

# HC-Pankow – Trainingsleitfaden E1 (älterer Jahrgang)

---

## Grundverständnis

Die E1 ist das zweite Jahr der E-Jugend und damit die letzte Stufe des Kinderhandballs vor der D-Jugend. Die Spieler bringen sichere Grundtechniken, erste Entscheidungskompetenz und Spielverständnis aus der E2 mit. Ziel ist es, Handball bewusst, strukturiert und im Team zu spielen – ohne die Spielfreiheit zu verlieren.

Die Spieler bringen mit:

- sichere Grundtechniken
- erste Entscheidungskompetenz
- Spielverständnis aus E2

## Zielbild

- Technik sicher unter Bewegung und Gegnerdruck anwenden
- 1:1 aktiv und erfolgreich nutzen
- einfache Spielsituationen erkennen und lösen
- mit Mitspielern kooperieren
- einfache Überzahlsituationen ausspielen
- aktiv in Angriff und Abwehr handeln

## Trainingsprinzip

**Wahrnehmen – Entscheiden – Handeln.** Unterschied zur E2: weniger „Probieren“, mehr bewusstes Handeln und mehr Verantwortung im Spiel.

## Rolle der Trainingsplanung (Excel)

Die Excel steuert weiterhin den Schwerpunkt der Trainingseinheit. In der E1 greifen die Inhalte jedoch stärker ineinander, weil Technik, Entscheidung und Zusammenspiel zunehmend gleichzeitig gefordert werden.

**Grundregel:** Pro Trainingseinheit genau ein Schwerpunkt.

## Schwerpunkte

- **Motorik/Koordination:** Bewegung unter Druck, Richtungswechsel, Stabilität (geringere Bedeutung als in E2, aber weiterhin notwendig)
- **Werfen & Fangen:** Wurf unter Gegnerdruck, Passgenauigkeit, schnelles Weiterleiten
- **Prellen:** funktional einsetzen, Richtungswechsel, nicht als Selbstzweck
- **1:1 (individuelles Spiel):** zentraler Baustein, Durchbruch zum Tor, einfache Täuschung, Entscheidung suchen
- **Zusammenspiel:** deutlich wichtiger als in E2, Freilaufen, Pass & Bewegung, 2:1 / 3:2, Anschlussaktionen
- **Abwehr (Manndeckung/Kooperation):** erkennbares Abwehrverhalten, Gegenspieler orientieren, helfen und sichern (einfach), aktiv verteidigen
- **Spielen:** zentraler Lernraum, 4:4 / 5:5, Überzahlspiele, Spielformen mit Aufgaben

## Grundstruktur einer Trainingseinheit (90 Minuten)

### 1. Aktivierung (15–20 Minuten)

**Ziel:** Bewegung + Ball, schnelles Reagieren.

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

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

**Ziel:** Schwerpunkt gezielt trainieren; Technik unter Bewegung und Gegnerdruck anwenden.

**Beispiele:**

- Werfen & Fangen → Zielspiele, Partneraufgaben
- Passspiel → Passgenauigkeit, schnelles Weiterleiten
- Motorik → Parcours mit Ball
- Prellen → einfache Spielformen

