



Von Zsolt Homovics



Im ersten Teil seines Beitrags stellte Zsolt Homovics, Landestrainer des HV Westfalen und DHB-Stützpunktrainer, zahlreiche Übungsformen vor, mit deren Hilfe insbesondere die im Rahmen einer 3:2:1-Abwehr so wichtigen individuellen Grundlagen verbessert werden können. Ein besonderes Augenmerk galt dabei der spezifischen Beinarbeit. Daran knüpft der zweite Teil mit einer weiteren Trainingsform zum Torward-Einwerfen an, um sich dann grundlegenden positionsspezifischen und kooperativen Spielweisen zuzuwenden.

## 3:2:1-Abwehr: Beinarbeit und Zweikampfschulung Teil 2



So verbessert der Handballverband Westfalen die Abwehr-Basics bei seinen Auswahlspielern

### Aktiv verteidigen bei Unterzahlbedingungen

Ein wesentliches Trainingsprinzip bei der Verbesserung des Abwehrspiels, speziell der erforderlichen spezifischen Beinarbeit, ist das ständige Agieren in Unterzahl. Nicht

stellen Aufgaben trotz Unterzahl lösen zu können, dabei aktiv bleiben und den Überzahlangriff immer wieder verunsichern zu können, ermutigt die Spieler, erst recht bei Gleichzahl auf diese Spielweisen zurückzugreifen und an ihre Effektivität zu glauben.

Die Fokussierung auf die Situation nach einem Übergang trägt vielmehr der Erkenntnis Rechnung, dass gerade die Beherrschung des Spiels gegen einen 2:4-Angriff für eine funktionierende 3:2:1-Abwehr elementar ist.

### Abwehr gegen 2:4-Angriff

Die vorgestellten Übungen schulen (mit Ausnahme von Übung 9) das Abwehrverhalten nach einem Übergang gegen einen Angriff mit zwei Kreisspielern. Das bedeutet nicht, dass dem Verhalten beim Übergang keine Beachtung zu widmen wäre; Übung 9 zeigt, wie sich dieser Aspekt auf simple Weise vorbereitend ins Torward-Einwerfen integrieren lässt.

Die Fokussierung auf die Situation nach einem Übergang trägt vielmehr der Erkenntnis Rechnung, dass gerade die Beherrschung des Spiels gegen einen 2:4-Angriff für eine funktionierende 3:2:1-Abwehr elementar ist.

## 1 INFO

### Außenverteidiger: offensiv-antizipativ oder defensiv-antizipativ

#### Hoher Stellenwert der Außenverteidiger

Die verbreitete Ansicht, die Außenverteidiger spielten für das Funktionieren der Abwehr eine untergeordnete Rolle, teile ich nicht. Im Gegenteil: Gerade, wenn die (jugoslawische) 3:2:1-Abwehr gegen einen 2:4-Angriff im System bleibt, ist eine aktive Spielweise von AL/AR eminent wichtig. Dabei sind grundsätzlich drei Spielsituationen und Verhaltensweisen zu unterscheiden:

#### 1. offensiv-antizipative Spielweise (z. B. von AL)

- Situation: Der Ball ist auf der entfernten Angriffsseite (bei LA oder RL).
- HL muss KR absichern; 1 gegen 2-Situation für AL (gegen RR und RA).
- AL agiert offensiv-antizipativ an (vor) der 9-Meter-Linie (s. Bild links).
- Ziel: RR bei der Ballannahme zu verunsichern, sein Timing zu stören (vor allem, wenn RR den für die Abwehr gefährlichen Laufweg weit außen wählt).

#### 2. kurzfristig defensiv-antizipative Spielweise (z. B. von AL)

- Situation: Ballannahme RR (nach Pass von RL)
- HL muss gegen RR heraustreten; dadurch ist KR einen Moment lang ungedeckt, weil HM erst (dem Pass folgend) nachrücken muss; kurzfristige (ca. 1 bis 2 Sek.) 1 gegen 2-Situation für AL (gegen KR und RA).
- AL agiert defensiv-antizipativ am Torkreis (s. Bild unten).

