

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Wildes Linienlaufen (Aufwärmen in großen Gruppen - Teil 1)**

Die Spieler bewegen sich mit ihrem Ball in der ganzen Halle, jedoch nur auf Linien. Dabei müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden, die vom Trainer vorgegeben werden. Hierbei können auf verschiedenen Linien auch verschiedene Aufgaben gefordert werden. Komplexität und die Anforderungen an Wahrnehmung und Reaktion hängen dabei von den Aufgabenstellungen des Trainer ab. Neben den unten aufgeführten Variationen können auch sämtliche Elemente aus dem Lauf-ABC vorgegeben werden.

Variationen:

- Auf roten Linien mit links prellen
- Auf schwarzen Linien in den Nullschritt springen und abdrehen
- Auf blauen Linien sprinten und den Ball um die Hüfte kreisen lassen

Bei frontaler Begegnung:

- Schnelle Verständigung, wer bei gleichzeitigem Prellen durch wessen Beine kriecht
- Abklatschen und umkehren, dabei die Bälle tauschen

### **Koordination**

#### **Laufleiter (DVD Koordinationstraining 1)**

### **Schnelligkeit**

#### **Ketten-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)**

Die Spieler gehen partnerweise in Handfassung zusammen. Es wird ein Fängerpaar bestimmt. Die Fänger versuchen, die anderen Paare abzuschlagen. Löst ein Paar die Handfassung, während es gejagt wurde, gilt es automatisch als abgeschlagen.

Variationen:

- Wenn abgeschlagen wurde, wechselt das Fängerrecht
- Die Paare geben sich jeweils die rechte Hand
- Das abgeschlagene Paar schließt sich der Kette an

Hinweis:

Wird das Spiel mit der Variation des Fängerrecht-Wechsels gespielt (unendliches Fangspiel), sollte der Trainer das Spiel abbrechen, wenn es der aktuellen Gruppe länger als eine Minute nicht gelingt, eine andere zu fangen. Eine neue Fängergruppe muss dann bestimmt werden.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
49. KW / 30.11. - 06.12.2015**



## Technik

### Ballhandling & Dribbling

#### Bewegung mit Dribbling

Jeder Teilnehmer hat einen Ball, alle verteilen sich in der gesamten Halle.

- Im Laufen prellen und durch den Laufweg den eigenen Namen auf den Boden schreiben.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen, beim nächsten Kommando kurzer Antritt und dann weiterlaufen.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen und dabei weiterprellen, beim nächsten Kommando rückwärts laufen.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, Drehung um 180° und wieder antreten
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, ganze Drehung mit Handwechsel und wieder antreten.
- Im Laufen prellen, auf Kommando stoppen, auf zweites Kommando wieder antreten und beim Antritt einen Handwechsel durch die Beine durchführen.
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel durch die Beine.
- Im Laufen prellen, dabei Handwechsel hinter dem Rücken.

### Werfen

#### Schlagwurf aus dem Lauf (DVD Angriffstraining 5)

Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und drücken ihn mit einer explosiven Armstreckung vom Körper weg.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust und werfen ihn mit einer Ausholbewegung über dem Kopf auf das Tor. Während der Ausholbewegung soll der Ball einmal kurzzeitig den Nacken berühren.
- Die Spieler halten den Ball mit beiden Händen vor der Brust, holen dann einhändig nach hinten-oben aus und werfen aus dem Lauf auf das Tor.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zur Mittellinie zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie einen Schlagwurf mit Stemmschritt aus.
- Die Spieler stehen seitlich, mit der Wurfarmschulter zum Tor zeigend, zum Tor. Nach drei Side-Steps führen sie eine 180°-Drehung mit anschließendem Schlagwurf mit Stemmschritt aus.



## Spielfähigkeit

### Kleine Spiele

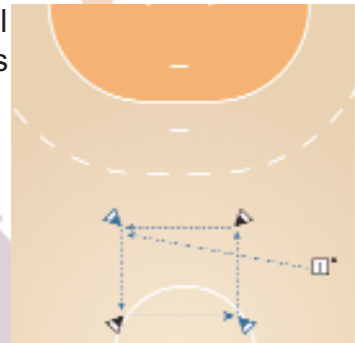
#### Kombinationball

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln. Ein Punkt wird vergeben, wenn der Ball durch die Beine in das gegnerische Tor geworfen wird. Der 6m-Raum darf dabei betreten werden. Zwei Punkte werden vergeben, wenn der Ball von einem sitzenden Spieler gefangen wird und ins Tor geworfen wird. Drei Punkte gibt es für ein Kopfballtor nach Pass vom Mitspieler. Fünf Punkte gibt es für ein Kopfballtor im Sitzen.

#### 2gg2

#### 2gg2 Passen im Viereck

Vier Spieler (farblich als 2er-Gruppe gekennzeichnet) passen sich im Viereck einen Ball zu. Auf ein Signal hin legt der Ballbesitzer den Ball ab. Überraschend passt der Trainer zu einem aktuell freien Spieler und bestimmt dadurch, welche 2er-Gruppe mit diesem zweiten Ball angreift. Der erste Ball muss abgelegt werden. Nach dem ersten Abschluss kann der abgelegte Ball vom Trainer nochmals ins Spiel gebracht werden, um eine weitere 2 gegen 2 Situation auf das andere Tor zu starten.



# Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="570 1508 2197 1712">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			