

HC-Pankow – Trainingsleitfaden

C-Jugend

Grundverständnis

Die C-Jugend ist die erste Altersklasse, in der Gruppentaktik, Spieltempo und Entscheidungsdichte zusammenkommen. Die Spieler bringen stabile Grundtechnik, 1:1-Fähigkeit, erste Erfahrungen im Kleingruppenspiel und grundlegendes Spielverständnis mit. Jetzt entwickeln wir daraus ein dynamisches, kooperatives und schnelles Handballspiel. Die Spieler bringen mit:

- stabile Grundtechnik
- 1:1-Fähigkeit
- erste Erfahrungen im Kleingruppenspiel
- grundlegendes Spielverständnis

Zielbild

- technische Aktionen unter hohem Tempo und Druck sicher ausführen
- 1:1 offensiv und defensiv stabil beherrschen
- im 2:2 und 3:3 Lösungen finden
- Anschlussaktionen erkennen und nutzen
- aktiv in Angriff und Abwehr kommunizieren
- Tempospiel sicher umsetzen und Entscheidungen schnell und korrekt treffen

Trainingsprinzip

Wahrnehmen – Entscheiden – Handeln in hoher Geschwindigkeit. Unterschied zur D-Jugend: mehr Tempo, weniger Zeit für Entscheidungen, mehr Aktionen in Folge.

Rolle der Trainingsplanung (Excel)

Die Excel bleibt die Steuerung des Schwerpunkts pro Training. In der C-Jugend müssen Inhalte stärker ineinandergreifen und miteinander kombiniert werden.

Grundregel: Pro Trainingseinheit genau ein Schwerpunkt.

Schwerpunkte

- **Technik unter Zeitdruck:** Passen, Fangen, Werfen unter Druck; Ballverarbeitung in hoher Geschwindigkeit
- **1:1 (offensiv & defensiv):** weiterhin Grundlage; Durchbruchverhalten, Täuschungen, defensives Stellungsspiel
- **Kleingruppenspiel (2:2 / 3:3):** zentraler Schwerpunkt; Sperre-Absetzen (einfach), Parallelspiel, Übergaben
- **Gruppenspiel / Anschlussaktionen:** neu entscheidend; Anschluss nach 1:1, Weiterlaufen nach Pass, Spielfluss
- **Abwehr (kooperativ & aktiv):** deutlich strukturierter; Helfen & Sichern, Übergeben/Übernehmen, Druck auf Ballseite
- **Tempospiel / Umschalten:** zentraler Bestandteil; erste und zweite Welle, schnelles Umschalten, Anschlussaktionen nach Gegenstoß
- **Spielen:** wichtigster Lernraum; 4:4 / 5:5 / 6:6, Überzahlspiele, komplexere Spielformen
- **Athletik (integriert):** Schnelligkeit, Richtungswechsel, Stabilität (immer handballspezifisch)

Grundstruktur einer Trainingseinheit (90 Minuten)

1. Aktivierung (15–20 Minuten)

Ziel: Bewegung + Ball, Reaktion, Schnelligkeit.

Inhalte: kurze Spielformen mit Ball, Reaktions- und Fangspiele, kleine Wettkämpfe.

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

Ziel: Schwerpunkt unter Zeitdruck trainieren – in Bewegung, mit Gegner, mit Entscheidung.

Beispiele:

- Passen/Fangen/Werfen in Bewegung mit Stördruck
- 1:1-Drucksituationen offensiv/defensiv
- 2:2 / 3:3 mit Anschlussaktionen
- Umschalten: erste/zweite Welle (einfach)

Wichtig: hoher Aktivitätsanteil, wenig Reihen, viele Wiederholungen, klare Aufgaben unter Druck.

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

Ziel: komplexe Situationen lösen, Handlungsschnelligkeit.

Inhalte: 2:2 / 3:3 / 4:4, Überzahl-/Unterzahl, Spielformen mit Druck.

Wichtig: Das ist der wichtigste Teil der Einheit; möglichst wenig unterbrechen und Kinder Lösungen selbst finden lassen.