- Ziel: kurzfristig KR abzuschirmen, um HM Zeit zu verschaffen, und gleichzeitig den Pass RR – RA aktiv (durch Drehung in den Passweg) zu stören.

#### 3. gegenseitlerorientierte Spielweise in Gleichzahl auf Ballseite



### Schrittweise komplexer

Die Übungen folgen einem klaren methodischen Prinzip, indem sie zunächst individuell, dann in der Kleingruppe und zuletzt auf sehr komplexe Weise schulen:

- Übung 10: HR und HL im Spiel 4 gegen 2 (individuelle Trainingsform)
- Übung 11: HR und HL plus HM im Spiel 4 gegen 3 (Kleingruppen-Trainingsform)
- Übung 12: HR/AR und HL/AL im Spiel 6 gegen 4 (Kleingruppen-Trainingsform)
- Übung 13: HR/AR und HL/AL plus HM im Spiel 6 gegen 5 (Komplexe Trainingsform)
- Übung 14: vollständige Abwehr (mit VM) gegen Angriff mit zwei Kreisspielern und drei Rückraumspielern im Spiel 7 gegen 6

### Taktisch richtig, aktiv und variabel

Die Übungsformen verlangen von den Abwehrspielern ein hohes Maß an taktischer Disziplin, d. h. vor allem die konsequente Einhaltung von Regelbewegungen (deren Automatisierung sie dienen).

Dennoch zielt die angestrebte Spielweise der Abwehr nicht auf ein stereotypes Absolvieren von Regelbewegungen ab, sondern vielmehr darauf, auch gegen einen 2:4-Angriff aktiv zu bleiben und die Angreifer, wann immer möglich, zu verunsichern. Um das umzusetzen, kommt vor allem den Außenverteidigern eine hohe Verantwortung mit klaren Aufgaben zu (s. Info 1).

## ÜBUNG 9

### Torwart-Einwerfen plus Zweikampfschulung

#### Organisation

Die Spieler verteilen sich mit Ball auf die Positionen RL und RR. Der erste Spieler auf RR hat keinen Ball. Ein Verteidiger agiert auf der VM-Position. Zwei Fahrradreifen auf Torfostenhöhe an die 9-Meter-Linie legen und zwei Hütchen ca. zwei Meter davor platzieren.

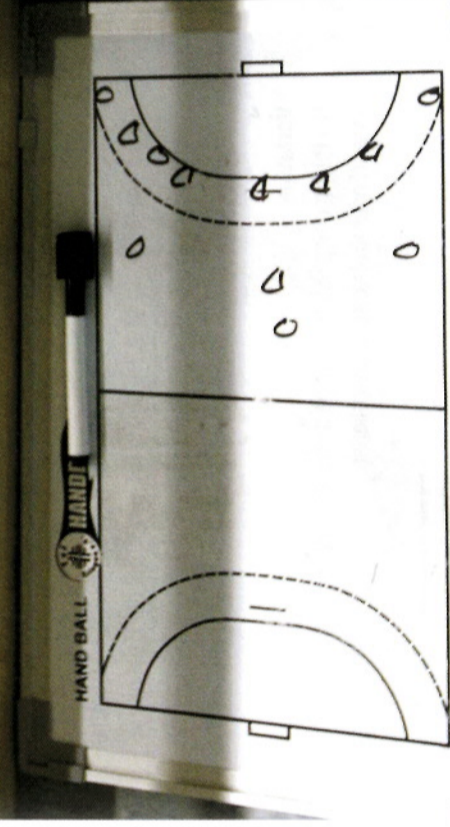
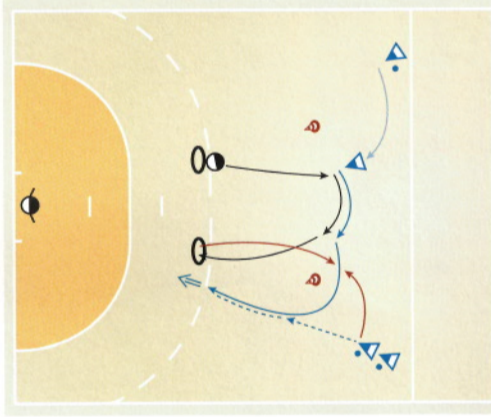
#### Ablauf (Abb.)

