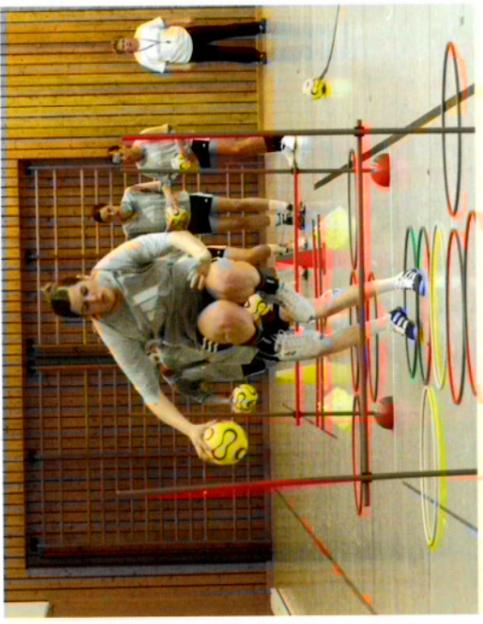


AUFBAUTRAINING I

Spielfähigkeit variabel durch Training von Kooperationsformen zwischen allen Positionen entwickeln



ZIELE

- | | |
|---|---|
| 1 | Festigen der Freude am leistungsorientierten Handballspielen |
| 2 | Breites Technikvariationstraining |
| 3 | Beginnende Positionsspezialisierung, aber keine Einseitigkeit |
| 4 | Kooperationsformen zwischen allen Positionen (2er- und 3er-Gruppen) |
| 5 | Erarbeiten des ballorientierten Abwehrspiels |
| 6 | Spezifischer Einstieg in das differenzierte Athletiktraining |

Ziel: permanente Überzahl am Ballort

Mit der 3:2:1-Abwehrinformation werden auf dieser Ausbildungsstufe die Grundprinzipien des ballorientierten Abwehrspiels eingeführt. Alle Bewegungen in der Abwehr richten sich nach dem Ball aus. Dort, wo die größte Torgefährdung besteht, muss die Abwehr möglichst kompakt agieren. Ziel der ballorientierten Bewegungen aller Spieler ist es, gegen den Ballhalter immer in der Überzahl zu sein. Der daraus resultierende Nachteil, dass auf der ballfernen Seite der Angriff in der Überzahl ist, wird in Kauf genommen und muss durch schnelles Verschieben (gute Beinarbeit erforderlich) und Störungen des Timings ausgeglichen werden. Kommunikation und Kooperationsabsprachen der Abwehrspieler untereinander sind hier we-

sentliche Schwerpunkte. Gegen diese ballorientierte, aktive Abwehr verändern sich die Schwerpunkte des Angriffsspiels, gewinnen Kooperationen als Auslösehandlungen mehr und mehr an Bedeutung. Dabei müssen zentrale taktische Grundprinzipien (in Theorie und Praxis) vermittelt und geschult werden:

- Spielverlagerung, Binden der Abwehr auf einer Seite
- Aktionen in die Gegenbewegung der Abwehr
- Gezieltes, den Spielfluss erhaltendes Weiterspielen
- Gezielte Tempowechsel im Angriff

Auch die Vermittlung taktischer Grundkenntnisse gewinnt mehr und mehr an Bedeutung. So sollen die Spieler typische Schwachstellen/Knotenpunkte der Abwehr erkennen und gezielt angreifen können.

LEITLINIEN FÜR TRAINER

- | | |
|---|--|
| 1 | Ausbildungsorientierung vor Gewinnerorientierung |
| 2 | Individuelle Ausbildung hat Vorrang – Stärken fördern, Schwächen abbauen, Selbstständigkeit fördern |
| 3 | Ernsthaftigkeit beim Lernen aufbauen und motivieren |
| 4 | Jugendliche in die Verantwortung nehmen: Aufgaben im Team, auf dem Spielfeld |
| 5 | Freies Spielen in Grundspielen in jeder Trainingseinheit |
| 6 | Athletische Inhalte im weiblichen Bereich gut „verpacken“, Interesse an einem durchtrainierten Körper wecken (Überzeugungsarbeit notwendig). |

