Von André Fuhr und Zuzana Porvazníková

Praxis PUR

Räume nutzen mit effektivem Passspiel

Alle Fotos: Carolin Kornfeld

Schnell, präzise und verlässlich muss es sein!

André Fuhr, Trainer der Bundesliga-Frauen der HSG Blomberg-Lippe, und Zuzana Porvazníková, ehemalige Bundesligaspielerin, wissen, worauf es im modernen Angriffsspiel ankommt, woran es aber auch oft mangelt: effektives Passspiel, das es ermöglicht, Räume zu öffnen und zu nutzen. In der dargestellten Einheit mit A- und B-Jugendlichen der HSG Blomberg-Lippe wird das Passspiel methodisch erarbeitet.

Die Abwehrreihen in Bewegung bringen

Die Qualität des Passspiels ist einer der wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren im modernen Angriffsspiel. Insbesondere kommt es dabei auf Geschwindigkeit, Präzision und Verlässlichkeit in Verbindung mit der möglichst dynamischen Bewegung und optimalen Nutzung der Räume an.

Das Ausnutzen des breiten Spielfelds durch bogenförmige Anlaufwege in die Nahtstellen und entsprechende Richtungswechsel nach glaubhaften Lauf-, Körper-, Pass- und Wurftäuschungen ziehen die Abwehr auseinander.

Sie zwingen die Defensive zu unerwarteten Richtungswechseln und schaffen so Möglichkeiten zu Durchbrüchen (z. B. in Überzahlsituationen, in denen die Nebenspielerin mit einem schnellen Parallelpass freigespielt und eine gute Wurfchance erzeugt wird) bzw. zu aussichtsreichen 1 gegen 1-Situationen gegen Abwehrspielerinnen, die nicht in optimaler Stellung positioniert sind. Dabei soll die komplette Spielfeldbreite bis in die Ecke des Außenspielers genutzt werden. Im Training gilt es deshalb immer wieder, die bogenförmigen Laufwege im Passspiel zu schulen und einzuschleifen. Korrekturen sind hier sehr wichtig, denn die Täuschungen müssen glaubhaft, also technisch korrekt, und noch dazu mit maximaler Dynamik ausgeführt werden.

Das Passspiel wird zunächst ohne Abwehr in den entsprechenden Laufwegen geübt, später kommen dann Verteidigerinnen hinzu, zunächst teilaktiv, dann aktiv. Im „Ernstfall" müssen die Pässe natürlich auch unter Bedrängnis noch erfolgreich gespielt werden können. Voraussetzung dafür sind Körperspannung und Ballkontrolle.

In der dokumentierten Trainingseinheit nutzen wir kleine Turnmatten: zunächst für den Kräftigungsteil, dann aber vor allem, um die Laufwege aufzuzeigen. Diese doppelte Nutzung von Geräten erleichtert die Organisation von Auf- und Abbau und spart Zeit.

Nach den Grundübungen folgen am Ende der Trainingseinheit Grundspiele, in denen Torerfolge weiterhin nur aus dem schnellen Passspiel im Positionsangriff erfolgen sollen – Kreuzbewegungen und Übergänge sind daher nicht erlaubt!

ÜBUNG 1

Stepwork + Pässe

Ablauf

Zwei Spielerinnen üben an einem Reifen. A steht am Reifen, B ca. 3 Meter davor. A macht Stepworks am Reifen und spielt dabei fortlaufend Pässe mit B. Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

Stepwork-Variationen

- vorwärts/rückwärts mit jeweils einem Kontakt pro Fuß vor, im und hinter dem Reifen (Bilder 1 bis 3)
- seitwärts mit jeweils einem Kontakt pro Fuß im Reifen und außerhalb des Reifens (den reifennahen Fuß lediglich auftippen; Bilder 4 bis 6)
- Kombination aus den vorangehenden Variationen
- den Ball vor dem Rückpass hinter dem Rücken von einer Hand in die andere geben
- Wechselsprünge mit einem Fuß in und einem Fuß hinter dem Reifen (Bilder 7 bis 9)
- bei den vorangehenden Variationen Über-Kopf-Pässe spielen

ÜBUNG 2

Kräftigung

Ablauf

Jeweils zwei Spielerinnen absolvieren auf einer Turnmatte Partnerübungen zur Kräftigung.

