

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 2 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite laufen und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen.

Variationen:

- Wechselsprünge / Vorwärtslauf zur anderen Seite
- Wechselsprünge, Arme dabei seitlich hoch und runter / Vorwärtslauf
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie / Hopselauf zur anderen Seite
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie, die Arme dabei vorne hoch und runter / Hopselauf zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts / Skippings zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, die Arme führen Boxbewegungen aus / Skippings zur anderen Seite,
- Beidbeinige Sprünge seitwärts / Anfersen zur anderen Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts, die Arme dabei im Wechsel rechts und links nach vorne und oben strecken / Anfersen zur anderen Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf) / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf, rechter Fuß setzt links neben der Linie auf), die Hände klatschen vor und hinter dem Körper / Sidesteps zur anderen Seite, Drehung in der Mitte .

Koordination

Rollende Reifen (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Pass-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Eine Gruppe ist die Fängermannschaft mit insgesamt einem Ball, die andere Gruppe wird in einem vorgegebenen Feld gejagt. Die Fängermannschaft muss versuchen, mit dem Ball einen Spieler abzuschlagen. Es dürfen mit dem Ball nur drei Schritte gelaufen werden und es darf nicht geprellt werden. Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden.

Variationen:

- Die Fängermannschaft spielt mit mehreren Bällen
- Zweimal Prellen ist erlaubt

Hinweis:

Nach einer Belastungszeit von maximal zwei Minuten wechseln nach einer kurzen Pause die Aufgaben der beiden Gruppen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribblings entlang der Mittellinie / Partnerübungen (DVD Koordinationstraining 2)

Zwei Gruppen stehen sich an der Mittellinie gegenüber, die beiden ersten Spieler auf jeder Seite prellen jeweils an einer Seite der Mittellinie aufeinander zu (Variation der Prellhand) und ziehen nachdem sie den Mittelkreis erreicht haben, mit Temposteigerung zum Tor und übertragen die hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen Schlagwurf.

Variationen:

Im Mittelkreis führen die Spieler verschiedene Aufgaben aus:

- Den Partner mit einer Hand abklatschen, eine 3/4 Drehung
- Den Partner einhaken, zusammen eine ganze Drehung
- 1:1 im Mittelkreis spielen (den eigenen Ball schützen, den des Gegners herausspielen), bis ein Kommando („Hepp“) kommt

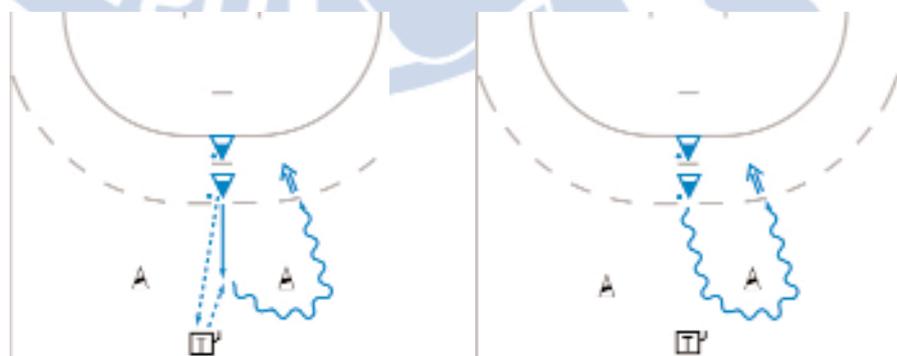
Werfen

Befreiungsaktion und Wurf

Die Spieler starten an der 9m-Linie, passen zum Trainer und starten in Richtung Trainer. Kurz vorm Erreichen des Hütchentores spielt der Trainer den Ball zurück. Mit der Ballannahme sollen die Spieler schnellstmöglich um eine der Markierungen herum dribbeln und zum Tor ziehen. Dabei sollte gezielt die rechte und die linke Hand eingesetzt werden.

Variationen:

- Der Trainer gibt kurz vor Erreichen des Hütchentores ein optisches Signal (rechte oder linke Hand). Nach Wahrnehmung des Signals sollen die Spieler schnellstmöglich um die entsprechende Markierung herum dribbeln und zum Tor ziehen.
- Anstatt des Passes dribbeln die Spieler um die Hütchen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
07. KW / 15.02. - 21.02.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Absitzball mit Fangen (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen wird. Bei diesem Spiel wird vor allem das schnelle Umschalten nach einem Ballbesitzwechsel geschult. Es ist wichtig für den Angriff im 6m-Raum eine Überzahlsituation durch ein schnelles Spiel nach vorne zu schaffen, da der Raum sonst zu eng wird und dadurch ein Punkt schwieriger erzielt werden kann. Ein Alleingang zum gegnerischen 6m-Raum ist in diesem Spiel nicht effektiv, da ein Punkt nur mit der Unterstützung eines weiteren Mitspielers erzielt werden kann. In den Vordergrund tritt hier also die Kooperation der Mannschaft untereinander.

Variation: Make it take it

Nach erzieltm Punkt bleibt die Mannschaft im Ballbesitz (d.h. der Ball wird nach einem Punkt abgelegt und von einem anderen Spieler der Mannschaft wieder aufgenommen und auf die andere Seite weitergespielt). In diesem Spiel liegt das Hauptaugenmerk auf dem schnellen Wechsel der Spielrichtung nach einem erzielten Punkt. Die Spieler müssen sofort nach einem Punktgewinn wieder mit Ball in die andere Richtung umschalten, um eine Überzahlsituation im anderen 6m-Raum zu schaffen um so leichter zu einem erneuten Punktgewinn kommen zu können. Durch die Änderung der Spielrichtung liegen die Anforderungen an die Spieler höher, als in einem normalen Spiel. Dadurch rückt die Handlungsschnelligkeit in den Vordergrund.

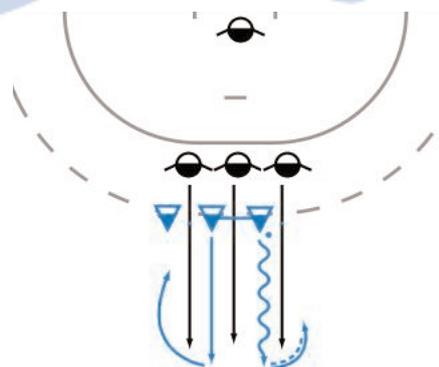
Variation: Absitzball mit Torwurf

Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen und ins Tor geworfen wird.

3gg3

3gg3 6m-9m

Die Spieler bilden Dreiergruppen; Die erste Dreiergruppe starten mit einem Ball und in Handfassung als Angreifer an der 9m-Linie, die zweite Dreiergruppe startet ohne Ball und in Handfassung an der 6m-Linie. Ziel der Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers prellenderweise den Mittelkreis zu erreichen, bevor die Abwehrspieler sie berühren. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 3gg3: Die Angreifer und die Abwehrspieler lösen die Handfassung; die Abwehr ordnet sich mannbezogen zu. 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="570 1502 2197 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			