VM startet mit einem Fuß im rechten Reifen. Er tritt gegen den über die Mitte anlaufenden RR 1 heraus (Bild 1) und verteidigt ca. 3 Sekunden lang durch Beinarbeit und Gegen-druck das Hüchertor gegen die Durchbruchversuche von RR 1 (Bild 2). Dabei gilt: Der Angreifer schult durch seine Aktion den Verteidiger. Anschließend bricht RR 1 den Zweikampf ab (Bild 3), läuft außen am linken Hütchen vorbei, erhält den Ball von RL 1 und wirft aufs Tor (Bilder 4 und 5). VM bewegt sich direkt zum linken Reifen, betritt ihn kurz mit einem Fuß und tritt dann gegen RL 1 heraus und verteidigt gegen ihn das Hüchertor (Abb. rote Laufwege) usw.

### Kommentar

#### Bei Übergängen den einlaufenden Spieler bremsen, um das Timing zu stören

„Mit dieser Übung schule ich das Verhalten des Vorne-Mitte gegen Übergänge von Rückraum-Mitte. Entscheidend ist, dass er Rückraum-Mitte bedrängt, um dessen Geschwindigkeit zu bremsen und das Timing des Übergangs zu stören. Dazu muss Vorne-Mitte mit guter Beinarbeit sowie kurzen Kontakten mit gebeugten Armen gegen den Körper des Angreifers agieren. Dabei soll er regelgerecht verteidigen und nicht etwa versuchen, seinen Gegenspieler festzumachen.“



1.	Alfred Gislason (THW Kiel)	1526
2.	Ljubomir Vranjes (SG Flensburg-H.)	1259
3.	Martin Heuberger (DHB-Männer)	375
4.	Dagur Sigurdsson (Füchse Berlin)	305
5.	Kai Wandschneider (HSG Wetzlar)	280
6.	Klaus-Dieter Petersen (DHB-Jugend)	247
7.	Gudmundur Gudmundsson (Löwen)	208
8.	Christopher Nordmeyer (Hannover)	141
9.	Herbert Müller (Thüringer HC)	88
10.	Michael Roth (MT Melsungen)	82

**HM**  
DAS HANDBALL-MAGAZIN

**Kempa**  
handball training

## Die Gewinner

Die Wahl zum Trainer des Jahres, durchgeführt von HM – Das Handball-Magazin und der Fachzeitschrift handballtraining in Zusammenarbeit mit KEMPA, stieß erneut auf großes Interesse. Für zehn Leser lohnte sich die Teilnahme besonders.

### 1. Preis:

Ein Satz **CREATOR - Trikots** (Wert: 750 €)

- Tim Pfitzer, Hüttingen



### 2. bis 3. Preis:

Je ein Paar **HB-Schuhe SPEED** und ein **Handball SPEED Pro-X** (Wert: 130 €)

- Hanja Schumacher, Schwentimental
- Lothar Fellingner, Schwalbach



### 4. bis 5. Preis:

Je ein Paar **HB-Schuhe PERFORMER SPEED** und ein **Rucksack SPEED** (Wert: 110 €)

- Kenny Kruber, Herbrechtingen
- Gottfried Schweighardt, Bächtingen



### 6. bis 10. Preis:

Je ein **Hoody SPEED** und ein **T-Shirt SPEED** (Wert: 80 €)

- Hinrich Kolster, Holtem
- Klaus Glocker, Gimmgen
- Thorsten Plath, Hamburg
- Lennart Reinke, Berlin
- Julia Winkels, Grefrath



**Info:** Die komplette KEMPA EM Kollektion findest du unter: [www.kempa-handball.de/speed](http://www.kempa-handball.de/speed)  
Die Redaktionen von HM und handballtraining bedanken sich bei den Lesern für die rege Teilnahme und gratulieren den Gewinnern.

