

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Laufen im Pfeil (DVD Aufwärmen)

Die Spieler bilden 2er-Gruppen und stellen sich so auf, dass an einem Tor jeweils ein Spieler am linken und ein Spieler am rechten Pfosten steht. Auf ein Startsignal laufen beide Spieler zeitgleich vom Pfosten zur Mittellinie (Strecke A), dann auf der Mittellinie entlang bis zur Seitenlinie (Strecke B) und dann von der Seitenlinie bis zum Pfosten des gegenüberliegenden Tores (Strecke C). Vor beiden Toren und am Mittelpunkt laufen die Spieler aufeinander zu, springen hoch und klatschen ab.

Variationen:

- A Vorwärtslauf / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Hopslerlauf / B Rückwärtslauf / C Vorwärtslauf
- A Skippings / B Sidesteps / C Vorwärtslauf
- A Anfersen / B Überkreuzschritte / C Vorwärtslauf
- A aufeinander zu laufen und mit beiden Händen wieder wegdrücken / B zwei halbe Drehungen im Lauf / C Vorwärtslauf
- A Drehung und Sprint / B Vorwärtslauf / C Vorwärtslauf

Koordination

Großes Seil mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Lauf ABC (DVD Schnelligkeitstraining)

Die Spieler laufen in verschiedenen Laufformen von einer Hallenseite zur anderen.

- Fußgelenklauf

Hopslerlauf: zu achten ist auf den Kniehub, eine optimale Streckung aller beteiligten Gelenke und eine „hohe Hüfte“

- Lockerer Hopslerlauf

- Flacher und schneller Hopslerlauf

- Hoher Hopslerlauf mit Rotation des Oberkörpers

- Ganz hoher Hopslerlauf mit aktivem Abdruck

Anfersen: zu achten ist auf eine hohe Frequenz, einem Lauf auf den Fußballen, eine leichte Körpervorlage und „hohe Hüfte“

Kniehebelauf: es ist zu beachten, dass keine Körperrücklage entsteht, die Beine nicht passiv fallen gelassen werden und die Knie nicht nach außen drehen

Schwerpunkte:

- Gezielte Verbesserung der Bewegungskoordination
- Technik und Entwicklung von Schnelligkeitsleistungen

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



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

Schlagwurf mit Angriffsgrundbewegungen (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler stehen mit Ball an der 9m-Linie. Hinter ihnen bilden zwei Hütchen eine Linie, die sie durch Rückwärtslaufen erreichen müssen. Erst dann dürfen sie vorwärts in Richtung des Tores antreten.

Variationen:

- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball sowohl im Rückwärts- als auch im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf mit Stemmschritt abschließen
- Den Ball zum Trainer passen und ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, um sofort in die Vorwärtsbewegung umzuschalten und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abzuschließen

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
05. KW / 01.02. - 07.02.2016**



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.

3gg3

3gg3 - Schnelle Zuordnung im Mittelfeld

Drei Angreifer und drei Abwehrspieler stehen an der Mittellinie, der Trainer hält einen Ball und steht neben den Spielern. Der Trainer gibt das Startsignal, indem er den Ball auf-tippt. Alle Spieler sprinten, die Angreifer vom Tor weg, die Abwehrspieler dem Tor entgegen, zu einer vorgegebenen Linie und berühren diese mit einer Hand. Anschließend eröffnet der Trainer mit einem Pass zu einem Angreifer die Spielsituation 3 gegen 3.

Der Effekt:

Die Verteidiger verlieren kurzfristig die Angreifer aus den Augen! Die Angreifer können auch Positionswechsel vornehmen, nachdem sie die Linie berührt haben. Die Abwehrspieler müssen dann schnellstens wieder eine Zuordnung herstellen.

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.)			