

HC-Pankow – Trainingsleitfaden E2 (jüngerer Jahrgang)

Grundverständnis

Die E2 ist der Übergang von der F-Jugend zur strukturierten Handballausbildung. Die Kinder bringen bereits erste Spielerfahrung, grundlegende Bewegungssicherheit und erste Ballkontrolle mit. Ziel ist es, daraus ein bewusstes, handlungsfähiges Handballspiel zu entwickeln.

Die Kinder bringen bereits mit:

- grundlegende Bewegungssicherheit
- erste Ballkontrolle
- Spielerfahrung

Am Ende der E2 soll ein Kind sicher werfen und fangen können (auch in Bewegung), den Ball kontrolliert prellen können, einfache 1:1-Situationen lösen, Mitspieler wahrnehmen, erste Entscheidungen treffen (Wurf/Pass/Lauf) und aktiv am Spiel teilnehmen.

- sicher werfen und fangen (auch in Bewegung)
- kontrolliert prellen
- einfache 1:1-Situationen lösen
- Mitspieler wahrnehmen
- erste Entscheidungen treffen (Wurf/Pass/Lauf)
- aktiv am Spiel teilnehmen

Trainingsprinzip

Erkennen – Entscheiden – Ausführen ist der zentrale Entwicklungsschritt gegenüber der F-Jugend.

Rolle der Trainingsplanung (Excel)

Die Trainingsplanung dient dazu, die Ausbildung zu strukturieren. Sie gibt vor, welcher Schwerpunkt im Mittelpunkt der Trainingseinheit steht, sorgt für eine sinnvolle Gewichtung der Inhalte und verhindert Überforderung.

Grundregel: Pro Trainingseinheit genau ein Schwerpunkt. Die Einheit bleibt trotzdem vielseitig.

Schwerpunkte

- **Motorik/Koordination:** Bewegung unter Ballkontrolle, Richtungswechsel, Stabilität
- **Werfen & Fangen:** Grundtechnik, Werfen in Bewegung, Passspiel, Zielwürfe
- **Prellen:** kontrolliertes Prellen, Richtungswechsel, Prellen als Lösung im Spiel
- **1:1 (individuelles Spiel):** zum Tor gehen, Gegner überwinden, Abschluss suchen
- **Zusammenspiel:** Freilaufen, Pass & Bewegung, einfache Überzahlsituationen (2:1)
- **Abwehr (1:1/Manndeckung):** Gegenspieler orientieren, aktiv verteidigen, Ballseite erkennen
- **Spiele:** 3:3/4:4, kleine Spielformen, Entscheidungen unter Druck

Grundstruktur einer Trainingseinheit (90 Minuten)

1. Einstieg / Aktivierung (15–20 Minuten)

Ziel: Bewegung aktivieren, Ballkontakte herstellen.

Inhalte: Fangspiele mit Ball, kleine Wettkämpfe, Reaktionsspiele.

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

Ziel: Schwerpunkt umsetzen und Technik unter Bewegung anwenden – immer spielnah.

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. Entscheidungs- und Spielformen (30–35 Minuten)

Ziel: Entscheidungen treffen, Spiel verstehen.

Inhalte: 2:2 / 3:3 / 4:4, Überzahlspiele, freie Spielformen.

Inhalte:

