

Von Zuzana Porvazníková



Fotos: Thomas Hammerschmidt

## Täuschungen - step by step ...

Teil 2

So verbessern Sie das Zweikampfverhalten Ihrer Angreifer

**Nach vorbereitenden Übungsformen mit koordinativem Schwerpunkt in Teil 1 wendet sich Autorin Dr. Zuzana Porvazníková im zweiten Teil ihres Beitrags dem spezifischen Technikerwerb von Durchbruchaktionen zu.**

**Dabei unterscheidet sie methodische Schritte, die in Info 1 skizziert sind, ohne das die Abfolge „sklavisch“ eingehalten werden müsste. Viel-**

**mehr sollten die Techniken im Lernprozess – parallel und ergänzend – einerseits recht früh in spielnahen Situationen (gegen halbaktive bzw. aktive Verteidiger) angewandt (und erprobt) werden, um andererseits in isolierten Übungsformen immer wieder wichtige Details zu verbessern und an den Knotenpunkten (siehe Info 2) zu korrigieren.**

### Methodischer Weg beim Erlernen von Täuschungen

#### 1 INFO

##### Technik einführen

##### Technik demonstrieren

- per Video
- durch den Trainer bzw. einen Spieler (nur, wenn sie diese Technik sauber beherrschen)

##### Technik ausprobieren lassen

- Technikmerkmale erläutern
- Beobachtungspunkte
- Anwendungssituationen

##### Technik aneignen

##### Bewegungsstruktur und Timingmerkmale schulen und aneignen

- gegen „passive Gegner“ (Air-Bodys, zusammengerollte, aufrecht stehende Matten, Mitspieler)
- mit vielen Wiederholungen (entsprechende Organisationsformen, z. B. Partnerübungen)

##### Technik in spielnahen Situationen anwenden

##### Technik verbessern und anwenden

- gegen halbaktive (gelenkte) Verteidiger (z. B. mit beidhändig – hinter oder vor dem Körper – gehaltenem Ball, um ein Klammern zu verhindern)
- gegen aktive Verteidiger (in unterschiedlichen Breiten- und Tiefenräumen)
- in zunehmend komplexen Spielsituationen mit Entscheidungstraining (eigener Durchbruch oder zweiten Verteidiger binden und abspielen)



Foto: Alfred Schwarz



### 2 INFO

#### Bewegungsstruktur und Knotenpunkte

##### Ablauf in zwei Phasen

- 1. Erkennbare, akzentuierte Täuschung (Bilder 1 und 2)**
  - versetzter Anlauf (nicht frontal auf den Verteidiger zu)
  - seitlicher Ausfallschritt mit Gewichtsverlagerung (aber nicht zu groß, damit ein dynamischer Abdruck in Gegenrichtung möglich ist!)
  - Oberkörper/Kopf unterstützen die Täuschung
  - dem Verteidiger Zeit geben, das Signal zu erfassen und auf die Täuschung einzugehen
- 2. Explosive Gegenbewegung (Bilder 3 und 4)**
  - zweites Tempo: nach dem kurzen Verharren in der Täuschung hohe Dynamik entwickeln
  - großer Raumgewinn zur Durchbruchseite
  - letzter Schritt dynamisch nach vorne (Richtung Tor; in Bild 4 nicht optimal)