## ÜBUNG 10



### 4 gegen 2

#### Organisation

Vier Fahrradreifen im Abstand von ca. drei Metern entlang der Torkreislinie auslegen, die beiden mittleren Reifen befinden sich auf Torpostenhöhe. Zwei Spieler fungieren als Kreisspieler (KL und KR); zwei Spieler besetzen die Abwehrpositionen HL und HR. Alle übrigen Spieler gehen paarweise zusammen; je ein Partner besetzt die RL-, der andere die RR-Position. Jedes Paar hat einen Ball (s. Abb.).

#### Ablauf

KR/KL bleiben jederzeit mit einem Fuß in einem der beiden mittleren Reifen. RL und RR können den jeweils diagonalen Kreisspieler an-



spielen oder im Sektor auf ihrer Seite (s. Abb. grün markierte Sektoren) werfen bzw. sich im Spiel 1 gegen 1 durchsetzen.

#### Abwehrverhalten

Die beiden Halbverteidiger agieren offensiv gegen ihren Gegenspieler bei dessen Ballbesitz (z. B. HL gegen RR; Bild 1). Ist der Ball beim jeweils anderen Rückraumspieler, schirmen sie den Kreisspieler auf ihrer Seite gegen diagonale Anspiele ab (z. B. HR gegen KL; s. Bild 2).

#### Variation

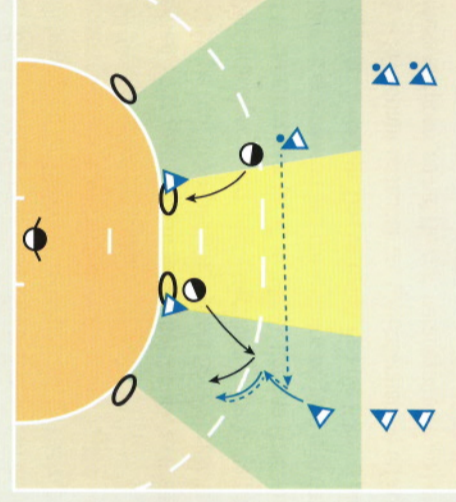
Die Rückraumspieler müssen nach maximal vier (sechs) Pässen per Torwurf oder Kreisanspiel abschließen.



### ▶ Kommentar

#### Präzise Bewegungen automatisieren: Korrektes Timing, richtige Distanz

„Diese Übungsform schult sehr intensiv die Beinarbeit der Halbverteidiger und dient ihrer Automatisierung. Sie legt einen besonderen Akzent auf die präzise Bewältigung des Herausretrens gegen RL/RR unter spielnahe Zeitdruck. Entscheidend ist dabei zum einen das richtige Timing: Die Halbverteidiger dürfen ihre Position vor dem Kreisspieler erst dann aufgeben, wenn der Ball die Hand des Passgebers verlässt. Zum anderen sollten sie nicht weiter als bis zur 9-Meter-Linie heraustreten.“



## ÜBUNG 11



### 4 gegen 3

#### Organisation

Vier Fahrradreifen wie in Übung 10 verteilen. Zwei Spieler fungieren als Kreisspieler (KL und KR); drei Spieler besetzen die Abwehrpositionen HL, HR und HM. Die übrigen Spieler gehen paarweise zusammen; je ein Partner besetzt die RL-, der andere die RR-Position. Jedes Paar hat einen Ball (s. Abb.).