4. Spiel / Abschluss (10–15 Minuten)

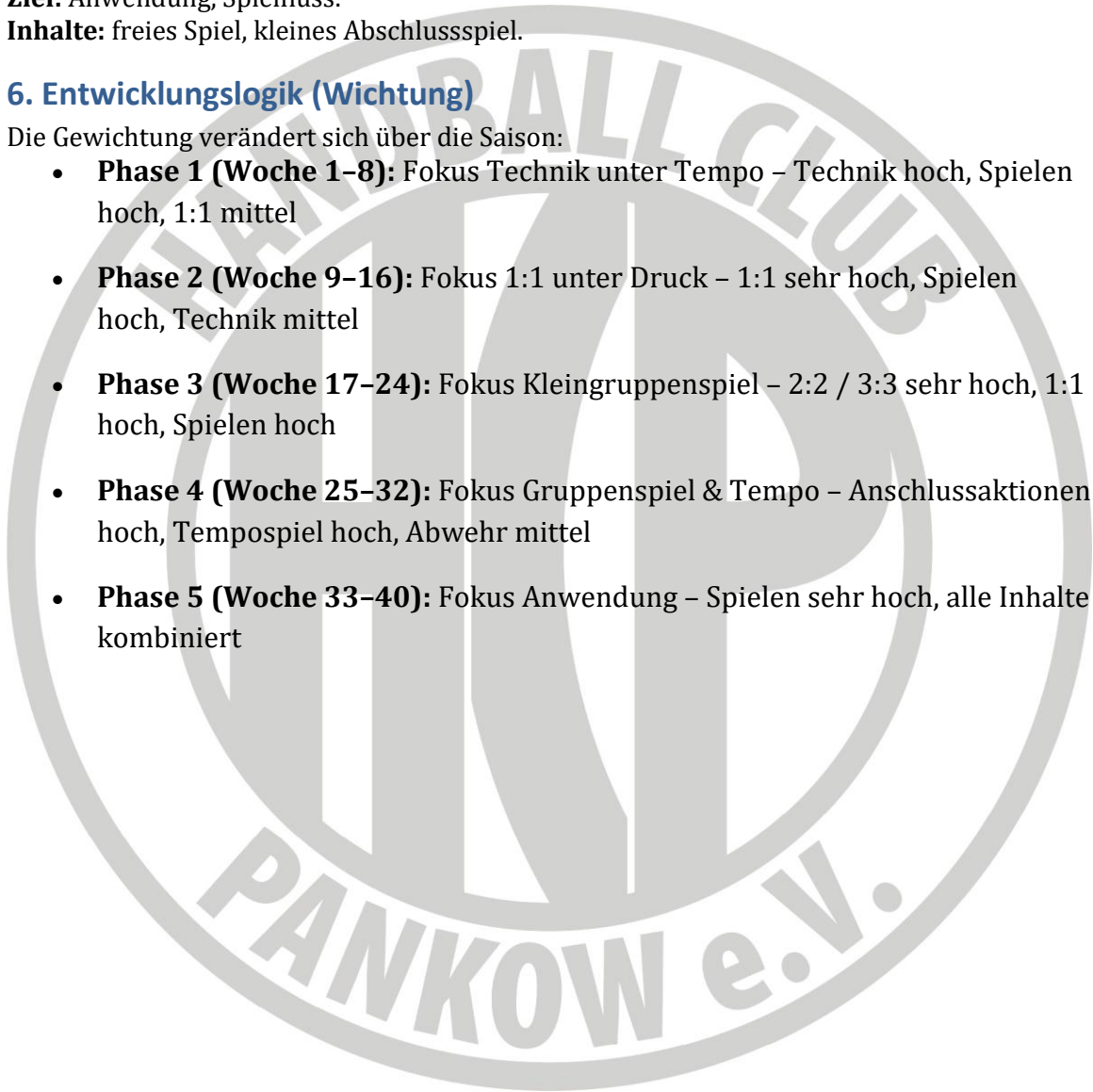
Ziel: Anwendung, Spielfluss.

Inhalte: freies Spiel, kleines Abschlussspiel.

6. Entwicklungslogik (Wichtung)

Die Gewichtung verändert sich über die Saison:

- **Phase 1 (Woche 1–8):** Fokus Technik unter Tempo – Technik hoch, Spielen hoch, 1:1 mittel
- **Phase 2 (Woche 9–16):** Fokus 1:1 unter Druck – 1:1 sehr hoch, Spielen hoch, Technik mittel
- **Phase 3 (Woche 17–24):** Fokus Kleingruppenspiel – 2:2 / 3:3 sehr hoch, 1:1 hoch, Spielen hoch
- **Phase 4 (Woche 25–32):** Fokus Gruppenspiel & Tempo – Anschlussaktionen hoch, Tempospiel hoch, Abwehr mittel
- **Phase 5 (Woche 33–40):** Fokus Anwendung – Spielen sehr hoch, alle Inhalte kombiniert



Jahresplanung (40 Wochen – 2 TE)

Phase 1 (Woche 1–8)

Woche	TE 1	TE 2
1	Technik	Spielen
2	Technik	1:1
3	Spielen	Technik
4	1:1	Spielen
5	Technik	Spielen
6	Athletik	Technik
7	Spielen	Technik
8	1:1	Spielen

Phase 2 (Woche 9–16)

Woche	TE 1	TE 2
9	1:1	Spielen
10	1:1	Technik
11	Spielen	1:1
12	Technik	Spielen
13	1:1	Technik
14	Spielen	1:1
15	Athletik	Spielen
16	1:1	Abwehr

Phase 3 (Woche 17–24)

Woche	TE 1	TE 2
17	2:2	Spielen
18	3:3	Spielen
19	Technik	2:2
20	Spielen	3:3
21	2:2	Spielen
22	3:3	Technik
23	Spielen	2:2
24	Abwehr	Spielen

Phase 4 (Woche 25–32)

Woche	TE 1	TE 2
25	Gruppenspiel	Spielen
26	Tempo	Gruppenspiel
27	Spielen	Tempo
28	Gruppenspiel	Abwehr

29	Tempo	Spielen
30	Gruppenspiel	Tempo
31	Spielen	1:1
32	Abwehr	Gruppenspiel

Phase 5 (Woche 33–40)

Woche	TE 1	TE 2
33	Spielen	3:3
34	Abwehr	Spielen
35	1:1	Spielen
36	Gruppenspiel	Spielen
37	Tempo	1:1
38	Spielen	Technik
39	2:2	Spielen
40	Spielen	Abwehr

Leitgedanke

„Spieler sollen in hoher Geschwindigkeit gemeinsam Lösungen finden.“

Häufige Fehler

- zu frühe Systemtaktik
- zu viele feste Abläufe
- zu wenig Spielformen
- zu wenig Tempo

Orientierung

Wenn Spieler schnell entscheiden, miteinander spielen und aktiv kommunizieren, dann ist das Training richtig.

Fazit

Die C-Jugend ist die Phase, in der Handball als dynamisches Mannschaftsspiel entsteht. Hier entwickelt sich Spieltempo, Gruppentaktik und Handlungsschnelligkeit.