

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
47. KW / 16.11. - 22.11.2015



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Reifenkreuz (Materialsammlung - Große Gruppen - Eine Frage der Organisation)

Es werden zwei Reifenbahnen mit jeweils 6 Reifen diagonal auf dem Hallenboden ausgelegt, sodass sich diese Bahnen in der Mitte kreuzen. Die Spielfeldecken sind jeweils mit einem Hütchen markiert. So entstehen zum einen ein Laufparcours (um die Hütchen und entlang der Reifen), aber auch vier durch die Reifen abgegrenzte Aktionsflächen, die so genannten „Homezones“. In den Homezones werden Übungen aus den Bereichen „Ballhandling“, „Kräftigung“ und „Koordination“ ausgeführt. Nun arbeiten entweder alle Spieler im Laufparcours oder alle Spieler in den Homezones. Eine weitere Möglichkeit ist eine Aufteilung der Spieler. Während ein Teil den Laufparcours bewältigt, arbeitet ein anderer Teil in den Homezones.

Laufaufgaben:

- Die Reifen betreten: immer mit demselben Fuß; im Wechsel mit dem rechten/linken Fuß; mit beiden Füßen
- Mit der rechten/linken Hand den Boden im Reifen berühren
- Im Slalom durch die Reifen laufen
- Koordinative Sprungaufgaben am Reifen

Kräftigung:

- In der Kerze Radfahren
- In den Handstand schwingen
- Rad schlagen (rechts und links im Wechsel)

Ballhandling:

- Den Ball um Knie/Fußgelenke/Hüfte kreisen lassen
- Den Ball in Form einer „8“ um die Knie kreisen lassen
- Den Ball im Stand hochwerfen und im Langsitz fangen

Koordination

Großes Seil ohne Ball (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Hütchen-Sprints (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden mit jeweils drei roten und drei blauen Hütchen zwei parallele Bahnen auf dem Boden ausgelegt. An beiden Enden befinden sich jeweils zwei gleichfarbige Abschlusshütchen (gelb bzw. grün). Zwei Spieler treten gegeneinander an (einer blaue Hütchen, der andere rote Hütchen). Die Hütchen sind durchnummeriert. Auf Zuruf des Trainers müssen die Spieler schnellstmöglich zu ihrem Hütchen mit der passenden Nummer laufen, es berühren und zum Ausgangshütchen zurücklaufen.

Variationen:

- Zwei / drei Zahlen nacheinander berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen berühren
- Zahlen und ein farbiges Abschlusshütchen aus dem fliegenden Start berühren

HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
47. KW / 16.11. - 22.11.2015



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribblings an der Mittellinie mit Richtungswechsel/Drehungen (DVD Angriffstraining 3)

Der erste Spieler dribbelt an der Mittellinie entlang. Nach einem akustischen Signal des Trainers („Hepp“) zieht dieser Spieler sofort auf kürzestem Wege dynamisch zum Tor. Nach dem Richtungswechsel sollen die Spieler das Tempo deutlich erhöhen, zum Tor ziehen und ihre hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen Schlagwurf aus dem Lauf übertragen. Die Übung immer von beiden Spielfeldseiten ausführen, damit die Ausbildung der zweiten Hand forciert wird.

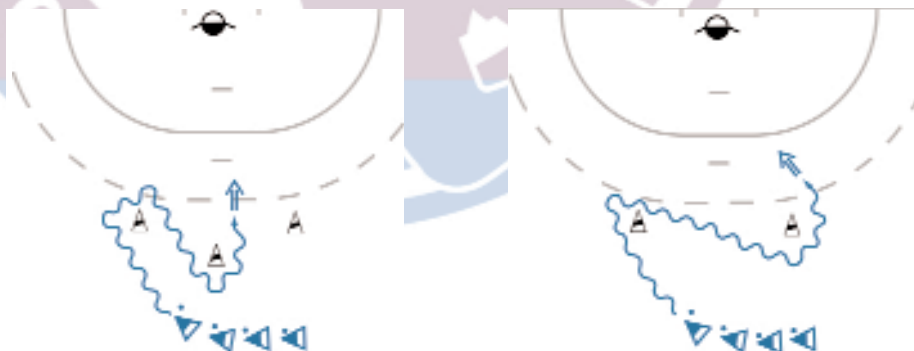
Variationen:

- Vorwärtslauf entlang der Mittellinie, Richtungswechsel als 270-Grad-Drehung mit Handwechsel
- Sidesteps entlang der Mittellinie
- Überkreuzschritte entlang der Mittellinie
- Rückwärtslauf entlang der Mittellinie

Werfen

Schlagwurf nach Dribbling

Die Spieler dribbeln an Hütchen vorbei und gehen in den Schlagwurf. Beim Dribbling sollte stets die hütchenferne Hand benutzt werden.





Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Absitzball mit Fangen (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen wird. Bei diesem Spiel wird vor allem das schnelle Umschalten nach einem Ballbesitzwechsel geschult. Es ist wichtig für den Angriff im 6m-Raum eine Überzahlsituation durch ein schnelles Spiel nach vorne zu schaffen, da der Raum sonst zu eng wird und dadurch ein Punkt schwieriger erzielt werden kann. Ein Alleingang zum gegnerischen 6m-Raum ist in diesem Spiel nicht effektiv, da ein Punkt nur mit der Unterstützung eines weiteren Mitspielers erzielt werden kann. In den Vordergrund tritt hier also die Kooperation der Mannschaft untereinander.

Variation: Make it - take it

Nach erzieltm Punkt bleibt die Mannschaft im Ballbesitz (d.h. der Ball wird nach einem Punkt abgelegt und von einem anderen Spieler der Mannschaft wieder aufgenommen und auf die andere Seite weitergespielt). In diesem Spiel liegt das Hauptaugenmerk auf dem schnellen Wechsel der Spielrichtung nach einem erzielten Punkt. Die Spieler müssen sofort nach einem Punktgewinn wieder mit Ball in die andere Richtung umschalten, um eine Überzahlsituation im anderen 6m-Raum zu schaffen um so leichter zu einem erneuten Punktgewinn kommen zu können. Durch die Änderung der Spielrichtung liegen die Anforderungen an die Spieler höher, als in einem normalen Spiel. Dadurch rückt die Handlungsschnelligkeit in den Vordergrund.

Variation: Absitzball mit Torwurf

Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Mitspieler im gegnerischen 6m-Raum gefangen und ins Tor geworfen wird.

1gg1

1gg1 im Sektor mit Ball

In einem vorgegebenen Sektor wird 1gg1 gespielt. Nach dem Ballcheck muss sich der Angreifer mit Ball gegen den Abwehrspieler durchsetzen (Dribbling-Durchbruch). Der Abwehrspieler hingegen verhindert den Durchbruch und versucht seinerseits den Ball herauszuspielen. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.