Übungen

- A liegt in Bauchlage auf der Matte: B versucht, A umzudrehen bzw. von der Matte zu ziehen (Bilder 1 und 2).
- wie zuvor in Rückenlage (Bild 3)
- Kniestand-Kampf: Die Partner versuchen, sich gegenseitig seitlich von Matte zu kippen oder frontal von der Matte zu schieben (Bild 4).
- A liegt in Bauchlage auf der Matte und versucht, gegen den Widerstand von B aufzustehen (Bild 5).
- Stand-Kampf: Die Partner versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu schieben/ziehen (Bild 6).

ÜBUNG 3

Stoßen mit Raumgewinn

Ablauf

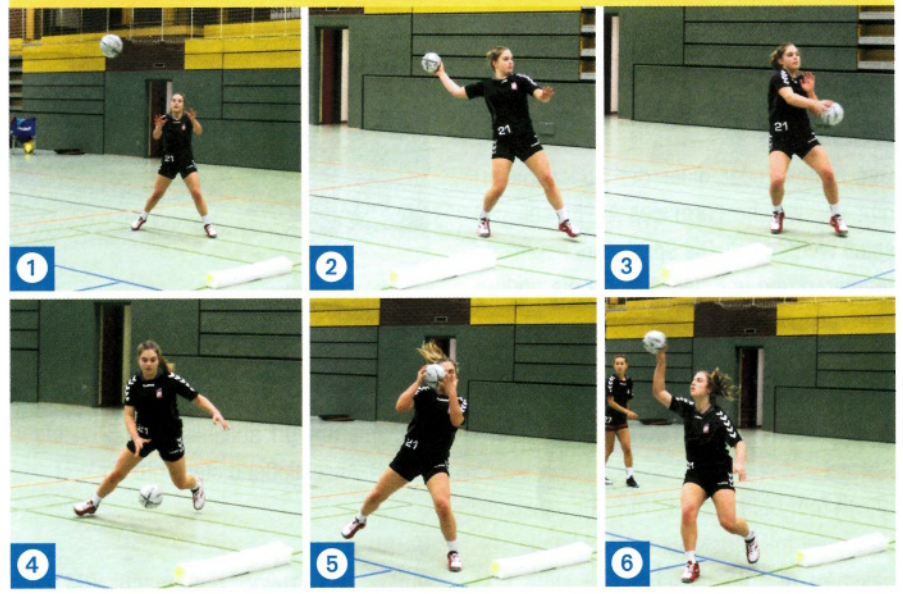
3er-Gruppen bilden; jede Gruppe benötigt einen Schaumstoffbalken o. Ä. A und B stehen ca. 5 Meter vor dem Balken, C steht mit ca. 5 Meter Abstand neben ihnen. A und B spielen abwechselnd Pässe mit C, sie stoßen dabei immer Richtung Schaumstoffbalken. Nach einigen Pässen C ablösen.

Variationen

- Bildreihe 1: C spielt in die Vorwärtsbewegung von A, die auf der zu C entfernten Balkenseite anstößt (Bilder 1 und 2). A spielt den Rückpass zu C (Bild 3), zieht sich bogenförmig zurück, erhält den Pass von C in der Vorwärtsbewegung auf der anderen Balkenseite und spielt erneut den Rückpass zu C (Bilder 4 bis 6). Dann startet B in den Pass usw.
- Bildreihe 2: C spielt den Auftaktpass zu A wie zuvor. Jetzt macht A eine Wurftäuschung, zieht sich zurück, verlagert prellend auf die andere Balkenseite und passt zurück zu C. Dann startet B usw.
- Bildreihe 3: C spielt den Auftaktpass zu A wie zuvor. A prellt und entfernt sich dabei rückwärts vom Balken (und von C; Vorübung zum „Aufziehen"; Bilder 1 bis 3). Aus dieser Bewegung passt A zu C, verlagert anschließen bogenförmig auf die andere Balkenseite, erhält den Pass von C in die volle Vorwärtsbewegung und spielt den Rückpass (Bilder 4 bis 6). Dann startet B usw.