#### Ablauf

Wie in der vorherigen Übung agieren die Kreisspieler in den mittleren Reifen, die sie immer mit mindestens einem Fuß betreten müssen. RL und RR haben weiterhin die Möglichkeit, im entsprechenden



Sektor (s. Abb.; grün markierte Sektoren) zu werfen oder 1 gegen 1 zu gehen bzw. den diagonalen Kreisspieler anzuspielen. Außerdem dürfen sie jetzt auch den Kreisspieler auf ihrer Seite anspielen.

#### Abwehrverhalten

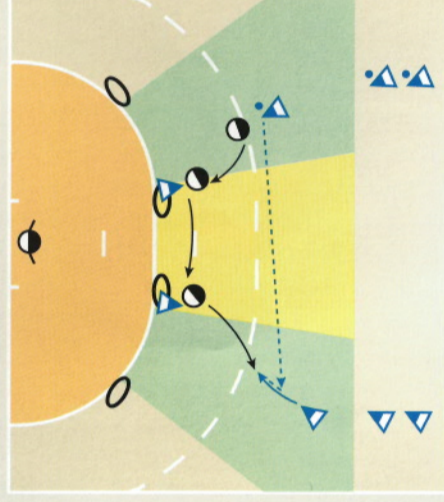
HM versucht Anspiele des Kreisspielers auf der Ballseite zu verhindern, indem er diesen durch sehr schnelle Beinarbeit jeweils abschirmt; dazu muss er immer vor dem Kreisspieler – im Passweg – agieren (Bild 1). Der gegen den jeweiligen Ballhalter heraustretende Halbverteidiger unterstützt HM dabei, indem er durch eine entsprechende Armarbeit (HR gegen RR; s. Bilder 1 und 4) Kreisanspiele (vor allem schnell gespielte Pässe) erschwert bzw. verhindert.



### ▶ Kommentar

#### Gegen Sperren mit regelgerechtem Körperkontakt behaupten

„Die Kreisspieler dürfen im Rahmen ihres eingeschränkten Aktionsradius Sperren stellen (so wie KR auf Bild 3). So wird die Aufgabe für die Verteidiger noch spielnahe, die jetzt mit Körperkontakt gegen die Kreisspieler arbeiten müssen. Dazu gehört auch, dass HR und HL ihren Kreisspieler (KL bzw. KR) regelgerecht aus dem Reifen drängen dürfen (Bild 2). Gelingt das, ist in diesem Moment ein Diagonalspiel durch den Rückraumspieler verboten.“





**6 gegen 4**

**Organisation**

Zwei Fahrradreifen auf Torpostenhöhe am Torkreis auslegen. Zwei Spieler fungieren als Kreisspieler (KL und KR), zwei weitere als Außenangreifer (LA und RA). Vier Spieler besetzen die Abwehrpositionen AL, HL, HR und AR.

Alle übrigen Spieler gehen paarweise zusammen; je ein Partner besetzt die RL-, der andere die RR-Position. Jedes Paar hat einen Ball.

**Ablauf**

KR/KL agieren jeweils in einem der beiden mittleren Reifen (immer ein Fuß im Reifen). Die Angreifer spielen sich den Ball auf den Rückraum- und Außenpositionen zu. Dabei haben die Rückraumspieler die Möglichkeit, sich innerhalb des grünen Sektors (Abb.) im Spiel 1 gegen 1 bzw. mit dem jeweiligen Außen im 2 gegen 2 durchzusetzen bzw. den diagonalen Kreisspieler anzuspielden. Auch die Außenangreifer spielen (innerhalb des grünen Sektors) 1 gegen 1.

