

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **3er-Gruppe (DVD Abwehrtraining 3)**

Die Spieler teilen sich in 3er-Gruppen auf und laufen frei durch die Halle.

- Ein Spieler läuft dribbelnd vor, die beiden anderen Spieler bilden eine Kette und folgen dem Ballführer
- Die Kette läuft vor, der dribbelnde Spieler hinterher
- Ein Spieler läuft dribbelnd durch die Halle und die beiden anderen Spieler (nicht in einer Kette) stellen sich ihm so oft es geht in den Weg.
- Eine 2er-Gruppe läuft als Kette weg und der Ballführer versucht die Kette zu fangen.

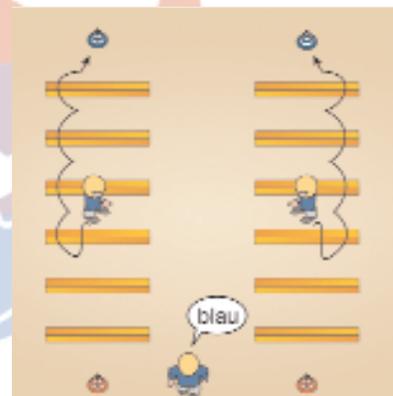
### **Koordination**

#### **Schaumstoffbalken-Bahn ohne Ball (DVD Koordinationstraining 2)**

### **Schnelligkeit**

#### **Vormachen-Nachmachen Balkenbahn**

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrer Balkenbahn, wobei Spieler A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während Spieler B spiegelbildlich folgen soll. Auf Signal des Trainers erfolgt ein Sprint zum entsprechenden Hütchen hinter der Balkenbahn.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
50. KW / 07.12. - 13.12.2015**



## 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 mit Stepper/Kastenoberteil

#### (Materialsammlung - Basics für Angreifer Teil 3)

Zur Ausbildung kann ein handelsüblicher Stepper eingesetzt werden – ersatzweise auch das Oberteil eines großen Kastens, 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 abgebremst wird.



## **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**

#### **Rollenfestlegung durch Ball erkämpfen**

Die Spieler bilden 2er-Gruppen mit jeweils einem Ball. Die ersten beiden Spieler geben ihrem Ball dem Trainer, der am Schnittpunkt Mittellinie/Seitenlinie steht. Dann laufen beide, vom Trainer abgewandt und in Handfassung, entlang der Mittellinie. Der Trainer versucht so anzuspülen, dass die Spieler nach seinem Zuruf aus der Drehung auf den Ball reagieren können. Beide Spieler sollen versuchen, den Ball zu fangen und mit schnellem Dribbling zum Tor zu ziehen. Der Spieler ohne Ball wird Abwehrspieler.

Um die Spielsituation möglichst offen zu gestalten, sollte der Trainer auch riskante oder außergewöhnliche Zuspielvarianten einstreuen. Je überraschender die Ausgangssituation ist, desto mehr werden Flexibilität und Kreativität der Spieler gefördert.

# 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.)			