**Wichtig:** viele Wiederholungen, kleine Gruppen, keine Reihen, spielerische Umsetzung.

### 3. Entscheidungs- und Spielformen (30–35 Minuten) Ziel: Spiel verstehen, Lösungen finden.

**Inhalte:** 2:2 / 3:3 / 4:4, Überzahlspiele, Spielformen mit Regeln/Aufgaben.

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

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

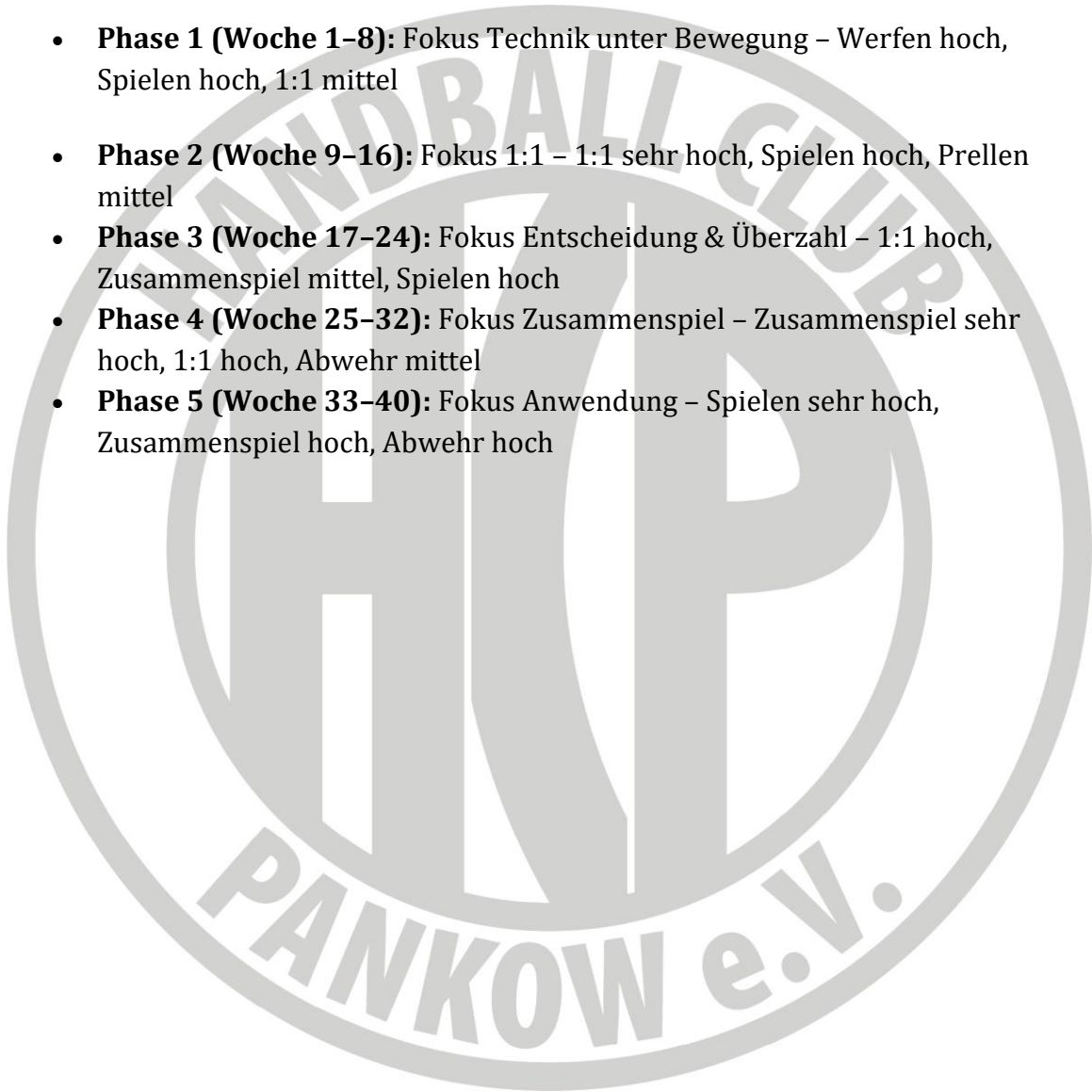
**Ziel:** freies Anwenden, positives Ende.

**Inhalte:** freies Spiel, kleines Abschlussspiel.

#### Entwicklungslogik (Wichtung)

Jetzt wird die Struktur klarer und zielgerichteter. Die Gewichtung verändert sich über die Saison:

- **Phase 1 (Woche 1–8):** Fokus Technik unter Bewegung – Werfen hoch, Spielen hoch, 1:1 mittel
- **Phase 2 (Woche 9–16):** Fokus 1:1 – 1:1 sehr hoch, Spielen hoch, Prellen mittel
- **Phase 3 (Woche 17–24):** Fokus Entscheidung & Überzahl – 1:1 hoch, Zusammenspiel mittel, Spielen hoch
- **Phase 4 (Woche 25–32):** Fokus Zusammenspiel – Zusammenspiel sehr hoch, 1:1 hoch, Abwehr mittel
- **Phase 5 (Woche 33–40):** Fokus Anwendung – Spielen sehr hoch, Zusammenspiel hoch, Abwehr hoch



## Jahresplanung (40 Wochen – 2 TE)

### Phase 1 (Woche 1–8)

Woche	TE 1	TE 2
1	Werfen	Spielen
2	Werfen	1:1
3	Spielen	Werfen
4	1:1	Spielen
5	Werfen	Spielen
6	Motorik	Werfen
7	Spielen	Werfen
8	1:1	Spielen

### Phase 2 (Woche 9–16)

Woche	TE 1	TE 2
9	1:1	Spielen
10	1:1	Werfen
11	Spielen	1:1
12	Prellen	Spielen
13	1:1	Werfen
14	Spielen	1:1
15	Prellen	Spielen
16	1:1	Abwehr

### Phase 3 (Woche 17–24)

Woche	TE 1	TE 2
17	1:1	Spielen
18	Zusammenspiel	Spielen
19	Werfen	1:1
20	Spielen	Zusammenspiel
21	1:1	Spielen
22	Zusammenspiel	Werfen
23	Spielen	1:1
24	Abwehr	Spielen

### Phase 4 (Woche 25–32)

Woche	TE 1	TE 2
25	Zusammenspiel	Spielen
26	1:1	Zusammenspiel
27	Spielen	Abwehr
28	Zusammenspiel	Werfen

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

#### Phase 5 (Woche 33–40)

Woche	TE 1	TE 2
33	Spielen	Zusammenspiel
34	Abwehr	Spielen
35	1:1	Spielen
36	Zusammenspiel	Spielen
37	Abwehr	1:1
38	Spielen	Werfen
39	Zusammenspiel	Spielen
40	Abwehr	Spielen

#### Leitgedanke

„Spieler sollen Situationen erkennen und selbstständig lösen.“

#### Häufige Fehler

- zu frühe Systemtaktik
- zu viel Coaching
- zu wenig Spielzeit
- 1:1 wird vernachlässigt

#### Orientierung

Wenn Spieler aktiv Entscheidungen treffen, Lösungen suchen und mutig spielen, dann ist das Training richtig.

#### Fazit

Die E1 ist die entscheidende Brücke: von Grundlagen zu echtem Handballspiel. Hier entstehen Spielintelligenz, Entscheidungsverhalten und Teamspiel.