1



2



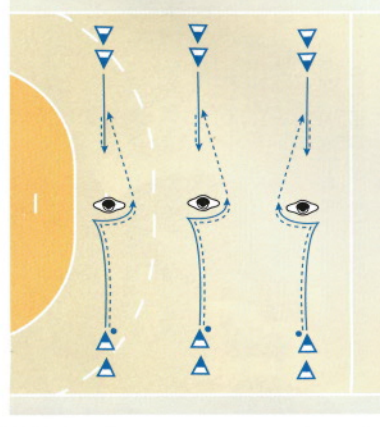
3



4



## Übungsformen ohne Torwurf



### 1 ÜBUNG

#### Täuschungen am Air-Body

##### Organisation

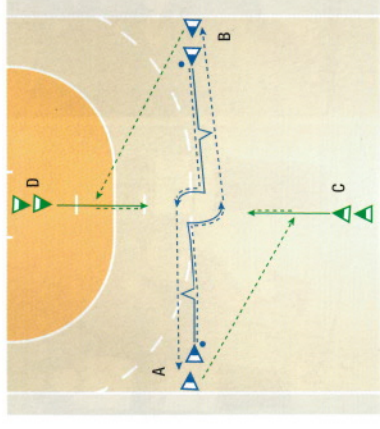
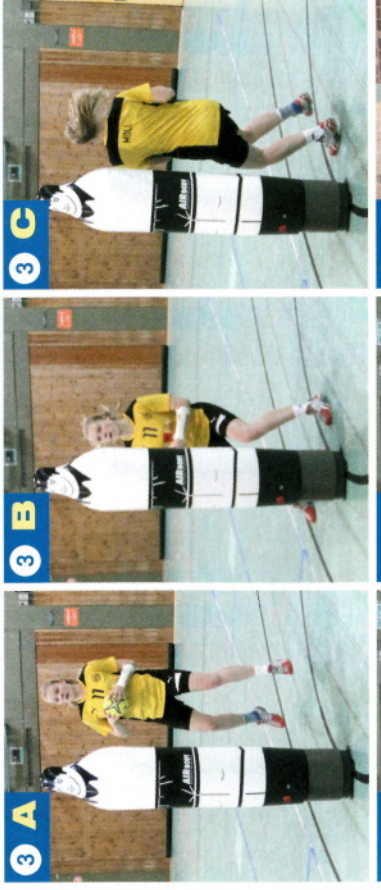
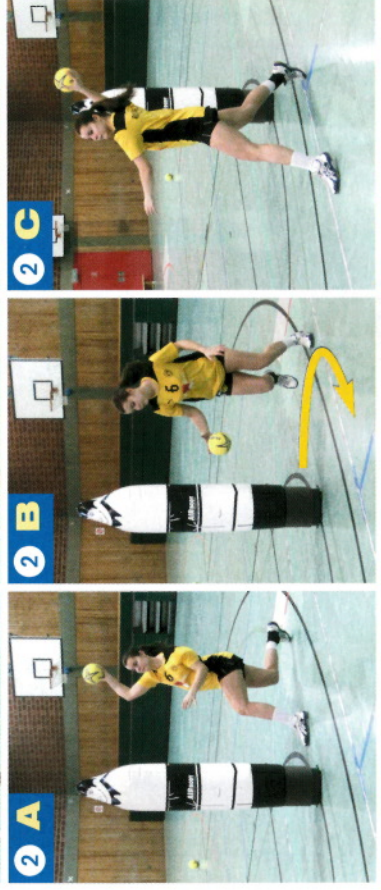
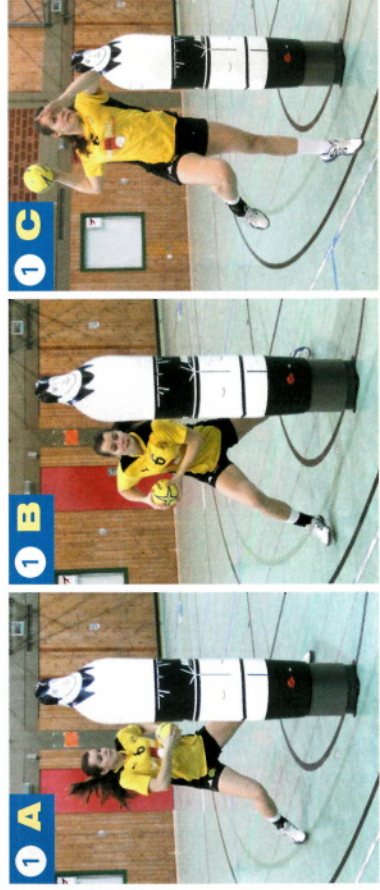
Je vier Spielerinnen bilden eine Gruppe und stehen sich jeweils zu zweit gegenüber; in der Mitte steht jeweils ein Air-Body/eine Fahnenstange (s. Abb.). Jede Gruppe hat einen Ball.

