

AUFBAUTRAINING II

Positionsspezifische Spielfähigkeit mit gezielter Detailarbeit entwickeln



„Unabhängig von einer bestimmten Abwehrformation gilt es im modernen Abwehrspiel, wann und wo immer es geht zu agieren!“
Helmut Kurrat



ZIELE

- 1 Technikschiulung mit hoher Dynamik und unter Zeit- und Gegnerdruck
- 2 Positionsspezialisierung: Ausbildung individueller Anforderungen auf den Positionen – aber nicht einseitig
- 3 Entwicklung der Spielfähigkeit gegen unterschiedliche Deckungskonstellationen
- 4 Verkürzung der Aufbauphasen und Weiterführen der 2. Welle in die 3. Welle
- 5 Spielfähigkeit in defensiveren und offensiven Abwehrsystemen
- 6 Spezifische Ausbildung athletischer Voraussetzungen

Räume in der Nahwurfzone durch Verdichten eng machen

Im Gegensatz zur 3:2:1-Abwehr, einer sogenannten 2-Linien-Abwehr, ergeben sich mit der defensiven 6:0-Abwehr neue Schulschwerpunkte mit Konzentration auf die Nahwurfzone.

Typisches Merkmal der ballorientierten 6:0-Abwehr ist das taktische Abwehrdreieck: Der Ballbesitzer im Rückraum wird offensiv angegriffen, die benachbarten Abwehrspieler rücken diagonal hinter dem offensiveren Spieler ein und verdichten so die Räume. Jeder der Abwehrspieler muss dabei bereit sein, je nach Situation konsequent auszuweichen.

Grundsätzlich verfolgen Halbverteidiger ihre Gegenspieler bei Bewegungen zur Mitte nicht, sondern übergeben sie an die Innen-

verteidiger. Diese Aufgabenteilung setzt eine gute Kommunikation zwischen Halb- und Innenverteidiger voraus. Ein weiteres Prinzip: Möglichst immer vor dem Kreisspieler verteidigen.

Gegen diese defensivere Abwehr ergeben sich neue Schwerpunkte für das Angriffsspiel: Kooperationen wie z. B. das Zusammenspiel mit dem Kreisspieler müssen in engen Räumen variabel und sehr präzise erfolgen; das Weiterspielen nach verschiedenen Ablösehandlungen – unterstützt durch Sperren der Kreisspieler – gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Eine defensivere Grundformation bedeutet aber nicht, dass passiv und ausschließlich defensiv gespielt wird! Auch hier wird das Erkennen von Situationen, in denen die Abwehr offensiv-antizipativ agieren kann, immer wichtiger.

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- 1 Strukturiertes und intensives Training, Abstimmung bis hin zur Regeneration
- 2 Grundlegende technisch-taktische Anforderungen in Praxis und Theorie vermitteln (kognitives Training)
- 3 Individualität in der athletischen und technischen Ausbildung beibehalten
- 4 Ausreichende Spielpraxis sicherstellen (v. a. für Spielerinnen, die schon in die Bundesliga wechseln)
- 5 Individuellen Leistungsschwankungen und Motivationsverlust entgegensteuern
- 6 Sportliche und schulische/berufliche Belastung koordinieren



