

# HC-Pankow – Trainingsleitfaden F2 (1. Jahr F-Jugend)

---

## Grundverständnis

Die F2 ist der Einstieg in den Handball nach den Minis. Ziel ist nicht das Erlernen komplexer Handballinhalte, sondern die Entwicklung von Freude an Bewegung, Ballgefühl und ersten Spielsituationen.

Die Kinder kommen:

- mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen
- oft ohne klare Ballerfahrung
- mit hoher Bewegungsfreude

Unser Ziel ist NICHT, ihnen Handball beizubringen.

Unser Ziel ist, sie für Handball zu begeistern und bewegungsfähig zu machen.

Zielbild

Kinder sollen gerne kommen, sich bewegen, den Ball sicher nutzen und erste Spielsituationen erleben.

Am Ende der F2 soll ein Kind:

- gerne zum Training kommen
- sich viel und sicher bewegen
- keine Angst vor dem Ball haben
- werfen und fangen können (ohne Perfektion)
- erste einfache Spielsituationen erleben

## Grundstruktur einer Trainingseinheit (90 Minuten)

### 1. Einstieg / Bewegung (15–20 Minuten)

Ziel:

- Aktivierung
- Spaß
- Bewegungsvielfalt

Inhalte:

- Fangspiele
- Laufspiele
- einfache Bewegungsaufgaben
- möglichst schnell mit Ball

Wichtig:

- keine langen Erklärungen
- sofort ins Bewegen kommen

## 2. Schwerpunktteil (20–25 Minuten)

Ziel:

- Umsetzung des Excel-Schwerpunkts

Beispiele:

- Werfen & Fangen → Zielspiele, Partneraufgaben
- Ballgewöhnung → verschiedene Ballformen
- Motorik → Parcours mit Ball
- Prellen → einfache Spielformen

Wichtig:

- viele Wiederholungen
- kleine Gruppen
- keine Reihen
- spielerische Umsetzung

## 3. Spielphase (30–35 Minuten)

Ziel:

- freies Spielen
- Lernen durch Erfahrung

Inhalte:

- Minihandball (z. B. 3:3)
- kleine Spiele mit Ball
- einfache Wettbewerbe

Wichtig:

- größter und wichtigster Teil der Einheit
- wenig unterbrechen
- Kinder Lösungen selbst finden lassen

## 4. Abschluss (10 Minuten)

Ziel:

- positives Ende
- Motivation

Inhalte:

- kleines Abschlussspiel
- freies Spiel
- gemeinsamer Abschluss

Wichtig:

- Erfolgserlebnis für alle
- keine Kritikphase

## Zentrale Regeln für Trainer

1. Jedes Kind hat möglichst oft einen Ballkontakt
2. Erklärungen kurz halten (max. 20–30 Sekunden)
3. Lieber spielen als üben
4. Fehler sind erlaubt und gewollt
5. Bewegung ist wichtiger als Ordnung

### Typische Fehler vermeiden

Kinder stehen lange an  
Übungen in Reihen  
zu viele Erklärungen  
nur Technik ohne Spiel  
Prellen isoliert trainieren

### Leitgedanke für jede Einheit

„Wenn die Kinder viel laufen, viel lachen und oft den Ball haben, ist das Training gut.“

### Trainingsprinzip

**Bewegung + Ball + Spielen = gutes Training.**



## Schwerpunktgestaltung je TE (Trainingseinheit)

→ die Schwerpunkte beziehen sich nur auf den Schwerpunktteil der TE!!

Motorik / Ballgewöhnung / Werfen & Fangen / Prellen / Spielen

### 1. Motorik / Bewegung

Grundlage von allem

Inhalte:

- laufen, springen, rollen
- Gleichgewicht
- Fangspiele
- Parcours

Wenn nichts klappt → immer hierhin zurück

### 2. Ballgewöhnung

Vertrauen zum Ball

Inhalte:

- Ball halten, rollen, werfen
- verschiedene Bälle
- einfache Fangübungen

besonders wichtig für unsichere Kinder

### 3. Werfen & Fangen

wichtigste Handballfähigkeit

Inhalte:

- werfen auf Ziele
- fangen in Bewegung
- einfache Pässe

sehr oft einsetzen!

### 4. Prellen

wird nur vorsichtig eingeführt

Inhalte:

- einfaches Prellen
- ohne Druck
- kleine Spiele

**KEIN** Prelltraining in Reihen!

### 5. Spielen (Minihandball)

wichtigster Bereich

Inhalte:

- kleine Spiele
- 2:2 / 3:3
- freies Spiel

### Verteilung der Schwerpunkte (sehr wichtig!)

In der F2 gilt:

#### Schwerpunkt

Motorik  
Ballgewöhnung  
Werfen & Fangen  
Spielen  
Prellen

#### Häufigkeit

sehr hoch  
sehr hoch  
hoch  
hoch  
selten



## Jahresplanung der Schwerpunkte (Beispiel 40 Wochen, 2 TE/Woche)

Woche	TE 1	TE 2
1	Motorik	Ball
2	Wurf	Spiel
3	Motorik	Wurf
4	Prellen	Spiel
5	Motorik	Ball
6	Wurf	Spiel
7	Motorik	Wurf
8	Prellen	Spiel
9	Motorik	Ball
10	Wurf	Spiel
11	Motorik	Wurf
12	Prellen	Spiel
13	Motorik	Ball
14	Wurf	Spiel
15	Motorik	Wurf
16	Prellen	Spiel
17	Motorik	Ball
18	Wurf	Spiel
19	Motorik	Wurf
20	Prellen	Spiel
21	Motorik	Ball
22	Wurf	Spiel
23	Motorik	Wurf
24	Prellen	Spiel
25	Motorik	Ball
26	Wurf	Spiel
27	Motorik	Wurf
28	Prellen	Spiel
29	Motorik	Ball
30	Wurf	Spiel
31	Motorik	Wurf
32	Prellen	Spiel
33	Motorik	Ball
34	Wurf	Spiel
35	Motorik	Wurf
36	Prellen	Spiel
37	Motorik	Ball
38	Wurf	Spiel
39	Motorik	Wurf
40	Prellen	Spiel