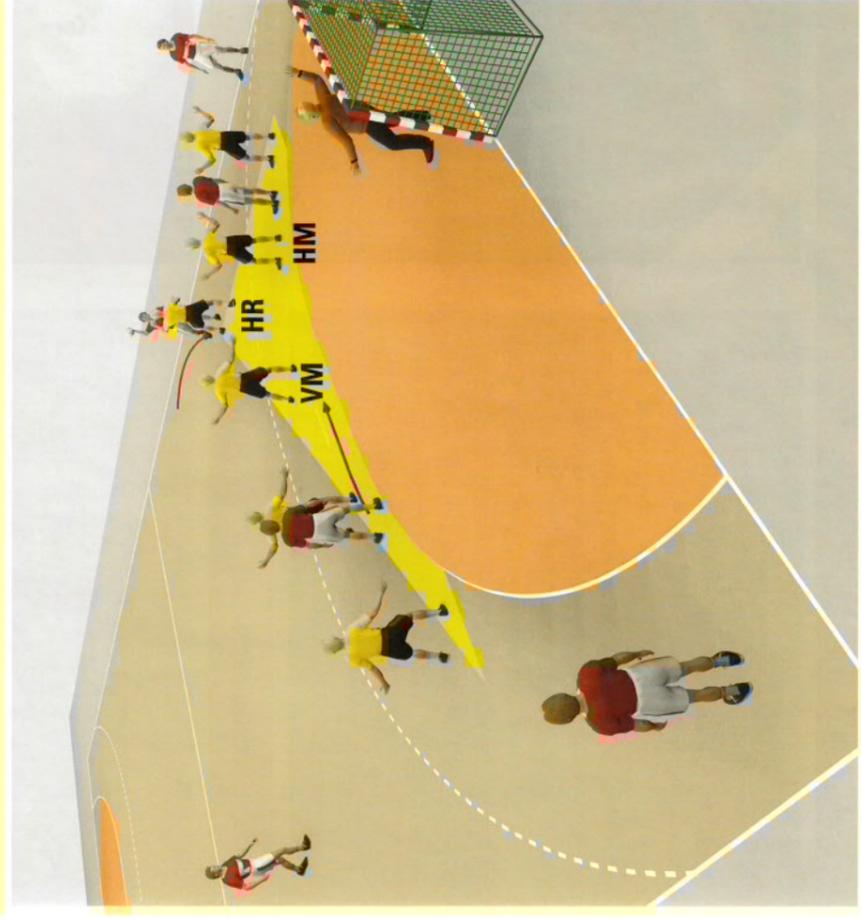


„Mit der 3:2:1-Abwehr werden die Grundlagen der modernen, ballorientierten Abwehrphilosophie und die Freude am Ballgewinn optimal vermittelt.“

Klaus-Dieter Petersen

WETTSPIELVORGABEN FÜR DIE B-JUGEND

BALLORIENTIERTE 3:2:1-ABWEHR



SPIELWEISE

- 3 Offensivspieler (HR, HL und VM) sowie 3 Defensivspieler (AL, AR und HM)
- Ballorientierte Grundausrichtung der Spieler mit dem Ziel, am jeweiligen Ballort eine Abwehrüberzahl zu erreichen (Abwehrverhalten im kooperativen Dreieck)
- Hinten-Mitte agiert unabhängig von der Grundposition des KM jeweils auf der Ballseite
- Auch gegen einen 2:4-Angriff wird die 3:2:1-Abwehr aufrecht gehalten – nur spielt der Vorne-Mitte dann etwas defensiver.
- Besonders wichtig ist das aktive Verteidigen: Laufwege blockieren, das Timing der Angreifer stören usw.

WEITERENTWICKLUNG DES ABWEHRSPIELS

1. Als grundlegende Variante wird das antizipativ-offensive Abwehrverhalten der Außenverteidiger gegen Außen- und Rückraumspieler (1 gegen 2-Situation) eingeführt.
2. Weiterentwicklung der Variabilität in der Abwehrinformation durch
 - Abwehrfinten, Anbieten von Räumen
 - gezielte Kooperation der Abwehrspieler mit dem Torwart
 - antizipativ-offensive Spielweisen z. B. gegen RL/RR bei einem 2:4-Angriff
3. Für Fortgeschrittene: 5:1-Abwehr als zweites Abwehrsystem

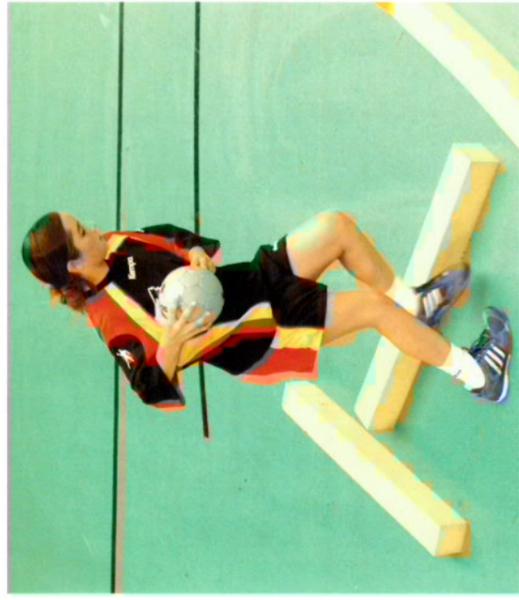


Die Grundlage des modernen Abwehrspiels der Außenverteidiger: Auf der ballfernen Seite weit einrücken und die Halbangreifer offensiv angreifen.

