

# HC-Pankow – Trainingsleitfaden F1 (2. Jahr F-Jugend)

---

## Grundverständnis

Die F1 ist das zweite Jahr der F-Jugend und damit die Übergangsphase zur E-Jugend.

### Die Kinder haben bereits:

- erste Ballerfahrungen
- Bewegungssicherheit
- Spaß am Spiel

Jetzt geht es darum, daraus erstes Handballspiel zu entwickeln.

## Ziel der F1

Am Ende der F1 soll ein Kind:

- sicher werfen und fangen können
- den Ball in Bewegung kontrollieren
- einfache Spielsituationen verstehen
- aktiv am Spiel teilnehmen
- erste Entscheidungen treffen (Wurf / Pass / Laufen)
- Lust auf „richtiges Handballspielen“ haben

### **Ganz wichtig**

Wir bleiben im Breitensport!

Das heißt:

- keine Spezialisierung
- keine Spielzüge
- kein Leistungsdruck

Aber:

- mehr Struktur als in der F2

## Grundlegendes zur Gestaltung einer Trainingseinheit (F1)

Eine Trainingseinheit in der F1 dauert 90 Minuten und baut auf den Erfahrungen aus der F2 auf.

### Die Kinder können bereits:

- mit dem Ball umgehen
- sich bewegen
- einfache Spielsituationen erleben

Jetzt geht es darum, diese Fähigkeiten gezielt anzuwenden und zu verbinden.

## Grundprinzip der F1

Spielen – Anwenden – Verstehen

### Unterschied zur F2:

- weniger reines Entdecken
- mehr gezieltes Anwenden
- erste Entscheidungen im Spiel

## Struktur einer Trainingseinheit (90 Minuten)

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

#### Ziel:

- Bewegung aktivieren
- Ballkontakte herstellen
- Spielfreude erzeugen

#### Inhalte:

- Fangspiele mit Ball
- Bewegungsspiele mit Richtungswechsel
- kleine Wettkämpfe

#### Wichtig:

- sofort aktiv
- wenig erklären
- viele Kinder gleichzeitig in Bewegung

### 2. Technik- und Anwendungsteil (20–25 Minuten)

#### Ziel:

- Umsetzung des Excel-Schwerpunkts
- Technik in Bewegung anwenden

## Beispiele je Schwerpunkt:

- **Werfen & Fangen**
- **Prellen**
- **1:1**
- **Zusammenspiel**

- Zielwürfe, Partnerübungen in Bewegung
- einfache Spiele mit Richtungswechsel
- zum Tor gehen, Gegner überwinden
- Pass + Bewegung, Freilaufen

## Wichtig:

- keine statischen Reihen
- viele Wiederholungen
- möglichst spielnah

## 3. Entscheidungs- und Spielformen (30–35 Minuten)

Wichtigster Teil der Einheit

### Ziel:

- Spielverständnis entwickeln
- Entscheidungen treffen

### Inhalte:

- 2:2 / 3:3 / 4:4
- Überzahlspiele (z. B. 3:2)
- kleine Spielformen mit Aufgaben

### Wichtig:

- wenig unterbrechen
- Fehler zulassen
- Kinder Lösungen selbst finden lassen

## 4. Freies Spiel / Abschluss (10–15 Minuten)

### Ziel:

- Anwendung ohne Vorgaben
- positives Erlebnis

### Inhalte:

- freies Spiel
- Minihandball
- kleine Wettbewerbe

## Wichtig:

- Spaß im Vordergrund
- keine „Korrekturstunde“ am Ende

## Zentrale Regeln für Trainer

1. Jedes Kind hat viele Ballkontakte
2. Erklärungen kurz halten (max. 20–30 Sekunden)
3. Spiel ist wichtiger als Übung
4. Fehler sind Teil des Lernens
5. Bewegung ist wichtiger als perfekte Ausführung

## Trainingsprinzip

Spielen + Anwenden + Wiederholen

Unterschied zur F2:

- weniger „Entdecken“
- mehr „Anwenden“

## Rolle der Excel

Die Excel gibt vor:

Welcher Schwerpunkt heute im Mittelpunkt steht

Sie verhindert:

- Zufallstraining
- falsche Gewichtung
- Überforderung

Regel bleibt:

Pro Training genau ein „Schwerpunkt“

## 4. Schwerpunkte (Excel-Spalten)

### 4.1. Motorik / Koordination

weiterhin wichtig, aber reduziert  
Bewegung mit Ball kombinieren

### 4.2. Werfen & Fangen

wichtigster Schwerpunkt!

- Zielwürfe
- Werfen im Laufen
- Passspiel

### 4.3. Prellen

gezielt einsetzen  
mit Richtung und Ziel

### 4.4. 1:1 (individuelles Spiel)

**NEU** und sehr wichtig

- zum Tor gehen
- Gegner überwinden
- Mut entwickeln

### 4.5. Zusammenspiel (einfach!)

- Freilaufen
- Pass & Bewegung
- erste Kooperation

### 4.6. Abwehr (Grundverhalten)

- Gegenspieler orientieren
- Ballseite erkennen
- aktiv sein

### 4.7. Spielen (Minihandball)

zentraler Lernbereich

- 3:3 / 4:4
- freies Spiel
- Entscheidungen

## 5. Entwicklungslogik F1

Unterschied zur F2:

