

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



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

Bänke quer mit Ball

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
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



Technik

Passen und Fangen

2er-Gruppen längs zur Halle (DVD Angriffstraining 4)

Zwei Spieler haben gemeinsam einen Ball und stehen im Abstand von ca. drei Metern an der Torlinie. Während sie nun zur anderen Torlinie laufen, passen sie sich beständig den Ball zu.

Variationen:

- Passvariationen (Druck-, Schlagwurf-, Handgelenk-, Sprungwurfpass)
- Steigerung des Lauftempo
- Unterschiedliche Laufrichtungen, sowie sich verändernde Abstände zwischen den Partnern

Hinweis:

Die Variationen dieser bekannten Grundübung erfordern eine gut ausgebildete kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (dosierte Krafteinsätze bei Pässen über unterschiedliche Distanzen).

Werfen

Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen/Balken-V (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler stehen mit Ball an der 9m-Linie. Hinter ihnen bilden zwei Hütchen eine Linie, die sie durch Rückwärtslaufen erreichen müssen. Erst dann dürfen sie vorwärts Richtung Tor antreten.

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen und ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, um sofort in die Vorwärtsbewegung umzuschalten und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abzuschließen.

Nachdem die Spieler rückwärts die Hütchenlinie erreicht haben, müssen sie nun seitlich-vorwärts an Schaumstoffbalken entlang laufen („auf Lücke gehen“).

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen (mit der taktisch richtigen Hand) ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, sofort in die Vorwärtsbewegung umschalten und von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, nach einer Täuschung (seitliche Bewegung) sofort in die Gegenbewegung ausführen und mit einem Preller von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
43. KW / 19.10. - 25.10.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball Out/In (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Nach jedem Abspiel müssen die Spieler das Feld verlassen und eine vorgegebene Linie mit der Hand berühren. Die Spieler dürfen nicht zweimal hintereinander die gleiche Linie berühren.

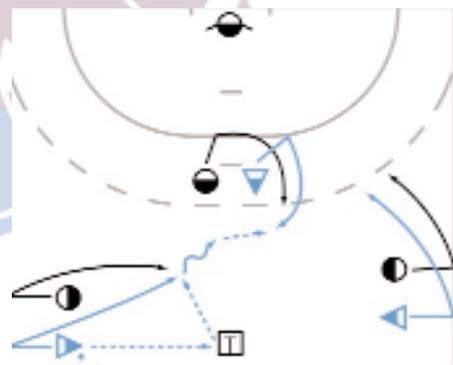
Grundprinzip 1: Den zentralen Spielraum öffnen

Die Spieler lernen, den zentralen Spielraum (d.h. sich vom Ball weg zu bewegen) zu öffnen. Sie werden gezwungen, nach jedem Abspiel das Feld zur Seite zu verlassen und erst danach wieder in den Spielraum zurück zu kommen. Wichtig ist, dass sich die Spieler nicht lange in dem zentralen Spielraum aufhalten, sondern nur kurzzeitig mit hohem Tempo in diesen eintreten und ihn danach schnell wieder zur Seite verlassen.

3gg3

3gg3 Out & In

Die Spieler bilden zwei Zweiergruppen, die an einer Markierung (ca. 2 Meter von der Seitenlinie entfernt) starten. Eine weitere Zweiergruppe startet zeitgleich auf der anderen Seite in der gleichen Spielfeldhälfte, eine dritte Zweiergruppe startet auf der 9m-Linie. Die Abwehrspieler stehen näher zum Tor; zum Auftakt passt der ballbesitzende Angreifer zum Trainer. Alle sechs Spieler müssen dann im Sprint zur vorgegebenen Linie (siehe Abbildung) und diese mit einer Hand berühren. Danach sollen sich die Angreifer von der engen Deckung der Abwehrspieler befreien. Nach der Ballannahme startet die Spielform 3gg3. Das Dribbling wird eingeschränkt (ein oder zwei Prellschläge pro Ballbesitz); der Abschluss ist erst innerhalb des 9m-Raums erlaubt.



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.)			