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

4. Spiel / Abschluss (10–15 Minuten)

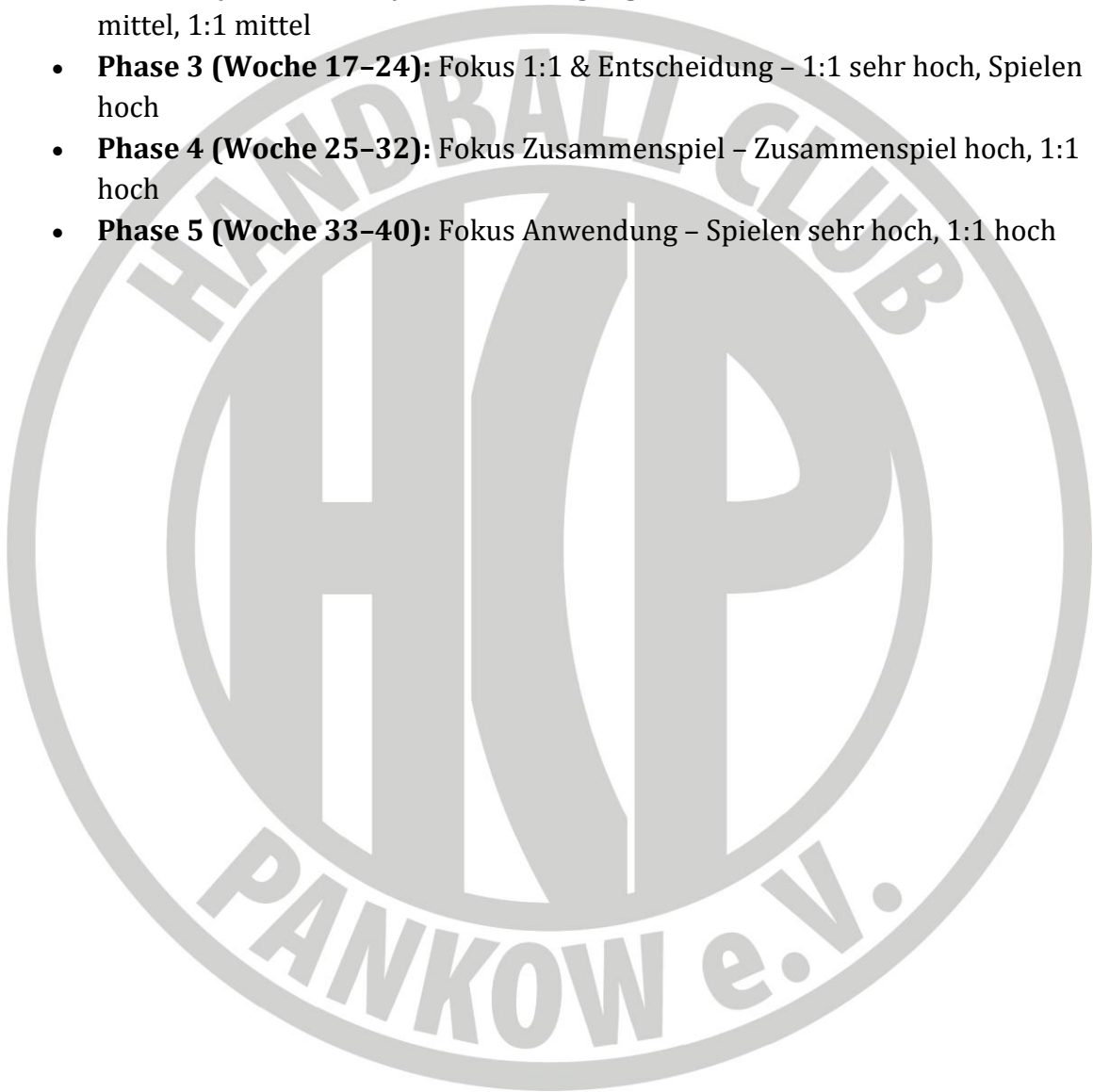
Ziel: freies Anwenden, positives Ende.

Inhalte: freies Spiel, kleines Abschlusspiel.

Entwicklungslogik (Wichtung über das Jahr)

In der E2 werden alle Inhalte trainiert, aber nicht gleich häufig. Die Gewichtung verändert sich über die Saison:

- **Phase 1 (Woche 1-8):** Fokus Sicherheit & Ball – Werfen & Fangen sehr hoch, Spielen hoch, Rest gering
- **Phase 2 (Woche 9-16):** Fokus Bewegung mit Ball – Werfen hoch, Prellen mittel, 1:1 mittel
- **Phase 3 (Woche 17-24):** Fokus 1:1 & Entscheidung – 1:1 sehr hoch, Spielen hoch
- **Phase 4 (Woche 25-32):** Fokus Zusammenspiel – Zusammenspiel hoch, 1:1 hoch
- **Phase 5 (Woche 33-40):** Fokus Anwendung – Spielen sehr hoch, 1:1 hoch



Jahresplanung (40 Wochen – 2 TE pro Woche)

Phase 1 (Woche 1–8)

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

Phase 2 (Woche 9–16)

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

Phase 3 (Woche 17–24)

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

Phase 4 (Woche 25–32)

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

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

Phase 5 (Woche 33–40)

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

Leitgedanke für Trainer

„Kinder sollen Entscheidungen treffen lernen – nicht Vorgaben ausführen.“

Häufige Fehler vermeiden

- zu frühe Taktik
- zu viele Erklärungen
- isoliertes Techniktraining
- zu wenig Spielzeit

Orientierung

Wenn die Kinder viel spielen, Entscheidungen treffen und aktiv sind, dann ist das Training richtig.