

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

Routine 3 (DVD Aufwärmen)

Die Spieler verteilen sich mit Ball an der Seitenlinie des Handballfeldes und führen verschiedene Sprünge aus. Auf Kommando sollen sie zügig zur anderen Seite dribbeln und dort sofort wieder die Sprünge ansetzen. Die Spieler führen die Übungen an der einen Seitenlinie mit der rechten Hand aus, an der gegenüberliegenden mit der Linken.

Variationen:

- Wechselsprünge und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts, dabei Passtauschungen unteres Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Skippings zur gegenüberliegenden Seite
- Zwei Kontakte vor der Seitenlinie, zwei dahinter mit Passtauschungen oberes Zuspiel mit der linken bzw. rechten Hand im Wechsel - Dribbling und Anfersen zur gegenüberliegenden Seite
- Beidbeinige Sprünge seitwärts dabei Dribbling mit der linken bzw. rechten Hand - Dribbling und Hopserlauf zur gegenüberliegenden Seite
- Überkreuzen seitlich (linker Fuß setzt rechts neben der Linie auf und umgekehrt) und dabei den Ball um die Hüfte kreisen lassen - Dribbling und Side-Steps zur gegenüberliegenden Seite.

Koordination

Zwei Bälle (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden jeweils fünf Schaumstoffbalken zu zwei parallelen Bahnen ausgelegt. Auf beiden Seiten stehen am Ende in einem Abstand von drei Metern zwei gleichfarbige Hütchen. Zwei Spieler treten gegeneinander an. Sie laufen dabei seitwärts, mit Blick zueinander schnellstmöglich über die Schaumstoffbalken. Ein Spieler gibt die Richtung vor, der andere macht nach (Spiegelbildsituation). Auf ein Signal hin müssen sie eines der genannten Hütchen schnellstmöglich berühren.

Schwerpunkt:

Der Schwerpunkt liegt hier in der Bewegungskoordination mit Schnelligkeitsleistungen. Schnelle, kurze Antritte mit Richtungswechseln (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit) und die Wahrnehmung stehen im Vordergrund. Auch eine schnelle Reaktion auf das Signal ist eine wichtige Komponente im Schnelligkeitstraining..

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



Technik

Passen und Fangen

Zweiergruppe BT (vorwärts-rückwärts) (DVD Angriffstraining 4)

Es stellen sich jeweils zwei Spieler mit einem Ball gegenüber auf. Der Abstand zwischen diesen beiden beträgt während der gesamten Übung ca. 3m. Die 2er-Gruppen laufen von Torlinie zu Torlinie, ein Spieler vor-, der andere rückwärts. Die Partner spielen Pässe mit unterschiedlichen Vorgaben (Druckpässe, beidhändige Überkopfpässe, oberes Zuspiel mit Varianten, ungenaue Pässe, Tipp-Pässe).

Hinweis:

Diese einfache Übung eignet sich besonders zur Schulung technischer Elemente in der Ballabgabe und der Ballannahme. Auch verschiedene Technikvariationen und Täuschungen können gefordert werden. Wichtig ist generell die Ballannahme in der Bewegung ohne Tempoverlust. Die Anzahl der Zweiergruppen ist nicht festgelegt. Geübt werden kann auch in Dreiergruppen (zwei Spieler laufen vorwärts, einer läuft rückwärts).

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
44. KW / 26.10. - 01.11.2015**



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Parteiball mit Sektoren (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum nach Handballregeln gegeneinander. Das vorgesehene Feld wird dabei in vier gleich große Sektoren eingeteilt. Die Spieler müssen, bevor sie den Ball wieder abspielen dürfen, in einen neuen Sektor dribbeln.

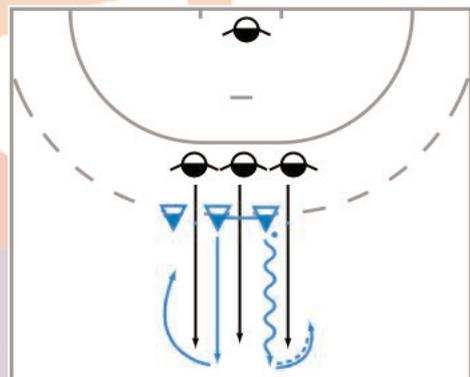
Grundprinzip: Vorfahrt für den Ballführer!

„Vorfahrt“ ist ein Gebot - oder deutlicher formuliert eine Verpflichtung. Die anderen Mitspieler sind somit gezwungen den möglichen Weg des Ballführers freizuhalten und somit ein Spielerknäuel um den Ball herum zu verhindern. Auch darf kein Spielerknäuel in einem anderen Sektor entstehen.

3gg3

3gg3 6m-9m

Die Spieler bilden Dreiergruppen; Die erste Dreiergruppe starten mit einem Ball und in Handfassung als Angreifer an der 9m-Linie, die zweite Dreiergruppe startet ohne Ball und in Handfassung an der 6m-Linie. Ziel der Angreifers ist es, nach dem Startsignal des Trainers prellenderweise den Mittelkreis zu erreichen, bevor die Abwehrspieler sie berühren. Aus dem Mittelkreis startet dann die Spielform 3gg3: Die Angreifer und die Abwehrspieler lösen die Handfassung; die Abwehr ordnet sich mannbezogen zu. 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.)			