<b>Bereich</b>	<b>F2</b>	<b>F1</b>
Bewegung	sehr hoch	mittel
Ball	kennenlernen	anwenden
Wurf	lernen	stabilisieren
Prellen	vorsichtig	gezielt
Spiel	erleben	verstehen
1:1	kaum	zentral

## 6. Excel-Matrix F1 (Jahresplanung – 40 Wochen)

### Struktur:

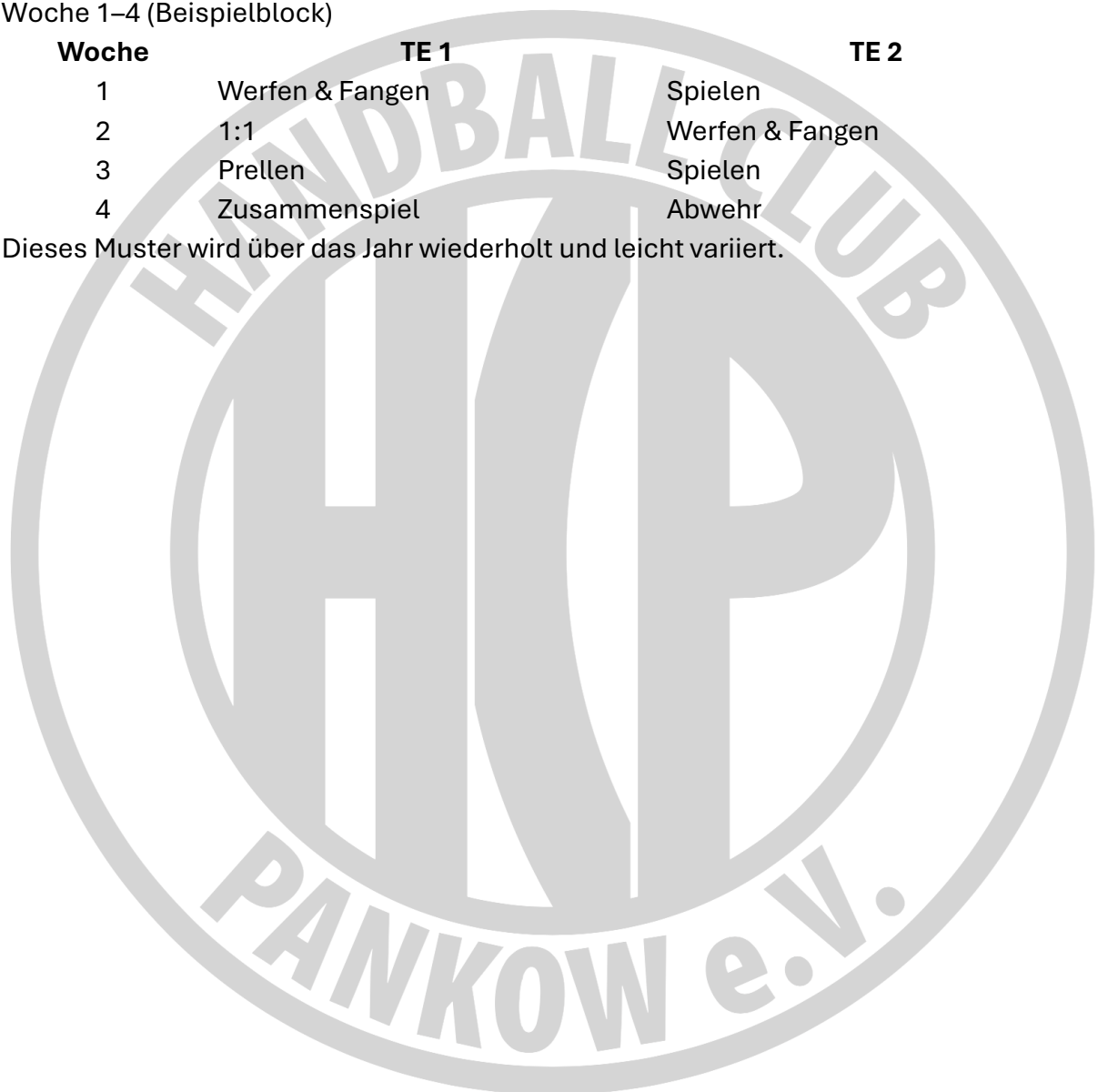
- 2 Trainingseinheiten pro Woche
- TE 1 / TE 2
- klare Wiederholungslogik

Grundmuster (wiederkehrend)

Woche 1–4 (Beispielblock)

<b>Woche</b>	<b>TE 1</b>	<b>TE 2</b>
1	Werfen & Fangen	Spielen
2	1:1	Werfen & Fangen
3	Prellen	Spielen
4	Zusammenspiel	Abwehr

Dieses Muster wird über das Jahr wiederholt und leicht variiert.



## KOMPLETTE 40-Wochen-Planung

(immer gleiche Logik → hohe Wiederholung = Lernen!)

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

## 7. Entscheidungslogik für Trainer

Wenn du unsicher bist:

Werfen & Fangen oder Spielen

Wenn Kinder gut sind:

mehr:

- 1:1
- Zusammenspiel

Wenn es chaotisch wird:

zurück zu:

- Wurf
- Spiel

## 8. Typische Fehler

✘ zu früh:

- Spielzüge
- feste Positionen

✘ zu wenig:

- 1:1
- Entscheidungen

✘ Klassiker:

- Technik isoliert
- Kinder stehen

### **Leitgedanke**

„Kinder sollen spielen lernen – nicht Systeme ausführen.“