

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Doppelte Reifenbahn (DVD Aufwärmen)

In der Halle werden zwei Reifenbahnen ausgelegt. Die Spieler laufen im Umlaufbetrieb durch die Reifen.

- Die Spieler umlaufen die Reifen im Slalom / umrunden die Reifen
 - Die Spieler laufen nur mit dem rechten/linken Fuß in jeden Reifen
 - Die Spieler laufen abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in die Reifen
 - Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen und laufen nach einem kurzen Bodenkontakt weiter
 - Die Spieler springen beidbeinig in die Reifen. dann beidbeinig zur einen Seite aus dem Reifen, springen wieder zurück in den Reifen, springen beidbeinig zur anderen Seite aus dem Reifen und laufen dann den nächsten Reifen an
 - Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit einem Bein im Reifen und mit dem anderen außerhalb landen; nach drei seitlichen Wechselsprüngen laufen sie den nächsten Reifen an
- Die zwei Reifenbahnen liegen versetzt im Abstand von ca. 3-4 m aus. Die Spieler laufen im Wechsel die eine und die andere Reifenbahn an.

Variationen:

- Die Spieler landen beidbeinig im Reifen und laufen sofort weiter; sie springen so in den Reifen, dass sie in Richtung des nächsten Reifens landen
- Die Spieler laufen die Reifen so an, dass sie mit dem reifen nahen Bein im Reifen landen und mit dem reifen fernem daneben (kurze Kontaktzeit)
- Die Spieler laufen die Reifen an, setzen den reifen fernem Fuß nach einer halben Drehung in den Reifen; danach drehen sie wieder zurück und laufen zum nächsten Reifen

Koordination

Bänke quer mit Ball

Schnelligkeit

Schuhplattler-Lauf (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler laufen mit unterschiedlichen koordinativen Aufgaben von einer Hallenseite zur anderen. Dabei werden immer beide Seiten geschult.

Variationen:

Die Variationen bestehen aus der Kombination von unterschiedlichen Arm- und Beinbewegungen - speziell der Überkreuz-Koordination.

Schuhplattler-Lauf 1

Die Spieler halten beide Arme in U-Halte nach oben gestreckt. Sie heben beim Laufen ein Knie an (Hüfte 90 Grad), klatschen mit der rechten Hand auf das linke Knie bzw. linke Hand auf das rechte Knie.

Schuhplattler-Lauf 2

Die Spieler halten beide Arme in U-Halte nach oben gestreckt. Sie führen beim Laufen eine Ferse zum Po, klatschen mit rechten Hand auf die linke Ferse bzw. linke Hand, rechte Ferse.

Schuhplattler-Lauf 3

Kombination aus 1 und 2 (Knie, Knie, Ferse, Ferse usw.)

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Technik

Passen und Fangen

2er-Gruppen längs zur Halle (DVD Angriffstraining 4)

Zwei Spieler haben gemeinsam einen Ball und stehen im Abstand von ca. drei Metern an der Torlinie. Während sie nun zur anderen Torlinie laufen, passen sie sich beständig den Ball zu.

Variationen:

- Passvariationen (Druck-, Schlagwurf-, Handgelenk-, Sprungwurfpass),
- Steigerung des Lauftempo,
- Unterschiedliche Laufrichtungen, sowie sich verändernde Abstände zwischen den Partnern.

Hinweis:

Die Variationen dieser bekannten Grundübung erfordern eine gut ausgebildete kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (dosierte Krafteinsätze bei Pässen über unterschiedliche Distanzen).

Werfen

Schlagwurf mit zwei Schaumstoffbalken (DVD Angriffstraining 5)

Es werden jeweils zwei Schaumstoffbalken mit einem Abstand von ca. 1m auf RL bzw. RR nebeneinander gelegt. Der jeweils erste Spieler bewegt sich schnellstmöglich mit seitlichen Schritten über die Balken. Diese Bewegungen müssen ohne überkreuzen der Beine ausgeführt werden. Nach einem Signal führt der erste Spieler einen Schlagwurf mit Stemmschritt, nach zwei (drei) Schritten, aus. Die Spieler sollen möglichst schnell in eine dynamische Vorwärtsbewegung kommen, um somit einen Impuls für den Schlagwurf aufzubauen.

Variation:

Die Spieler umrunden die Schaumstoffbalken mit schnellen vorwärts und rückwärts Bewegungen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
03. KW / 18.01. - 24.01.2016**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball Out/In (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Nach jedem Abspiel müssen die Spieler das Feld verlassen und eine vorgegebene Linie mit der Hand berühren. Die Spieler dürfen nicht zweimal hintereinander die gleiche Linie berühren.

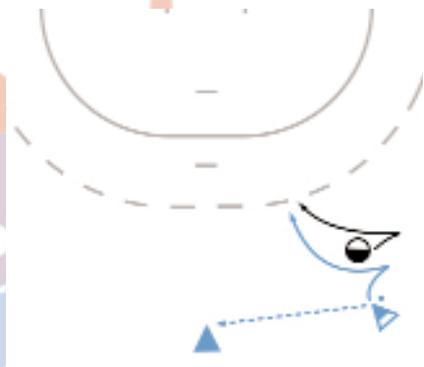
Grundprinzip 1: Den zentralen Spielraum öffnen

Die Spieler lernen, den zentralen Spielraum (d.h. sich vom Ball weg zu bewegen) zu öffnen. Sie werden gezwungen, nach jedem Abspiel das Feld zur Seite zu verlassen und erst danach wieder in den Spielraum zurück zu kommen. Wichtig ist, dass sich die Spieler nicht lange in dem zentralen Spielraum aufhalten, sondern nur kurzzeitig mit hohem Tempo in diesen eintreten und ihn danach schnell wieder zur Seite verlassen.

1gg1

1gg1 Out & In

Die Spieler bilden 2er-Gruppen, die an einer Markierung (ca. 2 Meter von der Seitenlinie entfernt) starten. Der Abwehrspieler steht näher zum Tor; zum Auftakt passt der Angreifer zum Trainer. Beide Spieler müssen dann im Sprint zur Seitenlinie und sie mit einer Hand berühren. Danach soll sich der Angreifer von der engen Deckung des Abwehrspielers befreien. Nach der Ballannahme startet die Spielform 1gg1 mit Ball. Der Angreifer muss gegen den aktiven Abwehrspieler mit Dribbling zum Tor ziehen und abschließen. Der Abschluss ist erst innerhalb des 9m-Raumes erlaubt.



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.)			