**Abwehrverhalten**

In dieser Konstellation werden die Anforderungen für die Abwehrspieler komplexer:

**Auf der Ballseite** müssen Halb- und Außenverteidiger jeweils ihre 1 gegen 1- und gemeinsam die 2 gegen 2-Situation lösen. Die Halbverteidiger treten ihrem Gegenspieler bei der Ballannahme (sowohl vom anderen Rückraumspieler als auch vom Außen auf der

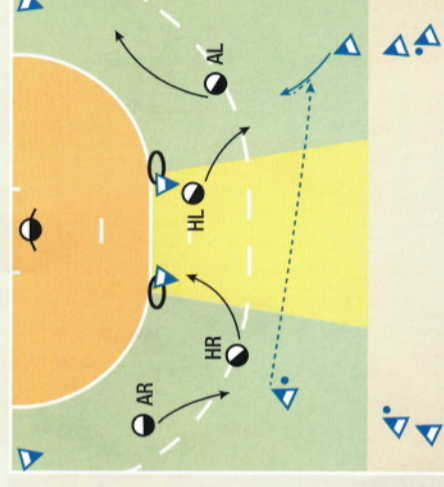
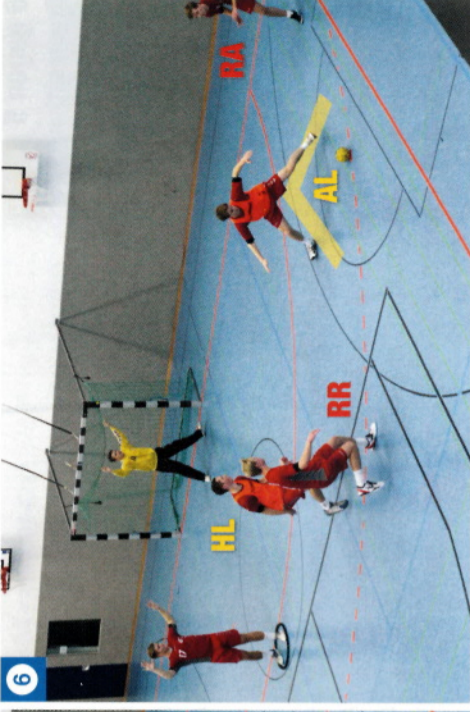
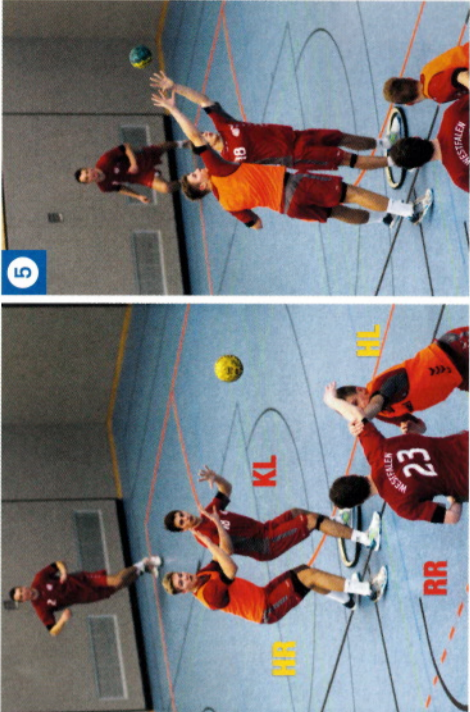
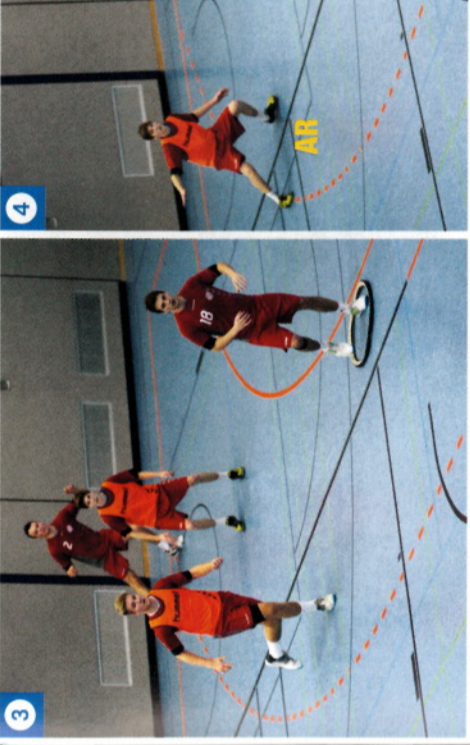
gleichen Seite!) bis zur 9-Meter-Linie entgegen und bremsen dann dessen Vorwärtsbewegung ab. Die Außenverteidiger sollen Pässe zu ihrem Gegenspieler erschweren/verhindern (s. AR in Bild 1) und ihn bei Ballbesitz im Zweikampf kontrollieren.