##### Ablauf

Die Ballhalterin läuft in die Mitte und führt einen Durchbruch am Air-Body vorbei aus. Anschließend passt sie zur vorderen Spielerin auf der gegenüberliegenden Seite, die den Ball in der Vorwärtsbewegung Richtung Air-Body annimmt und ihrerseits eine Durchbruchaktion ausführt usw.

Die Spielerinnen absolvieren folgende Durchbruchvarianten:

- Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmgegensite (Bilder 1A bis 1C) bzw. zur Wurfarmgegensite
- Wurf-täuschung mit Durchbruch zur Wurfarmgegensite bzw. zur Wurfarmseite (Bilder 2A bis 2C)
- Abdrehen zur Wurfarmseite bzw. zur Wurfarmgegensite (Bilder 3A bis 3F)



### 2 ÜBUNG

#### Täuschungen im Quadrat

##### Organisation

Jeweils mehreren Spielerinnen besetzen die Ecken eines Quadrats (A, B, C, D); A 1 und B 1 haben je einen Ball.

##### Ablauf

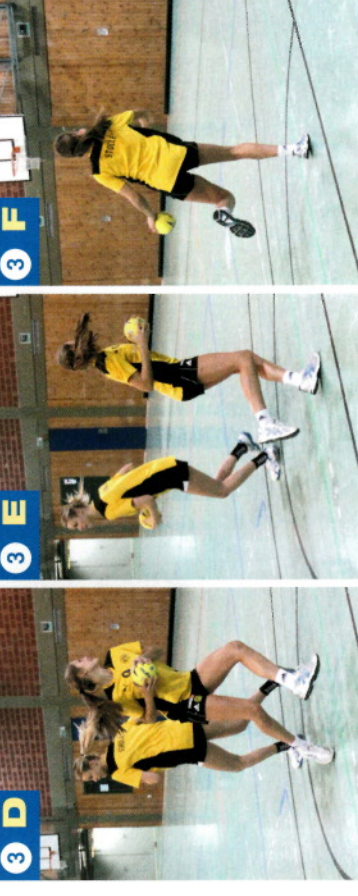
A 1 und B 1 prellen aufeinander zu. In der Mitte (am Treffpunkt) absolvieren sie eine Durchbruchaktion: Sie führen zunächst einen Täuschungsschritt aus (Bild 1A), danach einen weiten Schritt zur Gegenseite (Bild 1B) und zuletzt einen Schritt nach vorne (aneinander vorbei). Anschließend passen sie per Sprungwurfpass (Bild 1C) zur nächsten Spielerin auf der gegenüberliegenden Seite (A 1 passt zu B 2, B 1 zu A 2). Diese spielen den Ball weiter in die Vorwärtsbewegung von C 1 bzw. D 1 (s. Abb. grüne Passwege), die den nächsten Ablauf absolvieren usw.

##### Variationen

- Überzieher (Bilder 2A bis 2C)
- Abdrehen (Bilder 3A bis 3F)

##### Hinweis

Beide Spielerinnen müssen jeweils zur gleichen Seite (nach links/nach rechts) durchbrechen, um Kollisionen zu vermeiden



#### Einfach zu schnellen Beinen

Wer schneller ist, hat in fast jeder Sportart Vorteile. Schnelligkeit ist allerdings komplexer strukturiert, als es scheint. Mit einigen geradlinigen Sprints zur Verbesserung ist es deshalb nicht getan. Diese Broschüre fasst den aktuellen Kenntnisstand anwendungsorientiert zusammen und empfiehlt sinnvolle Belastungsgestaltungen. Den Schwerpunkt bilden aber zahlreiche Übungsformen zu allen Schnelligkeitsanteilen. Jeder Trainer, jeder Sportler kann aus diesem Fundus schöpfen und ein variantenreiches, zugleich zielgerichtetes Training zusammenstellen.

