bank vorbeirollen und am Ende wieder aufnehmen
- Dribbeln und dabei mit gegrätschten Beinen über der Bank laufen
- Auf einer Seite der Bank laufen, aber auf der anderen Seite der Bank prellen
- Auf der Bank prellen und auf dem Boden laufen
- Auf der Bank laufen und auf dem Boden prellen
- Mit einem Bein auf der Bank und dem anderen Bein auf dem Boden laufen („Bordsteinlauf“) und den Ball dabei prellen

### Werfen

#### Schlagwurf aus dem Lauf (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und drücken ihn mit einer explosiven Armstreckung vom Körper weg.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und werfen ihn mit einer Ausholbewegung über dem Kopf auf das Tor. Während der Ausholbewegung soll der Ball einmal kurzzeitig den Nacken berühren.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust, holen dann einhändig nach hinten-oben aus und werfen aus dem Lauf auf das Tor.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurmarmgegenschulter zur Mittellinie zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie einen Schlagwurf mit Stemmschritt aus.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zum Tor zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie eine 180°-Drehung mit anschließendem Schlagwurf mit Stemmschritt aus.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend**  
**Trainingskonzept / Saison 2015/2016**  
**08. KW / 22.02. - 28.02.2016**



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

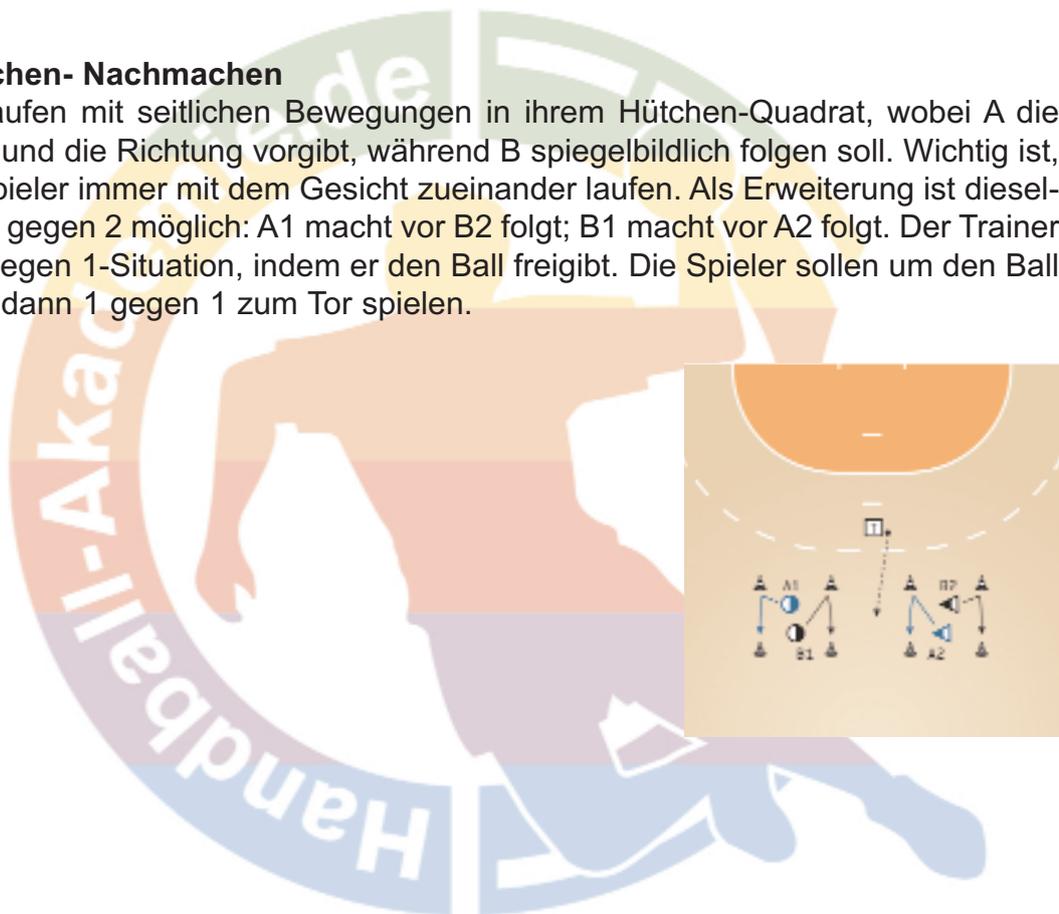
#### Aufsetzerball

Gespielt wird in zwei Mannschaften, nach Handballregeln. Ein Punkt ist erzielt, wenn es gelingt einen Aufsetzer zu spielen, bei dem der Ball zwischen der 6-Meter und 9-Meterlinie einmal auftippt und anschließend ein zweites Mal innerhalb des 6-Meter-Raumes. Alle Spieler dürfen in den 6-Meter-Raum hinein.

### 1gg1

#### 1gg1 Vormachen- Nachmachen

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrem Hütchen-Quadrat, wobei A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während B spiegelbildlich folgen soll. Wichtig ist, dass beide Spieler immer mit dem Gesicht zueinander laufen. Als Erweiterung ist dieselbe Form als 2 gegen 2 möglich: A1 macht vor B2 folgt; B1 macht vor A2 folgt. Der Trainer startet die 1 gegen 1-Situation, indem er den Ball freigibt. Die Spieler sollen um den Ball kämpfen und dann 1 gegen 1 zum Tor spielen.



# Wochentrainingsplan

| Samstag/Sonntag   | 1. Trainingseinheit  | 2. Trainingseinheit | Samstag/Sonntag                     |
|---|--|---------------------|-------------------------------------|
| Zum Spiel   |  <p data-bbox="562 1502 2208 1706">Train different.</p> |                     | Gegner<br>Zeit / Ort<br>Aufstellung |
| Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.) |  |                     |                                     |