

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
09. KW / 29.02. - 06.03.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Drill-Aufstellung ohne Ball (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 3)

Bei der Drill-Aufstellung stehen die Spieler, wie auf dem Kasernenhof, auf genau vorgegebenen Geraden. Somit kann jedem Spieler eine genaue Position zugeordnet werden (z.B. Reihe 1; Spalte A). Der Trainer steht vor der Gruppe und ruft laut Kommandos, die die Gruppe befolgen und laut bestätigen muss (z.B. links; rechts; vor; zurück; Sprung; Liegestütz;...).

Variationen:

- Der Trainer ruft in schneller Abfolge verschiedene Bewegungsaufgaben, die die Spieler so schnell wie möglich erfüllen müssen (Bauchlage; Rückenlage; Schneidersitz; Radschlag; Rolle vorwärts;...)
- Der Trainer ruft zwei Buchstaben/Zahlen Kombinationen. Der Spieler mit der erstgenannten Kombination wird von dem Spieler mit der zweiten Kombination gejagt. Der Fänger hat zehn Sekunden Zeit. Zeitgleich absolvieren alle anderen Spieler eine zuvor festgelegte Zusatzaufgabe an ihrem Platz
- Alle Spieler stehen in Bockstellung. Der Trainer ruft die Reihe, die starten soll. Diese Reihe absolviert bei jedem Spieler aus der eigenen Spalte abwechselnd einen Bocksprung und einen Bauchrutscher bis der eigene Platz wieder erreicht ist

Koordination

Seile individuell

Schnelligkeit

10-Sekunden-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
09. KW / 29.02. - 06.03.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Ballhandling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Alle Spieler haben einen Ball und verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Den Ball mit Rückwärtsdrall so nach vorne werfen, dass er nach dem Aufprellen zurückkommt
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, so oft wie möglich in die Hände klatschen und sicher wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd vor und hinter dem Körper klatschen und wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, auf der Stelle um 360° drehen und ihn wieder auffangen
- Den Ball hochwerfen und nach jedem Aufprellen darunter hindurchlaufen
- Den Ball mit einer Hand hinter dem Rücken diagonal über die Schulter werfen und vor dem Körper auffangen
- Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken hochwerfen und ihn vor dem Körper wieder fangen, danach andersherum

Werfen

Schlagwurf mit Stepper/Kastenoberteil

(Materialsammlung - Basics für Angreifer Teil 3)

Zur Ausbildung kann ein handelsüblicher Stepper eingesetzt werden – ersatzweise auch das Oberteil eines großen Kasten, das aber gegen Verrutschen gesichert sein muss. Die Spieler sollen sich vom Stepper nach vorne fallen lassen und nach zwei schnellen Schritten (für Rechtshänder: rechts - links) mit einem Stemmwurf abschließen. Das Körpergewicht muss nach vorne verlagert und die Schrittkombination muss schnell ausgeführt werden, damit der Körper durch den letzten Schritt wirklich abge- bremsst wird.



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Kombinationball

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball durch die Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Der 6m-Raum darf dabei betreten werden. Zwei Punkte werden vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Spieler gefangen wird und ins Tor geworfen wird. Drei Punkte gibt es für ein Kopfballtor nach Pass vom Mitspieler. Fünf Punkte gibt es für ein Kopfballtor im Sitzen.

1gg1

1gg1 Dribbling im Mittelkreis

Die Spieler starten beide am Schnittpunkt Mittellinie/Seitenlinie und treffen sich dribbelnd im Mittelkreis. Dort versuchen sie, dem Gegner den Ball herauszuspielen, ohne den eigenen Ball zu verlieren. Auf Zuruf des Trainers startet der genannte Spieler zum Tor und wirft ungehindert- danach muss er umgehend als Abwehrspieler gegen den zweiten Spieler agieren. Der zweite Spieler umrundet dribbelnd ein Hütchen und zieht dann zum Tor.



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.)			