

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 3 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich mit Ball an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite dribbeln und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen. Die Spieler führen die Übungen an der einen Seitenlinie mit der rechten Hand aus, an der gegenüberliegenden mit der Linken.

Variationen:

- Wechselsprünge und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, dabei Passtauschungen unteres Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Skippings zur gegenüberliegenden Seite
- Zwei Kontakte vor der Seitenlinie, zwei dahinter mit Passtauschungen oberes Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Anfersen zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts dabei Dribbling mit der linken bzw. rechten Hand - Dribbling und Hopserlauf zur gegenüberliegenden Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf und umgekehrt) und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling und Side-Steps zur gegenüberliegenden Seite.

Koordination

Laufleiter (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden jeweils fünf Schaumstoffbalken zu zwei parallelen Bahnen ausgelegt. Auf beiden Seiten stehen am Ende in einem Abstand von drei Metern zwei gleichfarbige Hütchen. Zwei Spieler treten gegeneinander an. Sie laufen dabei seitwärts, mit Blick zueinander schnellstmöglich über die Schaumstoffbalken. Ein Spieler gibt die Richtung vor, der andere macht nach (Spiegelbildsituation). Auf ein Signal hin müssen sie eines der genannten Hütchen schnellstmöglich berühren.

Schwerpunkt:

Der Schwerpunkt liegt hier in der Bewegungskoordination mit Schnelligkeitsleistungen. Schnelle, kurze Antritte mit Richtungswechseln (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit) und die Wahrnehmung stehen im Vordergrund. Auch eine schnelle Reaktion auf das Signal ist eine wichtige Komponente im Schnelligkeitstraining..

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Bewegung mit Dribbling

Jeder Teilnehmer hat einen Ball, alle verteilen sich in der gesamten Halle.

- Im Laufen prellen und durch den Laufweg den eigenen Namen auf den Boden schreiben.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen, beim nächsten Kommando kurzer Antritt und dann weiterlaufen.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen, beim nächsten Kommando rückwärts laufen.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, Drehung um 180° und wieder antreten
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, ganze Drehung mit Handwechsel und wieder antreten.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, auf zweites Kommando wieder antreten und beim Antritt einen Handwechsel durch die Beine durchführen.
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel durch die Beine.
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel hinter dem Rücken.

Werfen

Schlagwurf mit Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Angriffstraining 5)

Eine Bahn mit Schaumstoffbalken wird vor dem Tor ausgelegt. Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Wurf aus dem Lauf ab (maximal zwei Schritte nach den Balken)
- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Stemmwurf ab (maximal 2 Schritte nach den Balken)

Am Ende der Schaumstoffbalken-Bahn wird zusätzlich eine rechteckige Box aus drei Balken gelegt.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken, gehen mit dem rechten Fuß in die Box, setzen den linken Fuß aus der Box, ziehen dabei den rechten Fuß nach und gehen wieder mit dem rechten Fuß zurück in die Box und schließen danach mit max. zwei schnellen Schritten mit einem Stemmwurf ab (Linkshänder setzen zuerst den linken Fuß in die Box)
- Zusätzlich werden drei Markierungen in einem Dreieck hinter die Box gestellt. Aufgabe wie zuvor, nach dem Verlassen der Box muss der Spieler die Markierungen als Orientierung für die Füße nutzen und einen Stemmwurf ausführen (Rechtshänder: rechter Fuß in die Box, linker Fuß geht aus der Box, rechter Fuß in die Box zurück, linker Fuß über den Balken, rechter Fuß an die erste Markierung, linker Fuß an die zweite, Wurf).

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
10. KW / 07.03. - 13.03.2016



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Reifenball (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln mit dem Ziel, den Ball in einem Reifen abzulegen. Jeder Mannschaft stehen dabei mehrere Reifen zur Verfügung. Die abwehrende Mannschaft kann einen Reifen blockieren, indem ein Abwehrspieler mit einem Fuß in einem Reifen steht. Die Reifen können auf unterschiedliche Weise ausgelegt werden. Es müssen immer mehr Reifen ausgelegt werden, als Abwehrspieler mitspielen.