**Auf der ballfernen Seite** geht der Halbverteidiger zurück zu Kreis, diagonale Anspiele zum Kreisspieler auf dieser Seite abzuschirmen. Der Außenverteidiger agiert hier offensiv-antizipativ gegen den jeweiligen Rückraumspieler (s. AL in Bild 2), um den Pass von der anderen Seite zu erschweren und die Anlaufbewegung und das Timing dieses Spielers zu stören. Das verdeutlichen die Bilder 3 bis 5: Der Pass RL – RR kommt unsauber an, die Ballannahme erfolgt im Stand, RR muss antippen; so hat HL Zeit, herauszutreten und eine gute Zweikampfposition einzunehmen.

AL hat sich inzwischen aus der offensiv-antizipativen Position zurückbewegt (Bilder 3 und 4) und stört jetzt den Pass RR – RA (Bild 6).

**Bildreihe 1**

Wichtig sind die Details: Bei der Ballannahme von RL tritt HR offensiv (allerdings hier zu weit!) heraus; AR verhindert durch seine offensive Position ein Weiterspielen zu LA, wodurch RL zum Rückpass zu RR gezwungen ist (Bilder 1 und 2). Jetzt läuft HR diagonal nach hinten (Bild 3), während HL RR nach der Ballannahme aggressiv (mit Körperkontakt) unter Druck setzt; gleichzeitig agiert AR offensiv-antizipativ in den Passweg zu RL (Bild 4), sodass RR unter Druck den Pass zu KL wählt, den HR leicht abfangen kann (Bild 5).



**Kommentar**

**Timing und Bewegung des Angriffs zu stören, ist wichtige Aufgabe der Außenverteidiger**

„Ein Schwerpunkt dieser Übung ist das offensiv-antizipative Verhalten der Außenverteidiger (AL auf Bild 4). Ich mache meinen Spielern deutlich, dass die Hauptintention dieser Spielweise nicht darin besteht, den Ball zu ‚klauren‘, so verlockend sie die Idee auch finden. Vielmehr kommt es darauf an, bei vertretbarem Risiko das gegnerische Passspiel und das Bewegungstiming der Rückraumspieler zu stören, um so HR und HL etwas mehr Zeit zur Bewältigung ihrer Laufarbeit zu verschaffen.“

**BILDREIHE**

1

1

2

3

4

5

5



**6 gegen 5**

**Organisation**

Zwei Fahrradreifen innerhalb des Torkreises auf Postenhöhe auslegen. Die Verteidiger besetzen die Positionen AR, HR, HM, HL und AL, die Angreifer die Positionen LA und RA einfach sowie – jeweils paarweise – RL und RR mehrfach; jedes Paar hat einen Ball.

**Ablauf**

Die Angreifer spielen frei, allerdings dürfen die Kreisspieler den zentralen Raum zwischen den Reifen nicht betreten. Außerdem sind Übergänge aus dem Rückraum und von Außen verboten, da schon beide Kreispositionen besetzt sind.