96 Seiten • 16,80 €, für ht-Abonnementen 14,80 €



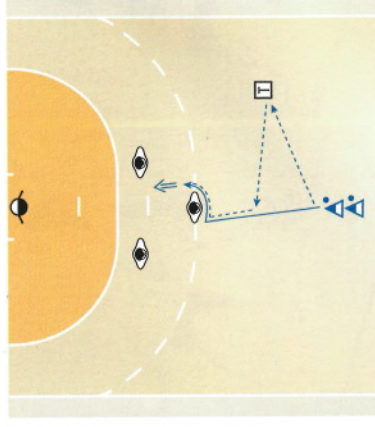
#### Athletiktraining mit Zweikämpfen

Ein etwas anderes Mittel zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. – Sich zu messen und zu vergleichen liegt in der Natur des Menschen. Deshalb sind Zweikampfsituationen im Sport auch so attraktiv, nicht nur im Wettkampf. Diese reichhaltige Übungssammlung hilft in vielen Sportarten, Athletik, Motorik und Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

64 Seiten • 12,80 €



## Übungsformen mit Torwurf



### 1 ÜBUNG

#### Torwart-Einwerfen in Verbindung mit Durchbruchaktionen

##### Organisation

Drei Air-Bodys (oder Fahnenstangen) im 9-Meter-Raum aufstellen (s. Abb.). Die Spielerinnen besetzen mit Ball die RM-Position. Eine Anspielerin (Trainerin) steht auf der RR- oder RL-Position.

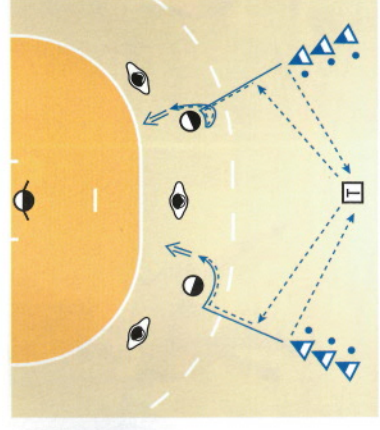
##### Ablauf

Nach Doppelpass mit der Anspielerin führen die Spielerinnen gegen den mittleren Air-Body eine Durchbruchaktion aus; dabei ist der Durchbruchraum seitlich durch die beiden hinteren Air-Bodys begrenzt. Die Spielerinnen sollen abwechselnd nach links bzw. nach rechts durchbrechen und jeweils mit einem Wurf in die kurze Ecke abschließen. Sie wenden folgende Varianten an:

- Körpertäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite (Bilder 1A bis 1C) bzw. zur Wurfarmgegensseite
- Durchbruch zur Wurfarmgegensseite per Überzieher (Bilder 2A bis 2C)
- Schlagwurftäuschung (auf der Wurfarm- bzw. Wurfarmgegensseite) mit Durchbruch zur Gegenseite (Bilder 3A bis 3C)
- Durchbruch per Abdrehen zur Wurfarmgegensseite (Bilder 4A bis 4C) bzw. Wurfarmgegensseite
- Sprungwurftäuschung mit Durchbruch zur Wurfarmseite (Bilder 5A bis 5C) bzw. zur Wurfarmgegensseite

##### Hinweis

Die Vorgabe, abwechselnd nach links/rechts durchzuberechnen, verhindert, dass die Spielerinnen nur/überwiegend zu ihrer „Schokoladenseite“ agieren.



### 2 ÜBUNG

#### Täuschungen gegen passive Abwehrspieler

##### Organisation

Drei Air-Bodys begrenzen die Durchbruchräume für RL/RR (s. Abb.). Die Spielerinnen verteilen sich mit Ball auf RL und RR. In der Mitte steht ein Anspieler. Je ein Verteidiger agiert als HR bzw. HL in den Durchbruchräumen.

