

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
42. KW / 12.10. - 18.10.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Mehrere Kreise (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)**

Die Spieler bilden einen kleineren inneren Kreis (6-16 Spieler) und einen größeren äußeren Kreis mit deutlich mehr Spielern als im inneren Kreis. Bei Bedarf können auch drei Kreise gebildet werden. Im inneren Kreis sollten eher fortgeschrittene Spieler stehen, an denen sich die Spieler des äußeren Kreises orientieren können. Der innere Kreis läuft mit, der äußere gegen den Uhrzeigersinn.

Variationen:

- Auf Signal (ein Pfiff) führen alle Spieler zeitgleich eine halbe Drehung durch und laufen in derselben Richtung (jetzt aber rückwärts) weiter
- Auf ein anderes Signal (zwei Pfiffe) laufen sofort alle Spieler in die Gegenrichtung, allerdings ohne Drehung
- Die Kreise fassen sich jeweils an der Hand und bewegen sich kreisförmig im Side-Step mit Blickrichtung ins Kreisinnere. Bei Signal 1 nach halber Drehung (Gesicht nach außen) in gleicher Richtung weiterlaufen; bei Signal 2 die Richtung wechseln
- Alle Variationen können miteinander kombiniert werden, allerdings erfordert dies ein hohes Maß an Konzentration.

Hinweis: Alle Bewegungsformen können mit Handfassung, aber auch mit Ball durchgeführt werden.

### **Koordination**

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

### **Schnelligkeit**

#### **Der Übersprungene fängt (DVD Schnelligkeitstraining)**

Die Spieler legen sich auf den Hallenboden. Aus diesen Spielern wird ein Fänger und ein Gejagter bestimmt. Der Gejagte kann sich retten, indem er einen auf dem Boden liegenden Spieler überspringt und sich neben ihn legt. Der Übersprungene wird automatisch zum neuen Fänger und jagt den vorherigen Fänger, der zum Gejagten wird. Wird ein Gejagter abgeschlagen, bevor er einen anderen Spieler überspringt, so wechselt das Fängerrecht.

Variation:

Der Gejagte darf sich erst retten, wenn er die Hallenhälfte gewechselt hat.

Da bei diesem Spiel das Fängerrecht automatisch wechselt und außerdem die Spieler, die am Boden liegen eine Pause bekommen, kann das Spiel über einen längeren Zeitraum gespielt werden.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
42. KW / 12.10. - 18.10.2015**



## Technik

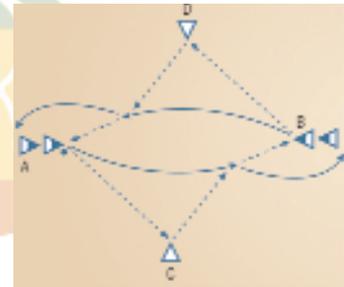
### **Passen und Fangen**

#### **Pendel mit Anspieler**

Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 12 Metern gegenüberstehen. Jede Gruppe hat einen Ball. Zwei Spieler besetzen die Anspielerposition so, dass eine quadratische Ausgangsform entsteht. Die Ballführer passen gleichzeitig zum jeweils rechten Anspieler und starten dann ohne Ball zur gegenüberliegenden Seite. Sie erhalten einen Rückpass von der Seite in der Vorwärtsbewegung und leiten ihn direkt weiter zum nächsten Spieler der gegenüberstehenden Gruppe. Danach stellen sie sich in der gegenüberstehenden Gruppe an.

Variationen:

- Verschiedene Passvarianten anwenden
- Anspiel des linken Anspielers; die Ballannahme erfolgt nun von der Wurfarmgegenseite.
- Die Ballführer passen zum rechten Anspieler, der Rückpass erfolgt allerdings vom linken Anspieler.
- Die Anspieler bewegen sich nach der Ballannahme nach vorne und die Ballführer hinterlaufen den Anspieler und bekommen den Ball hinter diesem zugespielt.



### **Werfen**

#### **Schlagwurf mit einem Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)**

Es wird jeweils ein Schaumstoffbalken auf RL bzw. auf RR quer zum Tor gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich um den Balken herum. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten zum Tor, aus.

