

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugendd  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



## **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 / Hopslerlauf zur anderen Seite
- Zwei Kontakte vor, zwei Kontakte hinter der Linie, die Arme dabei vorne hoch und runter / Hopslerlauf 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**

#### **Bänke längs mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)**

### **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  
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



## Technik

### Passen und Fangen

#### Pendel

Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca.10 Metern (je nach Leistungsniveau bis zu 25 Meter) gegenüberstehen. Der erste Spieler hat einen Ball startet mit zwei Prellschlägen in Richtung der gegenüberstehenden Gruppe, nimmt den Ball auf und passt zum stehenden ersten Spieler der anderen Gruppe und stellt sich anschließend hinter der Gruppe an, zu der er gespielt hat.

Variationen:

- Die Spieler prellen mit den ungeübten Hand, passen aber mit ihrer starken Hand.
- Die Spieler nehmen sämtliche Pässe in der Vorwärtsbewegung an. Das Startsignal ist hierbei jeweils die Ballaufnahme des Passgebers.
- Die Spieler spielen verschiedene Passvarianten.



### 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  
41. KW / 05.10. - 11.10.2015**



## Spielfähigkeit

### **Kleine Spiele**

#### **Parteiball ohne Dribbling (DVD Spielfähigkeit)**

Zwei Mannschaften spielen im Volleyballfeld (oder anderes Feld) nach Handballregeln gegeneinander. Die Mannschaften müssen sich den Ball möglichst häufig innerhalb der eigenen Mannschaft zuspielen. Die Mannschaft die nicht in Ballbesitz ist versucht regelkonform an den Ball zu gelangen.

Häufig wird das Spiel ohne Dribbling gespielt, was allerdings gerade im Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

Parteiball ohne Dribbling:

Das Parteiballspiel ohne Dribbling stellt eine Erschwerung für den Angriff dar. Es kann entweder mit einer Beschränkung des Dribblings (ein- oder zweimal pro Ballbesitz) oder mit einem kompletten Dribblingverbot gespielt werden. Durch diese Änderung stehen die Angreifer unter einem größeren Handlungsdruck, da der Ballbesitzer nach drei Schritten, bzw. drei Sekunden, einen freien Mitspieler finden muss. Daher sollte diese Variante erst eingeführt werden, wenn die Variante mit Dribbling beherrscht wird.

### **3gg3**

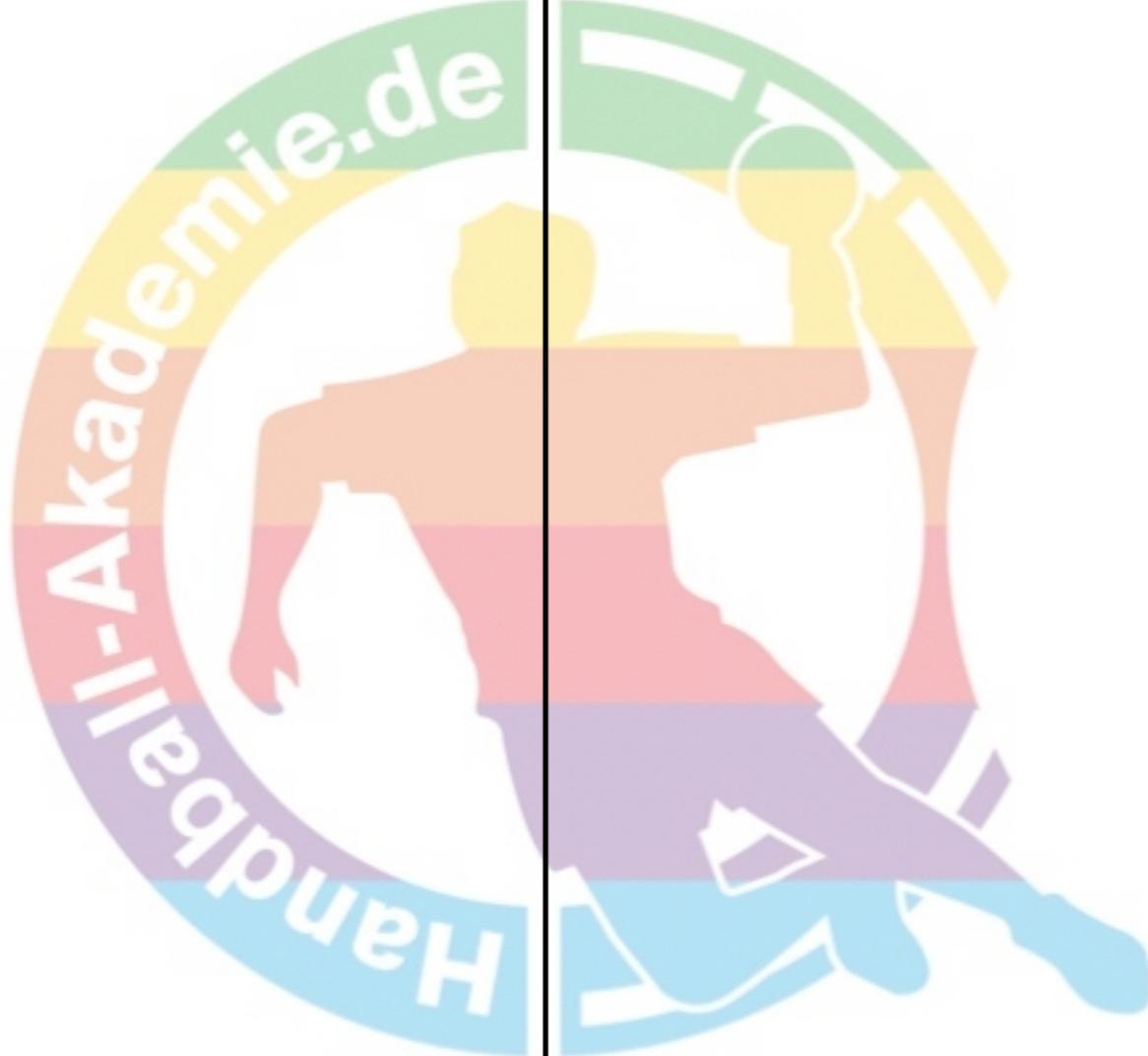
#### **3gg3 - Schnelle Zuordnung im Mittelfeld**

Drei Angreifer und drei Abwehrspieler stehen an der Mittellinie, der Trainer hält einen Ball und steht neben den Spielern. Der Trainer gibt das Startsignal, indem er den Ball auftippt. Alle Spieler sprinten - Die Angreifer vom Tor weg, die Abwehrspieler dem Tor entgegen - zu einer vorgegebenen Linie und berühren diese mit einer Hand. Anschließend eröffnet der Trainer mit einem Pass zu einem Angreifer die Spielsituation 3 gegen 3.

Der Effekt:

Die Verteidiger verlieren kurzfristig die Angreifer aus den Augen! Die Angreifer können auch Positionswechsel vornehmen, nachdem sie die Linie berührt haben. Die Abwehrspieler müssen dann schnellstens wieder eine Zuordnung herstellen.

# 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.)			