##### Ablauf

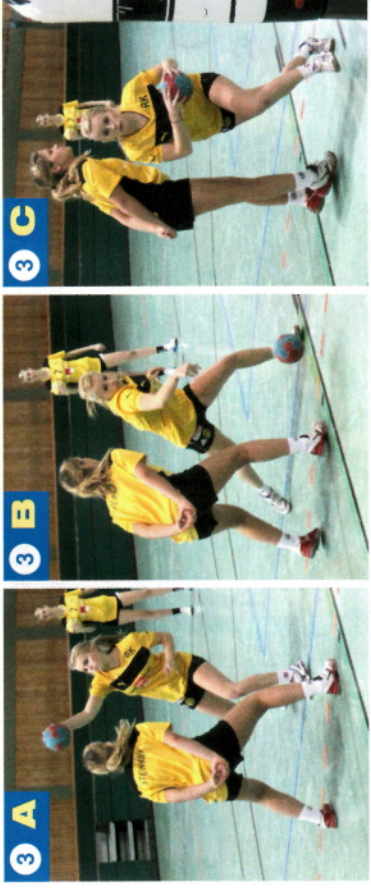
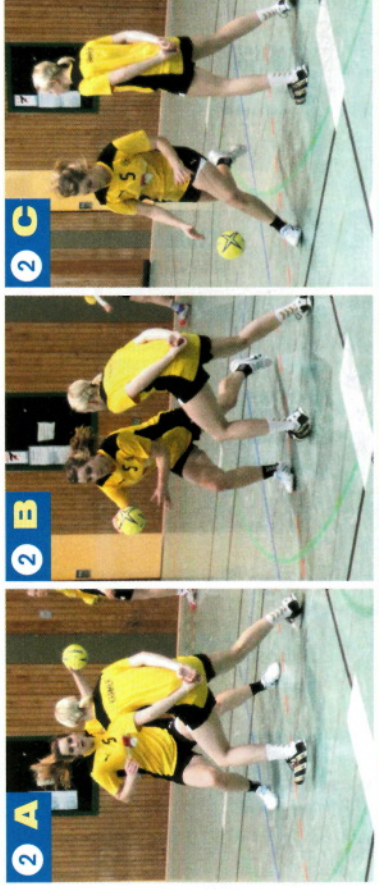
Nach Pass und Rückpass mit dem Anspieler führen die Angreifer gegen den passiven Abwehrspieler verschiedene Täuschungen durch. Der Abwehrspieler hält die Hände zunächst hinter dem Rücken.

##### Variationen

- zur Wurfarmgegensseite (Bilder 1A bis 1C)
- zur Wurfarmseite (Bilder 2A bis 2C)
- nach einer Schlagwurftäuschung (Bilder 3A bis 3C)
- Abdrehen zur Wurfarmseite/Wurfarmgegensseite (Bilder 4A bis 4C)

##### Hinweis

Die Abwehrspieler agieren „ohne Arme“ nur mit Beinarbeit – das bietet gute Chancen für erfolgreiche Täuschungen.



## ► Kommentar

### Verteidigerverhalten beobachten und ausnutzen

„Ziel des Angreifers ist es, den Abwehrspieler durch seinen Anlauf (nicht direkt in Richtung Gegenspieler, sondern links oder rechts versetzt) und die folgende Täuschungsaktion (Oberkörperfinte

beim Täuschungsschritt oder in der parallelen Grundstellung) zu einer Seitwärtsbewegung zu verleiten, um dann zur Gegenseite durchzuberechnen. Reagiert der Verteidiger auf die Täuschungshandlung aber nicht, soll der Angreifer direkt auf der zuerst angesteuerten Seite zum Tor durchbrechen. Dafür ist eine genaue Beobachtung des Verteidigerverhaltens erforderlich.“



## Übungsformen mit Torwurf

### 3 ÜBUNG

#### Täuschungen gegen aktive Abwehrspieler

##### Organisation

Drei Air-Bodys begrenzen die Durchbruchräume für RL/RR (s. Abb. S. 36). Die Spielerinnen verteilen sich mit Ball auf RL und RR. In der Mitte steht ein Anspieler. Je ein Verteidiger agiert als HR bzw. HL in den Durchbruchräumen.

##### Ablauf

Nach Pass und Rückpass mit dem Anspieler führen die Angreifer gegen den aktiven Abwehrspieler verschiedene Täuschungen durch. Der Abwehrspieler bleibt zunächst innerhalb des 9-Meter-Raums.