Variation:

Nach dem Signal sollen die Spieler in eine Gegenbewegung übergehen und anschließend nach zwei (drei) Schritten per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
42. KW / 12.10. - 18.10.2015**



## Spielfähigkeit

### **Kleine Spiele**

#### **Parteiball mit Absitzen**

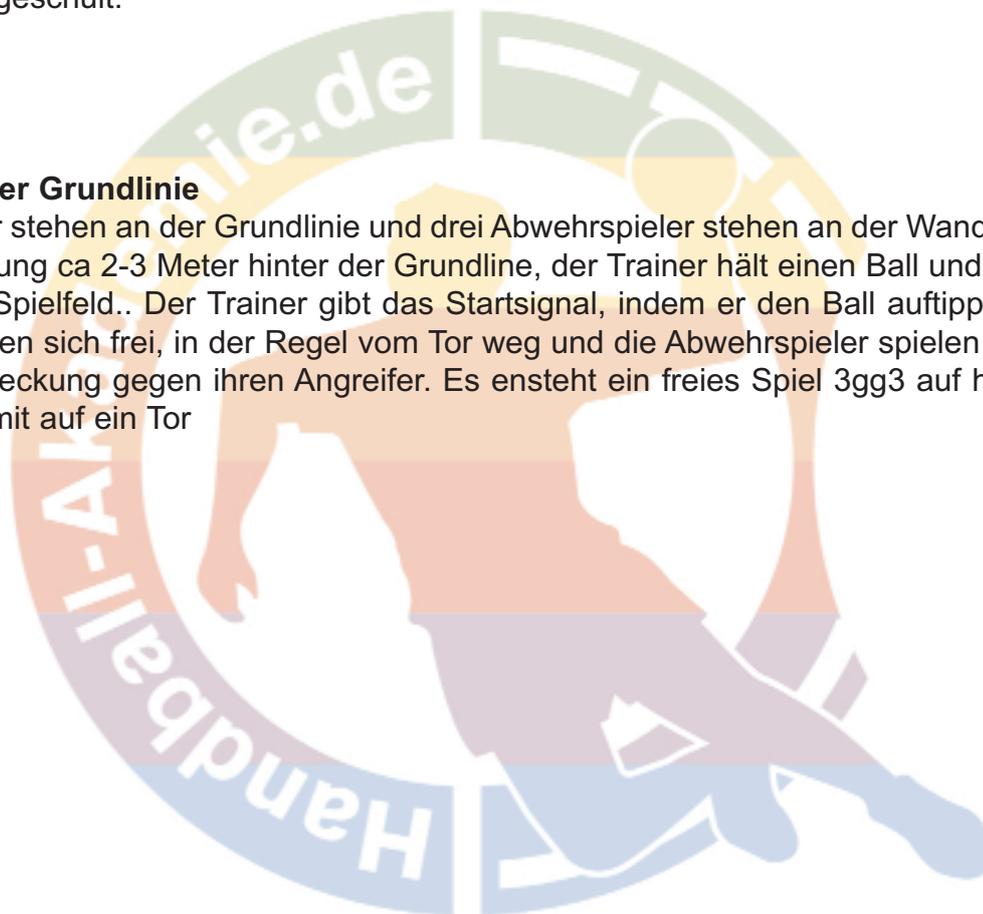
Es spielen zwei Mannschaften nach Handballregeln in einem vorgegebenen Feld gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft kann ein Punkt erzielen, indem ein sitzender Spieler angespielt wird und dieser ihn zu einem laufenden Mitspieler zurückspielt.

Da ein Punkt nur erzielt werden kann, wenn sich die Angreifer ohne Ball freilaufen, wird dies intensiv geschult.

#### **3gg3**

#### **3gg3 - von der Grundlinie**

Drei Angreifer stehen an der Grundlinie und drei Abwehrspieler stehen an der Wand oder einer Markierung ca 2-3 Meter hinter der Grundline, der Trainer hält einen Ball und steht irgendwo im Spielfeld.. Der Trainer gibt das Startsignal, indem er den Ball auf tippt. Die Angreifer laufen sich frei, in der Regel vom Tor weg und die Abwehrspieler spielen 1gg1 in der Manndeckung gegen ihren Angreifer. Es entsteht ein freies Spiel 3gg3 auf halber Halle und somit auf ein Tor



# 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.)			