

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Sternlauf (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)

Beim Sternlauf werden beliebig viele Hütchen in Kreisform aufgestellt. Je nach Spieleranzahl stellen sich an jedem oder jedem zweiten Hütchen zwischen drei und fünf Spieler auf. Dieses Hütchen ist das jeweilige „Heimathütchen“ der Spieler. Der Laufweg der Gruppen geht vom Heimathütchen um das nächste Hütchen auf der linken Seite herum und zurück zum Heimathütchen, dann um das zweite Hütchen auf der linken Seite und zurück, usw.

Es können entweder alle Spieler zeitgleich laufen, oder nacheinander.

Variationen:

- Vielfältige Laufformen mit und ohne Ball
- Wettkampfform: Die Gruppen müssen eine festgelegte Anzahl an Hütchen umlaufen
- Koordinative oder schnelligkeitsorientierte Übungen
- Übungsformen in der Zweiergruppe

Hinweis: Die Anforderungen an die Wahrnehmung sind besonders groß, da sich die Spieler aus allen Richtungen über den Weg laufen.

Koordination

Seile individuell

Schnelligkeit

10-Sekunden-Fangen mit Ball (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat. Alle Spieler haben einen Ball und agieren im Dribbling.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Ballhandling-Drills (DVD Angriffstraining 3)

Alle Spieler haben einen Ball und verteilen sich in der gesamten Halle.

Variationen:

- Den Ball mit Rückwärtsdrall so nach vorne werfen, dass er nach dem Aufprallen zurückkommt
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, so oft wie möglich in die Hände klatschen und sicher wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd vor und hinter dem Körper klatschen und wieder auffangen
- Den Ball vor dem Körper hochwerfen, auf der Stelle um 360° drehen und ihn wieder auffangen
- Den Ball hochwerfen und nach jedem Aufprallen darunter hindurchlaufen
- Den Ball mit einer Hand hinter dem Rücken diagonal über die Schulter werfen und vor dem Körper auffangen
- Den Ball mit beiden Händen hinter dem Rücken hochwerfen und ihn vor dem Körper wieder fangen, danach andersherum

Werfen

Befreiungsaktion und Wurf

Die Spieler starten an der 9m-Linie, passen zum Trainer und starten in Richtung Trainer. Kurz vorm Erreichen des Hütchentores spielt der Trainer den Ball zurück. Mit der Ballannahme sollen die Spieler schnellstmöglich um eine der Markierungen herum dribbeln und zum Tor ziehen. Dabei sollte gezielt die rechte und die linke Hand eingesetzt werden.

Variationen:

- Der Trainer gibt kurz vor Erreichen des Hütchentores ein optisches Signal (rechte oder linke Hand). Nach Wahrnehmung des Signals sollen die Spieler schnellstmöglich um die entsprechende Markierung herum dribbeln und zum Tor ziehen.
- Anstatt des Passes dribbeln die Spieler um die Hütchen.



**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
48. KW / 23.11. - 29.11.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

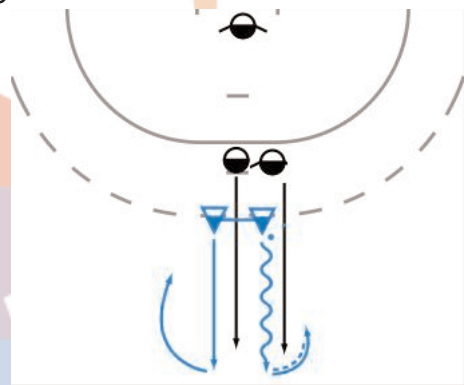
Aufsetzerball

Gespielt wird in zwei Mannschaften, nach Handballregeln. Ein Punkt ist erzielt, wenn es gelingt einen Aufsetzer zu spielen, bei dem der Ball zwischen der 6-Meter und 9-Meterlinie einmal auftippt und anschließend ein zweites Mal innerhalb des 6-Meter-Raumes. Alle Spieler dürfen in den 6-Meter-Raum hinein.

2gg2

2gg2 6m-9m

Die Spieler bilden Zweiergruppen; Die erste Zweiergruppe startet mit einem Ball und in Handfassung als Angreifer an der 9m-Linie, die zweite Zweiergruppe ohne Ball und in Handfassung an der 6m-Linie. Ziel der Angreifer ist es, nach dem Startsignal des Trainers prellenderweise den Mittelkreis zu erreichen, bevor die Abwehrspieler sie berühren. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 2gg2: Die Angreifer und die Abwehrspieler lösen die Handfassung; die Abwehr ordnet sich mannbezogen zu. Als Erleichterung kann ein Anspieler (Trainer) eingebunden werden. Das Dribbling kann eingeschränkt werden. Der Abschluss darf erst innerhalb des 9m-Raumes erfolgen.



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.)			