

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Drill-Aufstellung mit Ball (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 3)

Bei der Drill-Aufstellung stehen die Spieler, wie auf dem Kasernenhof, auf genau vorgegebenen Geraden. Somit kann jedem Spieler eine genaue Position zugeordnet werden (z.B. Reihe 1; Spalte A). Der Trainer steht vor der Gruppe und ruft laut Kommandos, die die Gruppe befolgen und laut bestätigen muss (z.B. links; rechts; vor; zurück; Sprung; Liegestütz;...).

Variationen:

- Der Trainer ruft in schneller Abfolge verschiedene Bewegungsaufgaben, die die Spieler so schnell wie möglich erfüllen müssen (Bauchlage; Rückenlage; Schneidersitz; Radschlag; Rolle vorwärts;...)
- Der Ball wird mit einer vorgegebenen Passart fünfmal von A1 bis A7 und zurück gepasst. Auch die Passfolge kann geändert werden (z.B. A1 zu A3, A3 zu A2, A2 zu A4 etc.)
- Während der Ausführung unterbricht der Trainer durch einen Pfiff. Der Ballführende Spieler jeder Spalte muss nun so schnell es geht zu einem Ziel laufen. Die letzte Mannschaft erfüllt eine Zusatzaufgabe. Das Signal kann auch optisch erfolgen
- A1 absolviert je nach Anzahl der Spieler verschiedene Technikelemente (Wurftäuschung, Körpertäuschung, Passtäuschung). Erschwert wird das Ganze durch einen vorherigen Doppelpass mit dem jeweiligen Spieler in der Spalte.

Koordination

Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)

Schnelligkeit

Pass-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Eine Gruppe ist die Fängermannschaft mit insgesamt einem Ball, die andere Gruppe wird in einem vorgegebenen Feld gejagt. Die Fängermannschaft muss versuchen, mit dem Ball einen Spieler abzuschlagen. Es dürfen mit dem Ball nur drei Schritte gelaufen werden und es darf nicht geprellt werden. Ein Spieler darf nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden.

Variationen:

- Die Fängermannschaft spielt mit mehreren Bällen
- Zweimal Prellen ist erlaubt

Hinweis:

Nach einer Belastungszeit von maximal zwei Minuten wechseln nach einer kurzen Pause die Aufgaben der beiden Gruppen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Dribbling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Jeder Spieler hat einen Ball; alle verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Im Laufen prellen und durch den Laufweg den eigenen Namen in Großbuchstaben auf den Boden schreiben
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiter prellen; beim nächsten Kommando wieder antreten. Der Körperschwerpunkt wird abgesenkt, der Oberkörper bleibt aufrecht
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten und Handwechsel vor dem Körper durchführen
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen; beim nächsten Kommando antreten, und einen Handwechsel durch die Beine durchführen
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel durch die Beine
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel hinter dem Rücken

Werfen

Schlagwurf mit Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Angriffstraining 5)

Eine Bahn mit Schaumstoffbalken wird vor dem Tor ausgelegt. Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Wurf aus dem Lauf ab (maximal zwei Schritte nach den Balken)
- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Stemmwurf ab (maximal 2 Schritte nach den Balken)

Am Ende der Schaumstoffbalken-Bahn wird zusätzlich eine rechteckige Box aus drei Balken gelegt.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken, gehen mit dem rechten Fuß in die Box, setzen den linken Fuß aus der Box, ziehen dabei den rechten Fuß nach und gehen wieder mit dem rechten Fuß zurück in die Box und schließen danach mit max. zwei schnellen Schritten mit einem Stemmwurf ab (Linkshänder setzen zuerst den linken Fuß in die Box)
- Zusätzlich werden drei Markierungen in einem Dreieck hinter die Box gestellt. Aufgabe wie zuvor, nach dem verlassen der Box muss der Spieler die Markierungen als Orientierung für die Füße nutzen und einen Stemmwurf ausführen (Rechtshänder: rechter Fuß in die Box, linker Fuß geht aus der Box, rechter Fuß in die Box zurück, linker Fuß über den Balken, rechter Fuß an die erste Markierung, linker Fuß an die zweite, Wurf).

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
51. KW / 14.12. - 20.12.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit 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 zuspelen. 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 Anfängerbereich mit Schwierigkeiten verbunden ist: Insbesondere weite und hohe Pässe (Bogenlampen) werden, aufgrund der fehlenden Möglichkeit sich mit dem Ball zu bewegen, gespielt.

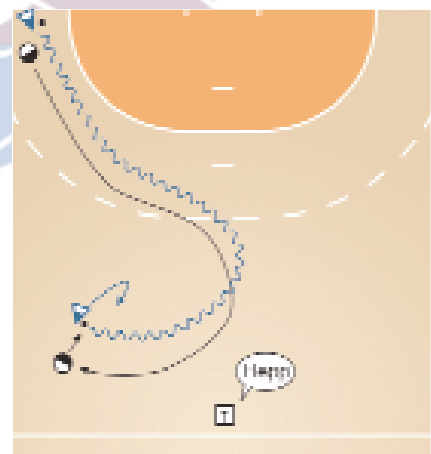
Parteiball mit Dribbling:

Im Parteiballspiel mit Dribbling werden insbesondere zwei wichtige Faktoren für den Angriff geschult. Zum einen kann der Ballführer einen Raumgewinn erzielen indem er mit dem Ball in einen freien Raum dribbelt und somit einen kurzen Pass zu seinem Mitspieler ermöglicht. Zum anderen kann der Ballführer auch einen Zeitgewinn erzeugen und gibt so seinen Mitspielern die Möglichkeit sich besser freizulaufen.

1gg1

1gg1 nach Fangen und Dribbling

Die Spieler starten in der 2er-Gruppe in der Spielfeldecke; der Spieler mit Ball soll dribbeln den anderen Spieler fangen. Nach spätestens 10 Sekunden beendet der Trainer das Fangspiel durch Zuruf. Nach dem Zuruf muss der Dribbler den Ball ablegen und sofort als Abwehrspieler agieren. Der zuvor Gejagte nimmt den Ball auf und zieht im 1 gegen 1 zum Tor.



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.)			