WETTSPIELVORGABEN FÜR DIE A-JUGEND

6:0-ABWEHR



SPIELWEISE

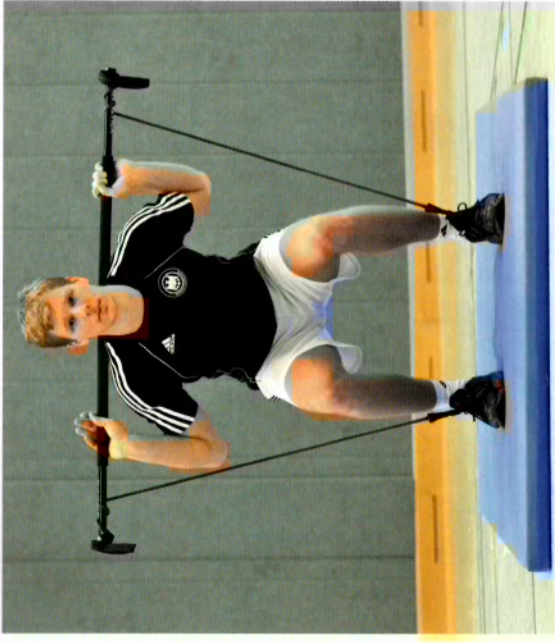
- Ballorientierte, im Zentrum kompakt agierende 6:0-Abwehr
- Räume am Ballort verdichten
- Gegen den Ballbesitzer im taktischen Abwehrdreieck (Bild oben) agieren (Überzahl)
- Innenverteidiger bekämpfen Laufwege ballbesitzender Rückraumspieler zur Mitte offensiv
- Möglichst immer vor dem Kreisspieler verteidigen (Bild unten): Der rechte Innenverteidiger umläuft ballorientiert die Sperre des Kreisspielers und kann so das diagonale Kreisanspiel von Rückraum-Rechts abfangen
- Positionswechsel nur in Notfällen

WEITERENTWICKLUNG DES ABWEHRSPIELS

1. Aktive, antizipative Spielweisen aus einer 6:0-Abwehr (z. B. Außen- und Halbverteidiger)
2. 5:1-Abwehr als taktische Variante („versetzte“ Rolle des Vorne-Mitte nach Übergängen im Angriff)
3. Gezielter Wechsel der Abwehrformation im Verlaufe des Spiels/bei Über- und Unterzahl (z. B. 4:2-Abwehr, 3:2:1-Abwehr)



Aktiv-antizipatives Verhalten des linken Außenverteidigers: Er täuscht einen Angriff auf den Passweg zu Rückraum-Rechts vor, so dass dieser den Ball tiefer im Rückraum annehmen muss.

BAUSTEIN 1**ATHLETIK/MOTORIK**

30-35%

1. Systematisches und individuell gesteuertes Krafttraining (Anwenden der erlernten Kraftübungen)
2. Schnelligkeitstraining – komplex trainieren mit technischen und taktischen Komponenten
3. Schulung der Sprung- und Wurfkraft über reaktive Belastungsformen
4. Verbesserung der wettkampfspezifischen Spieldauer (Belastungswechsel in schneller Folge)
5. Ganzjähriges Training der Grundlagenausdauer notwendig zum Erhöhen der Spielleistung, Verkräften von Belastungen und Verbessern der Regenerationsfähigkeit
6. Gezieltes ergänzendes Eigentraining (Heimtrainingsprogramme der Spieler)

BAUSTEIN 2**INDIVIDUELLE SCHULUNG**

20%

1. Positionsspezialisierung: Erlernen komplexer Spielhandlungen (z. B. mehrere Täuschungen hintereinander, gleichzeitig); intensive Detailarbeit mit Korrekturen von Bewegungen und Timing
2. Erweiterung der taktischen Lösungskompetenz (z. B. taktisches Grundwissen, Prinzipien, unterschiedliche Spielstrategien gegen stärkeren/schwächeren Gegenspieler)
3. Kopplung konditioneller Anforderungen mit Technikaufgaben
4. Schulung von Verhaltensweisen auf anderen Positionen z. B. nach Übergängen oder Positionswechseln – Grundvoraussetzung für variables und dynamisches Weiterspielen
5. Beginnende positionsspezifische Abwehrschulung (siehe Positionenprofile)
6. Erweiterung des individuellen Abwehrrepertoires (z. B. Helfen als gezielte Abwehrräuschung, Provozieren von Kreisanspielen, taktischen Angreiferfouls)

