

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Tulpenlauf (Materialsammlung Aufwärmen in großen Gruppen)

Beim Tulpenlauf werden 4 bis 6 Hütchen an der Längsseite der Halle aufgestellt. Auf der anderen Hallenseite steht nur ein Hütchen, das Starthütchen. Dahinter stellt sich die Trainingsgruppe in einer Reihe auf. Die Gruppe startet am Starthütchen und umrundet das erste Hütchen auf der anderen Seite, kehrt danach zum Starthütchen zurück und beginnt mit der zweiten Runde, in der das erste und das zweite Hütchen auf der anderen Seite umlaufen werden müssen usw. Für jede Runde wird eine Laufform vorgeben.

Koordination

Großes Seil mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Schwarz & Weiß-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden Zweiergruppen ohne Ball gebildet. Ein Spieler steht auf der Torlinie, der dazugehörige Mitspieler ist mit einem Leibchen gekennzeichnet und steht ca. 3m davor. Der Spieler auf der Torlinie muss versuchen seinen Partner, bevor dieser die andere Hallenseite erreicht hat, abzuschlagen.

Variationen:

- Beide Spieler laufen vor- bzw. rückwärts zur anderen Hallenseite. Auf Kommando muss der hintere Spieler versuchen, den vorderen Spieler abzuschlagen, bevor dieser die andere Hallenseite erreicht
- Die Spieler stellen sich an der Torlinie auf und laufen mit dem Gesicht zueinander im Abstand von ca. 3m zur anderen Hallenseite. Jedem Spieler ist eine Farbe zugeordnet. Die gerufene Farbe wird Fänger und muss versuchen den Partner, der sich auf seine Seite retten muss, abzuschlagen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



Technik

Passen und Fangen

Umkehrpendel (DVD Angriffstraining 4)

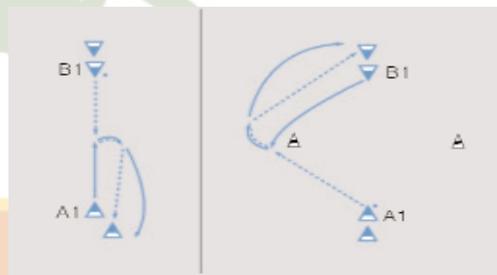
Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich im Abstand von ca. 10 m gegenüberstehen. A1 startet ohne Ball zur Mitte und erhält dort den Ball von B1. Nach der Ballannahme dreht sich A1, passt zu A2 und läuft zurück in die eigene Gruppe. B1 startet ohne Ball zur Mitte usw.

Variationen:

Das Anbieten erfolgt nicht zur Mitte zwischen den beiden Gruppen, sondern auf eine durch ein Hütchen markierte Position – z.B. nach rechts oder nach links. Die Position zum Anbieten kann festgelegt oder freigestellt werden.

Schwerpunkt:

Schwerpunkt dieser Übung ist der veränderte Rhythmus von Passen und Laufen. Das Timing ist dabei ähnlich zum „Give and Go“. Diese Übung sollte nach kurzer Eingewöhnung mit hohem Tempo ausgeführt werden.



Werfen

Werfen aus seitlichen Bewegungen (DVD Angriffstraining 5)

Zwei Spieler agieren mit engem Abstand hintereinander; der Werfer führt schnelle Seitwärtsbewegungen aus, der Hintere gibt durch überraschendes Berühren an den Schultern (taktiles Signal) das Signal für den Stemmwurf. Wichtig ist hierbei das schnelle Umsetzen in die Vorwärtsbewegung und der Impulsaufbau durch den Stemmschritt.

Variationen:

Zwei Spieler agieren an der 9m-Linie. Der Werfer führt jenseits dieser Linie schnelle seitliche Bewegungen aus, der Abwehrspieler, der ebenfalls einen Ball hat, hat die Aufgabe, zwischen dem Tor und seinem Gegenspieler zu bleiben, darf dabei allerdings nicht jenseits der 9m-Linie agieren. Der Werfer soll sich durch Täuschungen einen Vorsprung erarbeiten, den er dann mit einem schnellen Stemmwurf am Abwehrspieler vorbei (ein Fuß muss in den 9m-Raum) nutzen soll.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
45. KW / 02.11. - 08.11.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Endlinienball mit Rugbyregeln (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abgelegt wird. Zusätzlich gilt, dass Pässe nur zur Seite oder nach hinten gespielt werden dürfen. Nach vorn darf sich der Ballbesitzer nur prellend bewegen.

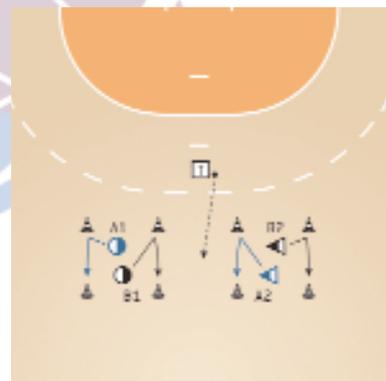
Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

Um zur gegnerischen Grundlinie zu kommen, muss dem prellenden Spieler Vorfahrt gewährt werden. Spieler ohne Ball dürfen demnach nicht im Weg des Ballführers stehen, sondern müssen den Raum für ihn öffnen. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

1gg1

1gg1 Vormachen- Nachmachen

Die Spieler laufen mit seitlichen Bewegungen in ihrem Hütchen-Quadrat, wobei A die Bewegungen und die Richtung vorgibt, während B spiegelbildlich folgen soll. Wichtig ist, dass beide Spieler immer mit dem Gesicht zueinander laufen. Als Erweiterung ist dieselbe Form als 2 gegen 2 möglich: A1 macht vor-B2 folgt; B1 macht vor-A2 folgt. Der Trainer startet die 1 gegen 1-Situation, indem er den Ball freigibt. Die Spieler sollen um den Ball kämpfen und dann 1 gegen 1 zum Tor spielen.



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.)			