BAUSTEIN 1**ATHLETIK/MOTORIK**

25-35%

1. Allgemeine Kraftentwicklung (mit eigenem Körpergewicht) vorantreiben – dabei das biologische Alter beachten
2. Übungen mit kleinen Zusatzgewichten und an Geräten (Technik geht dabei vor Gewicht)
3. Erlernen von Krafttrainingsübungen
4. Einstieg in das spezielle Athletiktraining (Wurf-, Sprungkraft)
5. Training der aeroben Grundlagenausdauer; erste Trainingsreize zur Schnelligkeitsausdauer in Spielformen
6. Koordinative Defizite weiter abbauen (z. B. durch Turnen oder Leichtathletik)

BAUSTEIN 2**INDIVIDUELLE SCHULUNG**

30%

1. Erweiterung des technischen Repertoires und Anwendung unter Druck und gegen Gegenspieler – Anwenden verschiedener Wurftechniken, Passvarianten, Täuschungen
2. Entwickeln eines dynamischen 1 gegen 1-Verhaltens auf mehreren Positionen mit eigenem Durchbruch oder Timing beim Einsetzen des Nebenspieler – Beidhändigkeit im Zuspiel schulen und Beidseitigkeit der Täuschungshandlungen
3. Spiel ohne Ball: Lauftäuschungen, Ballannahme in der Bewegung aus unterschiedlichen Anlaufrichtungen weiterentwickeln
4. Verbessern des Passverhaltens: Wurfauslage, Passgeschwindigkeit, -variationen
5. Schulung defensiver und offensiver Abwehrtechniken und der Beinarbeit; Abwehrschwerpunkte sollten auch immer gleichzeitig mit der Angriffsschulung erfolgen.

BAUSTEIN 3**KOOPERATION**

20-25%

1. Zusammenspiel in der Kleingruppe im Angriff
 - Sperren/Absetzen
 - Stoßen/Rückstoßen
 - Kreuzen und bewußtes Weiterspielen auf einer anderen Position
 - Kreuzen mit Parallelstoß
2. Zusammenspiel in der Kleingruppe in der Abwehr
 - Kommunikation im Abwehrspiel
 - Übergeben/Übernehmen
 - Doppeln, Aushelfen, Sichern und Blocken
3. Antizipation im Deckungsverhalten schulen (z. B. Abwehrverhalten der Außenverteidiger)
 - Blockieren von Laufwegen und Stören des Timings
4. Gezieltes Anwenden im Grundspieltraining

BAUSTEIN 4**LEITLINIEN IM TEAM**

10%

1. Grundprinzipien des Rhythmuswechsels im Positionsangriff: Aufbau – Abschluss – Wiederaufbau
2. Schwachstellen/Knotenpunkte und Regelbewegungen der gegnerischen Abwehr erkennen und ausnutzen
3. Spielverlagerung, Aktion in die Gegenbewegungen der Abwehr
4. Abwehr: Prinzipien der ballorientierten Abwehr
5. Situationen erkennen, in denen die Abwehr offensiv-antizipativ agiert

BAUSTEIN 5**TEMPOSPIEL**

10-20%

1. Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit über kleine Spiele – Spielübersicht erarbeiten
2. Forcieren des schnellen Umschaltens zwischen unterschiedlich komplexen Spielphasen (z. B. Konter – Konterabwehr – Gegenkonter)
3. Aufgabendifferenzierung in der Gegenstoßabwehr (Abwehr 1. und 2. Welle)
4. Erarbeiten der 1. und 2. Welle: Laufwege, Timing im Ablaufverhalten, Passgenauigkeit und -verhalten, in Überzahlsituationen
5. Das Spiel ohne Ball trainieren: Laufverhalten zum Mitspieler und Gegner (z. B. Gegenstoß), Lauftäuschungen, Übergänge ohne Ball (Timing)

TRAININGSMETHODISCHE TIPPS

1
Verschiedene Anforderungen koppeln, z. B. turnerische Aufgaben vor dem Einwerfen der Torwarte; Abwehrarbeit mit anschließendem Start zum Gegenstoß

2
Intensive Trainingsabläufe (z. B. Schnelligkeits-, Sprungkrafttraining) bedürfen auch aktiver Pausen

3
Individuelle Hausaufgaben geben (z. B. Gesamtkörperkräftigung, Grundlagenausdauer)

4
Kleine Denkaufgaben in das Aufwärmen einbauen (erhöht die Aufmerksamkeit)

5
Krafttraining für 4 bis 6 Wochen (bevor neuer Kraftreiz gesetzt wird) planen und kontrollierbar gestalten

6
Verstärktes Technikanwendungstraining mit aktiven Gegenspielern

Die Trainingsarbeit nach der individuellen Entwicklung der Spieler richten. Im weiblichen Bereich werden die ersten Spielerinnen zu diesem Zeitpunkt bereits in der 1. oder 2. Bundesliga eingesetzt. Dennoch muss die individuelle und körperliche Weiterentwicklung jeder Spielerin weiter forciert werden.