

HC-Pankow – Trainingsleitfaden

D-Jugend

Grundverständnis

Die D-Jugend ist die erste Altersklasse, in der Handball bewusst und strukturiert gespielt wird. Die Spieler bringen sichere Grundtechniken, erste Spielübersicht, 1:1-Erfahrung und einfaches Zusammenspiel mit. Jetzt entwickeln wir daraus Handlungssicherheit, Spielintelligenz und kooperatives Handballspiel.

Die Spieler bringen mit:

- sichere Grundtechniken
- erste Spielübersicht
- 1:1-Erfahrung
- einfaches Zusammenspiel

Zielbild

- Technik sicher unter Gegnerdruck anwenden
- 1:1 offensiv und defensiv stabil beherrschen
- einfache gruppentaktische Lösungen erkennen und anwenden
- Spielsituationen wahrnehmen und selbstständig lösen
- aktiv und mutig verteidigen
- am Tempospiel teilnehmen

Trainingsprinzip

Wahrnehmen – Entscheiden – Handeln unter Druck. Unterschied zur E-Jugend: mehr Tempo, mehr Gegnerdruck, mehr Entscheidungen hintereinander.

Rolle der Trainingsplanung (Excel)

Die Excel bleibt das Steuerungstool: Ein Schwerpunkt pro Training. Gleichzeitig greifen die Inhalte stärker ineinander und bauen aufeinander auf.

Grundregel: Ein Schwerpunkt pro Training.

Schwerpunkte

- **Technik unter Druck:** Passen, Fangen, Werfen in Bewegung; Ballkontrolle unter Gegnerdruck
- **1:1 (offensiv & defensiv):** zentraler Baustein; Durchbruch zum Tor, einfache Täuschungen, defensives Verhalten
- **Kleingruppenspiel (2:2 / 3:3):** neu entscheidend; Parallelspiel, Doppelpass, einfache Kreuzbewegungen
- **Zusammenspiel (Übergang):** Anschlussaktionen, Freilaufen nach Pass, Spielfluss
- **Abwehr (offensiv / kooperativ):** aktives 1:1, Helfen & Sichern, Ballorientierung
- **Tempospiel / Umschalten:** erste und zweite Welle, schnelles Umschalten, Laufwege
- **Spielen:** zentraler Lernraum; 4:4 / 5:5, Überzahlspiele, freie Spielformen
- **Athletik / Koordination:** Schnelligkeit, Stabilität, Beweglichkeit (funktional integriert)

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 Druck trainieren – in Bewegung, mit Gegner, spielnah.

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: Situationen lösen, Spiel verstehen.

Inhalte: 2:2 / 3:3 / 4:4, Überzahlspiele, Drucksituationen.

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, Spielfreude.

Inhalte: freies Spiel, kleines Abschlusspiel.

6. Entwicklungslogik (Wichtung)

Die Gewichtung verändert sich über die Saison:

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

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	Abwehr	Spielen
26	Tempo	Abwehr
27	Spielen	Tempo
28	Abwehr	Technik

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

Phase 5 (Woche 33–40)

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

Leitgedanke

„Spieler sollen Situationen erkennen und unter Druck lösen.“

Häufige Fehler

- zu frühe Systemtaktik
- zu wenig 1:1
- zu wenig Spielformen
- isoliertes Techniktraining

Orientierung

Wenn Spieler aktiv Lösungen suchen, mutig handeln und im Spiel denken, dann ist das Training richtig.

Fazit

Die D-Jugend ist die wichtigste Entwicklungsstufe im Jugendhandball. Hier entstehen Spielfähigkeit, Spielintelligenz und Handlungssicherheit.