Bildreihe 1

Bildreihe 2



Bildreihe 3

▶ Kommentar

Korrekturhilfen

„Bei Wurftäuschungen muss die Spielerin das gegnerische Tor fixieren. Wichtige Knotenpunkte: Schrittstellung, Schulterachse senkrecht zum Tor, Fußspitze zeigt zum Tor (s. Bildreihe 2, Bild 2), Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein. Auch bei Passtäuschungen ist darauf zu achten, dass sich Oberkörper und Blick „mitdrehen", um die Abwehrspielerin zu einer Reaktion zu zwingen, sie eben zu täuschen, und einen Bewegungsvorsprung zu erlangen."

ÜBUNG 4

Parallelstoß und Aufziehen

Ablauf

Fünf Matten als Orientierungshilfe im 9-Meter-Raum auslegen. Die Spielerinnen besetzen LA, RL, RM, RR und RA. LA startet mit Ball mit Druck auf die Nahtstelle 1|2 (zwischen AR und HR). Sie spielt weiter auf RL (Nahtstelle 2|3) usw. bis RA, die zunächst außen Druck macht, dann prellend die Nahtstelle 1|2 angreift und zu RR (2|3) zurückspielt, die sich bogenförmig zurückgezogen hat usw. (Abb. 1).

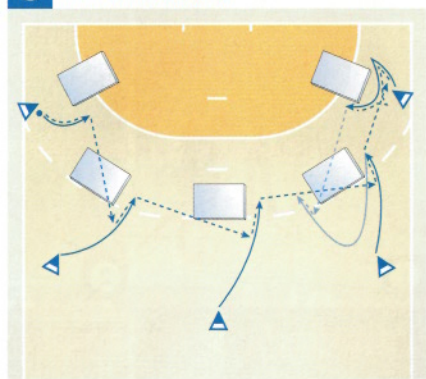
Variation „Aufziehen"

Nun startet RA mit dem „Aufziehen" nach außen (vgl. Übung 3; Bildreihe 3), passt zu RR (Nahtstelle 1|2) usw. bis zu LA (Abb. 2, blaue Pfeile). LA stößt zunächst auf die Nahtstelle 1|2, spielt zu RL zurück, erhält den Rückpass und beginnt mit dem Aufziehen (Abb. 2, grüne Pfeile; Bilder 1 bis 4).