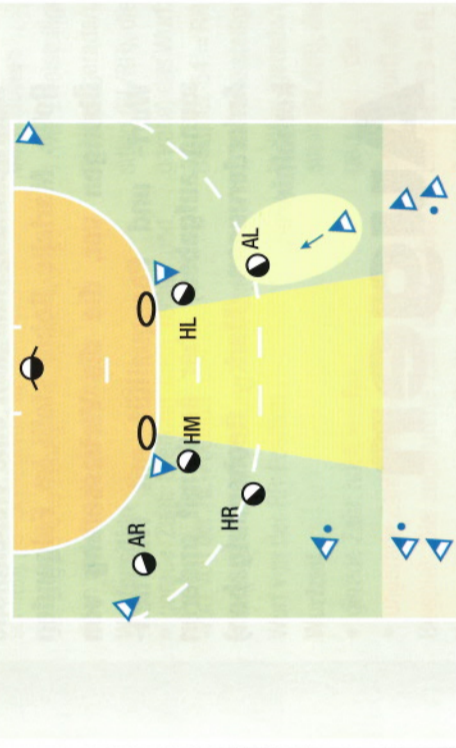
**Abwehrverhalten**

Methodisch betrachtet werden hier die Anforderungen aus den Übungen 11 (4 gegen 3) und 12 (6 gegen 4) zusammengeführt. So kooperieren auf der Ballseite drei (Bild 1: HR, AR und HM) und auf der ballfernen Seite zwei Verteidiger (Bild 1: HL und AL). Gerade den Außenverteidigern kommt die wichtige Aufgabe zu, nicht nur offensiv-antizipativ zu agieren (ballfern), sondern – gerade bei breiter Positionierung der Kreisspieler – auch defensiv-antizipativ (Bild 4: AL sichert mit gegen den Kreisspieler und bedroht den Pass RR – RA). Allerdings löst sich AL in der Folge zu spät von KR Richtung RA und eröffnet diesem (nach dem Anspiel durch RR) eine günstige Wurfgelegenheit.

**Kommentar**

**„Kleinigkeiten“ mit großer Wirkung: Alle müssen die Absprachen einhalten**

„Eine Abwehr lebt davon und funktioniert nur dann, wenn alle Spieler ihre taktischen Aufgaben wahrnehmen und jeder sich in diesem Punkt voll und ganz auf seine Nebenleute verlassen kann. Das gelingt hier nicht vollständig: In Bild 4 müsste HL konsequenter gegen RR agieren, d. h. mit Körperkontakt den Pass unter Druck setzen. In der Folge ist AL unsicher und löst sich nicht richtig RA. So ist der gefährliche Pass zum RA möglich, dieser erhält dadurch eine gute Wurfchance.“



**7 gegen 6**

**Organisation**

Im Angriff sind die Positionen LA, RL, RM, RR, RA, KR und KL besetzt. Die Verteidiger agieren als vollständige 3:2:1-Abwehr und besetzen die Positionen AR, HR, HM, VM, HL und AL.

**Ablauf**

Die Angreifer spielen frei, lediglich Übergänge zum Kreis (aus dem Rückraum und von den Außenpositionen) sind verboten, da aufgrund der 7 gegen 6-Konstellation schon beide Kreispositionen besetzt sind. Außerdem dürfen die Kreisspieler sich nicht in den zentralen Raum (Torpostenhöhe) bewegen.



**Abwehrverhalten**

Die gesamte Abwehr muss hier mit der Schwierigkeit fertig werden, sowohl gegen drei Rückraum- als auch gegen zwei Kreisspieler zu verteidigen. Das lässt sich nur durch viel Bewegung und eine intensive Beinarbeit bewältigen. Die Bilder 4 bis 6 zeigen, wie z. B. der HM-Verteidiger angesichts der relativ breiten Positionierung der Kreisspieler am Kreis entlang sprinten muss, um rechtzeitig vom KL zum KR zu gelangen. In Bild 5 ist zu sehen, dass HL bei Ballbesitz des RM noch bei KR bleiben muss, da HM diesen noch nicht übernehmen kann. Hier geht AL zu spät in eine offensiv-antizipative Position gegen RR (Bild 5), der den Ball druckvoll annehmen und (weil AL auch zu spät zurücksinkt) den freistehenden RA anspielen kann (Bild 6).