BAUSTEIN 3**KOOPERATION**

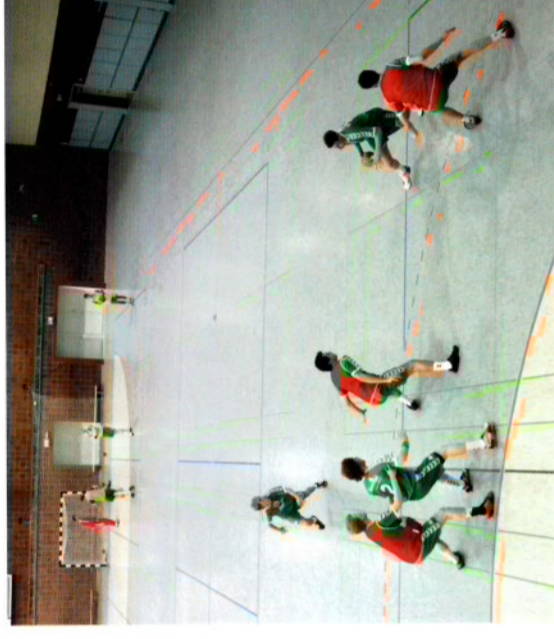
20-25%

1. Komplexere Kooperationen zwischen allen Positionen schulen mit höheren Anforderungen an Tempo, Präzision, Timing und mit Verkürzung der Aufbauphasen:
 - Sperren/Absetzen – Wechsel-/Scheinsperren erarbeiten
 - stoßen/Rückstoßen
 - Kreuzen mit unterschiedlichen Sperren und bewußtes Weiterspielen auf einer anderen Position
2. Zusammenspiel in der Abwehr-Kleingruppe fortführen unter Verstärkung des Angriffsdrucks (Tempo, Tempowechsel) und gegen unterschiedliche Angriffsverhaltensweisen
 - Kommunikation im Abwehrspiel
 - Übergeben/Übernehmen
 - Doppeln, Aushelfen, Sichern und Blocken
 - Antizipation im Deckungsverhalten schulen

BAUSTEIN 4**LEITLINIEN IM TEAM**

10%

1. Verkürzen von Aufbauphasen, gezielte Variationen im taktischen Rhythmuswechsel
2. Angriffe ohne Aufbauphase als neues taktisches Spielelement
3. Taktische Rückführung nach Übergängen (2:4- und 3:3-Angriff)
4. Gegnerorientierte Anpassung des Angriffsspiels
5. Grundprinzipien der ballorientierten Abwehr, Anpassung an Stärken/Schwächen des Gegners
6. Gezielter, situativer Wechsel von Abwehrformationen im Verlauf des Spiels

BAUSTEIN 5**TEMPOSPIEL**

20%

1. Konsequentes Tempospiel in allen Phasen mit deutlicher Verkürzung von Aufbauphasen
2. Spielrhythmus entwickeln
3. Weiterspielen in der 3. Welle mit Kooperationen, die auch im Positionsangriff gespielt werden
4. Gedankliche Bereitschaft zum schnellen Umschalten weiter forcieren
5. Tempospielabwehr in allen Spielphasen und -situationen mit variablen taktischen Maßnahmen
6. Gezieltes Training der Handlungsschnelligkeit in allen Phasen

TRAININGSMETHODISCHE TIPPS

Gezieltes Training der Handlungsschnelligkeit als methodischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe

Taktiktraining gezielt mit Videoanalysen (als Sofortkorrektur in der Halle oder in theoretischen Schulungen) verknüpfen

Eigenverantwortung durch individuelle athletische Hausaufgabenprogramme weiter fördern

Taktisches Grundwissen auch mit theoretischen Schulungsmaßnahmen weiterentwickeln (z. B. Anforderungen auf den einzelnen Positionen, Knotenpunkte von Spielsystemen)

Hierarchie in der Mannschaft beobachten und lenken, Führungspersönlichkeiten entwickeln

In dieser Trainingsstufe dominiert das Kleingruppenspiel mit unterschiedlichen Ausgangsstellungen und daraus resultierenden Handlungsalternativen.