##### Korrekturhinweise

Gerade bei der Anwendung von Durchbruchvarianten gegen aktive Verteidiger kommt es auf eine korrekte Ausführung an. Dabei sind folgende Korrekturpunkte zu beachten:

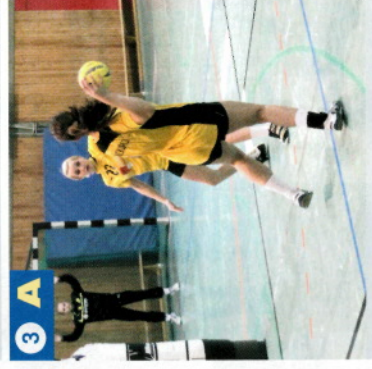
- **Durchbruch mit Abdrehen zur Wurfarmseite** (Bilder 1A bis 1F)
  - Der Abstand bei der parallelen Grundstellung sollte ca. 1 m betragen (zu geringerer Abstand in Bild 1A).
  - Die Abdreh-Bewegung über das Standbein (rechtes Bein in Bild 1B) muss mit großer Dynamik ausgeführt werden (Bilder 1C und 1D).
  - Beim Linksschritt nach der Drehung sollte die Fußspitze mehr zum Tor zeigen, als das in Bild 1D der Fall ist.
- **Durchbruch zur Wurfarmseite mit Prellen** (Bilder 2A bis 2F)
  - Der Anlauf sollte nicht frontal auf den Gegenspieler, sondern versetzt erfolgen (Fehler in Bild 2A).
  - Vor dem Durchbruch muss eine glaubhafte Täuschung (Gewichtsverlagerung und Oberkörperneigung) erfolgen (Fehler in Bild 2A).
- **Durchbruch zur Wurfarmgegensseite nach Wurfertäuschung** (Bilder 3A bis 3F)
  - Auch hier müsste die Spielerin (nach rechts) versetzt anlaufen, um eine Seitwärtsbewegung zu provozieren (Fehler Bild 1A).
  - In Bild 1C fehlt die explosive Bewegung in die Tiefe, stattdessen lässt sich die Angreiferin zur Seite abdrängen.



Die parallele Grundstellung erfolgt dicht an der Verteidigerin.



Die parallele Grundstellung erfolgt zu breitbeinig mit der Folge, dass



Wurfertäuschung und Schlagwurfertäuschung (Bild 2) erfolgen frontal vor



Während diese versucht zu klammern, dreht sich die Angreiferin ab.



... der nachfolgende Rechtsschritt fast keinen Raumgewinn bringt.



... der Verteidigerin, statt seitlich versetzt; ein Raumgewinn bzw.



Sie setzt den linken Fuß raumgreifend zur Seite und sichert den Ball



Auf den Gegendruck der Verteidigerin reagiert die Angreiferin mit



... Bewegungsverlagerung für die Angreiferin kann so nicht entstehen.



... bei der Drehung in der linken Hand gegen die Verteidigerin.



... einem großen Seitwärtsschritt nach links; gleichzeitig tippt sie.



Beim folgenden Durchbruchversuch lässt sie sich zu weit



Diese muss die Umklammerung aufgeben. Die Angreiferin zieht



Der folgende Rechtsschritt (ebenfalls zur Seite!) öffnet den Raum;



... zum Tor zu ziehen und abzuschließen.



... mit zwei dynamischen Schritten (rechts – links) zum Tor.



mit dem Linksschritt nach vorn kann die Angreiferin frei werfen.



... zum Tor zu ziehen und abzuschließen.



#### Rahmentrainingskonzeption des DHB

Anhand eines langfristig angelegten und entwicklungsorientierten Nachwuchstrainings über fünf Trainingsstufen zeigt dieses DHB-Lehrmedium den Weg von der Ausbildung handballbegeisterter Kinder bis zum leistungsorientierten Training von Jugendlichen und Junioren/-innen auf.

132 Seiten • 22,00 €



**Bestellen Sie ganz einfach**  
per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12  
per E-Mail: buchversand@philippka.de

per Telefax: 02 51/23 00 5-99  
oder per Post: Rekratsratsweg 36, 48159 Münster

#### ... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH • www.huck.net

**HUCK**

#### Handballcoach (A-Lizenz)

sucht im Raum DH, OL, HB, H leistungsorientierte Damen- oder Herrenmannschaft in einem gut geführten Verein.

Bisher erfolgreich tätig bis inländische 3. Liga und ausländische 1. Liga.

Wer an einer langfristigen Zusammenarbeit mit einem erfahrenen und hoch engagierten Trainer interessiert ist, schickt die Kontaktdaten bitte einfach an: Handballcoach2013@web.de