Variationen:

- Im 3-Punkte-Raum des Basketballfeldes
- Im 9m-Raum des Handballfeldes
- Auf beiden Seiten des Spielfeldes seitlich verlagert

Grundprinzipien 1 und 4:

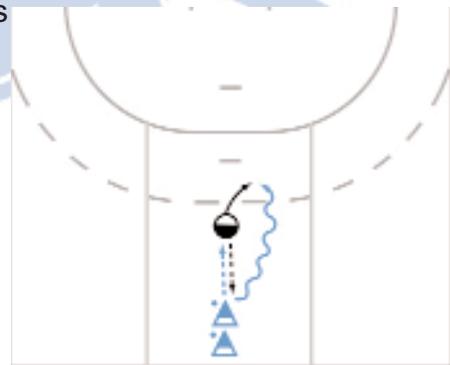
1. Den zentralen Spielraum öffnen / 4. Spielverlagerung

Die Spieler werden sich bei diesem Spiel an die Ziele verteilen und somit den Raum öffnen. Bei entsprechender Ballung an einem Ziel muss versucht werden, möglichst schnell – bevor die Abwehr sich dort formieren kann – ein anderes, freies Ziel anzusteuern. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

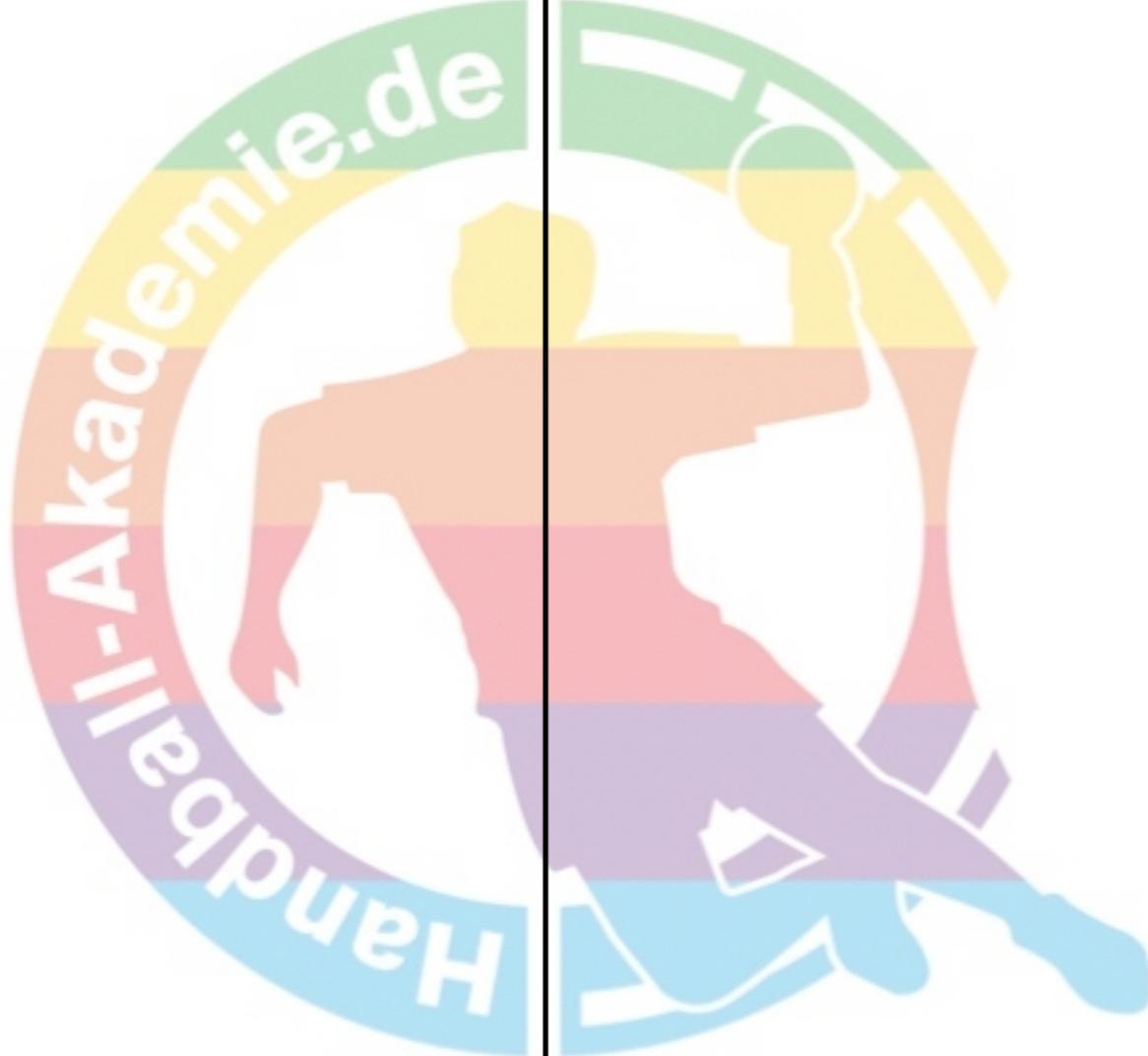
1gg1

1gg1 im Sektor mit Ball

In einem vorgegebenen Sektor wird 1gg1 gespielt. Nach dem Ballcheck muss sich der Angreifer mit Ball gegen den Abwehrspieler durchsetzen (Dribbling-Durchbruch). Der Abwehrspieler hingegen verhindert den Durchbruch und versucht seinerseits den Ball herauszuspielen. 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.)			