

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Großer Kreis (Materialsammlung - Aufwärmen in großen Gruppen)**

Die Spieler bilden einen großen Kreis, jeder Spieler sollte ca. 3m Platz zu beiden Seiten haben. Anschließend wird die Gruppe durchnummeriert (1,2,1,2 usw.). Alle 1er stehen, alle 2er sind in Bewegung und laufen eine komplette Runde. Nach jeder Übungsform erfolgt ein Rollentausch.

Variationen:

- Slalomlauf um die stehenden Spieler herum
- Die 1er stellen einen Bock mit schulterbreiter Beinstellung und durchgedrückten Knien, die 2er springen über die Böcke
- Die 1er stehen mit gegrätschten Beinen, die 2er rutschen unter ihnen durch
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz vorlings, die anderen Spieler überlaufen diese Hürden
- Die 1er gehen in den Unterarmstütz seitlings und strecken den oberen Arm weg. Die anderen Spieler umlaufen sie im Slalom und klatschen die ausgestreckten Hände ab

### **Koordination**

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

### **Schnelligkeit**

#### **Sprints aus verschiedenen Positionen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Jeweils drei Spieler treten im Sprintwettbewerb gegeneinander an. Vor dem Start werden schnellstmöglich Zusatzbewegungen ausgeführt. Die Laufstrecke beträgt jeweils 15m - 20m (Schwerpunkt Antrittsschnelligkeit). Der Sprintwettbewerb startet immer nach einem akustischen Signal:

- Die Spieler springen wechselseitig vorwärts und rückwärts über eine Linie
  - Die Spieler springen beidbeinig vorwärts und rückwärts über eine Linie
  - Die Spieler setzen zwei Kontakte vor und zwei Kontakte hinter eine Linie
  - Die Spieler stehen seitlich an einer Linie und springen beidbeinig darüber
  - Die Spieler stehen seitlich an der Linie und überkreuzen die Beine seitlich
  - Die Spieler befinden sich in der flachen Liegestützposition und öffnen und schließen die Beine / führen Wechselsprünge aus / springen mit beiden Beinen vor und zurück
- Hinweis:

Bei Wettkämpfen sollte darauf geachtet werden, dass möglichst gleich schnelle Spieler gegeneinander laufen. Das Verhältnis Belastung/Erholung sollte bei 1:6 liegen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
01. KW / 04.01. - 10.01.2016**



## 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 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.



## 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 Anfänger-bereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

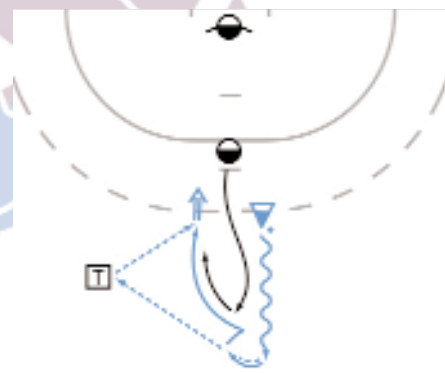
Parteiball ohne Dribbling:

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.

### 1gg1

#### 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen mit einem Ball. Der Ballbesitzer startet an der 9m-Linie, der Abwehrspieler an der 6m-Linie. Ziel des Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers dribbelnd den Mittelkreis zu erreichen, bevor er vom Abwehrspieler berührt wird. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 1gg1: Der Angreifer passt zum Trainer, um sich anschließend vom Abwehrspieler weg zu bewegen. Nach der Ballannahme kann er gegen den aktiven Abwehrspieler zum Tor ziehen und abschließen. Pässe zum Anspieler (Trainer) sind jederzeit möglich. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen



# Wochentrainingsplan

| Samstag/Sonntag   | 1. Trainingseinheit  | 2. Trainingseinheit | Samstag/Sonntag                     |
|---|--|---------------------|-------------------------------------|
| Zum Spiel   |  <p data-bbox="565 1500 2197 1704">Train different.</p> |                     | Gegner<br>Zeit / Ort<br>Aufstellung |
| Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.) |  |                     |                                     |