

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



## **Athletik / Motorik**

### **Aufwärmen**

#### **Basketballkreise (Materialsammlung - Große Gruppen - Eine Frage der Organisation)**

Die Spieler werden in drei gleich große Gruppen eingeteilt; jeder Gruppe wird ein Basketballkreis als „Homezone“ zugeordnet. Nun werden abwechselnd Übungen aus den Bereichen „Laufen“, „Ballhandling“, „Kräftigung“ und „Koordination“ ausgeführt. Dabei können entweder alle Gruppen die gleiche Aufgabe erfüllen oder jeder Kreis eine andere (z.B. Kreis 1 mit Laufaufgabe, Kreis 2 Kräftigung, Kreis 3 Ballhandling)

Laufaufgaben:

- Die Spieler steuern nach und nach alle verfügbaren Basketballkörbe an und versuchen an jedem einen Korb zu erzielen; nach jedem Versuch muss die eigene Homezone passiert werden
- Die Spieler aus Kreis 1 umkreisen zwei Mal prellenderweise die anderen Gruppen, während diese sich Aufgaben aus den anderen Bereichen widmen; anschließend wechseln die Aufgaben
- Die Spieler laufen dreimal in Form einer „8“ um die anderen Homezones herum

Kräftigung:

- In der Kerze Radfahren
- In den Handstand schwingen
- Rad schlagen (rechts und links im Wechsel)

Ballhandling:

- Den Ball um Knie/Fußgelenke/Hüfte kreisen lassen
- Den Ball in Form einer „8“ um die Knie kreisen lassen
- Den Ball im Stand hochwerfen und im Langsitz fangen

### **Koordination**

#### **Reifenbahn (DVD Koordinationstraining 1)**

### **Schnelligkeit**

#### **Steh Bock - Lauf Bock (DVD Schnelligkeitstraining)**

Es wird in einem begrenzten Feld gespielt. Drei Fänger werden durch Markierungshemdchen gekennzeichnet. Sie versuchen so viele Spieler wie möglich abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde, bleibt mit gegrätschten Beinen stehen, solange bis ein anderer Spieler durch die Beine gerutscht ist und ihn somit befreit. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler gefangen wurden.

Hinweis:

Bei diesem Fangspiel ist es wichtig, dass das Verhältnis von Fänger zu Spielern passt, so dass es den Fängern nach einer gewissen Zeit gelingen kann, alle Spieler zu fangen (endliches Fangspiel). Gelingt dies nicht (unendliches Fangspiel) muss der Trainer nach einer Belastungszeit von maximal einer Minute unterbrechen und einen verpflichtenden Wechsel der Fänger vornehmen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



## 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 Angriffsgrundbewegungen/Balken-V (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 Richtung Tor antreten.

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen tragen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.
- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.
- Den Ball im Rückwärtslaufen und im Vorwärtslaufen prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf 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.

Nachdem die Spieler rückwärts die Hütchenlinie erreicht haben, müssen sie nun seitlich-vorwärts an Schaumstoffbalken entlang laufen („auf Lücke gehen“).

Variationen:

- Den Ball im Rückwärtslaufen tragen, im Vorwärtslaufen (mit der taktisch richtigen Hand) ein Mal prellen und dann von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, sofort in die Vorwärtsbewegung umschalten und von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.
- Den Ball zum Trainer passen, ihn im Rückwärtslaufen wieder annehmen, nach einer Täuschung (seitliche Bewegung) sofort in die Gegenbewegung ausführen und mit einem Preller von der 9m-Linie per Schlagwurf abschließen.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / E-Jugend  
Trainingskonzept / Saison 2015/2016  
12. KW / 21.03. - 27.03.2016**



## 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.

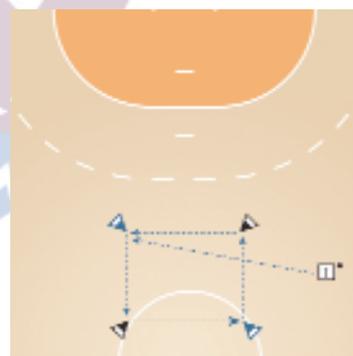
Grundprinzipien 2 und 3: Vorfahrt für den Ballführer & Absicherung des Ballführers nach hinten.

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.

### 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="562 1500 2206 1704">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			