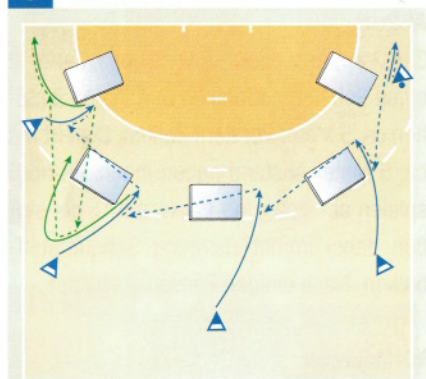
Erweiterung

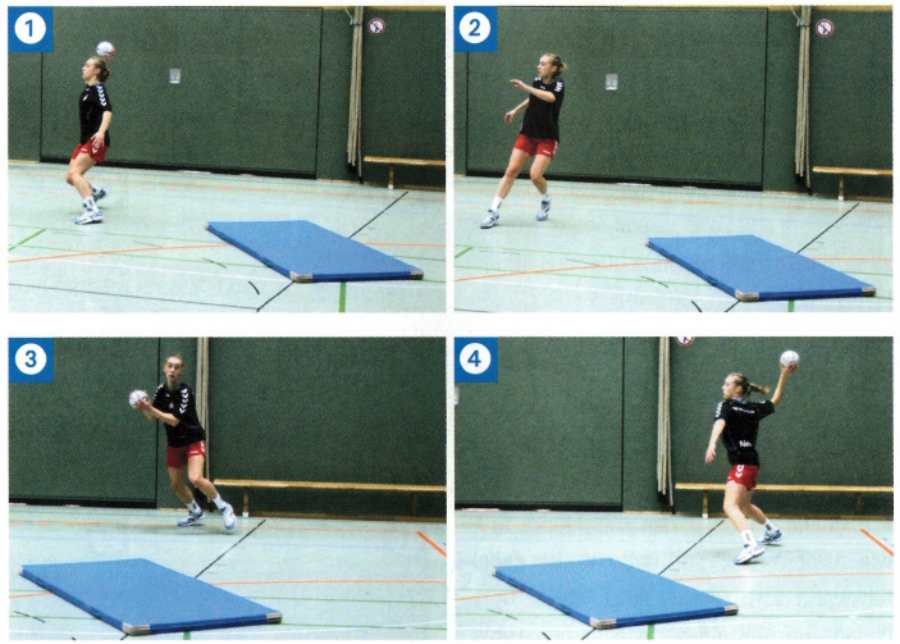
Der Trainer (oder einer der Außenspieler) gibt vor, welche Form des Anstoßens gespielt werden soll. Die Spielerinnen müssen reagieren und von der einen in die andere Form wechseln.

1 Parallelstoß (tief)



2 „Aufziehen" (breit)





ÜBUNG 5

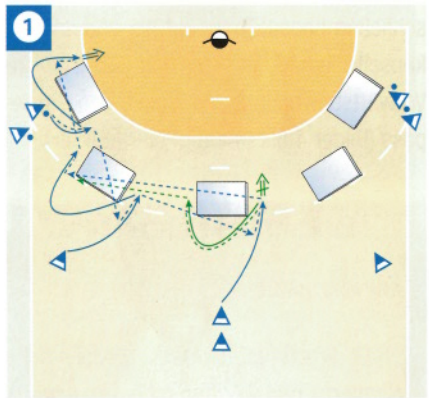
Einwerfen/Wurftraining LA/RA

Ablauf

LA/RA (mit Ball) und RL, RM, RR besetzen. LA startet mit Druck auf die Nahtstelle 1|2, passt zu RL, die zwischen 2|3 stößt und weiter zu RM (3|4) spielt. RM spielt einen Rückpass zu RL, die sich bogenförmig zurückgezogen hat. RL stößt auf die Nahtstelle 1|2 und passt zu LA, die sich ebenfalls zurückgezogen hat (Richtung Eckenaußen) und mit Torwurf abschließt (Abb. 1, blaue Pfeile). Anschließend startet RA.

Variation

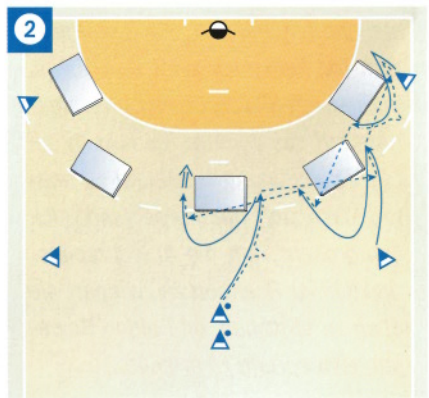
Auftakt wie zuvor; nun macht RM eine Wurftäuschung, zieht sich prellend bogenförmig um die Matte zurück, macht Druck auf die Nahtstelle 2|3 und spielt dann den Rückpass zu RL (Nahtstelle 1|2; Abb. 2, grüne Pfeile).



Einwerfen/Wurftraining RM

Ablauf

Nun startet der Ball auf RM. RM macht prellend Druck auf die Nahtstelle 2|3, spielt weiter auf RR (1|2), diese weiter zu RA. RA macht zunächst außen Druck, zieht sich dann prellend bogenförmig zurück, macht Druck auf die Nahtstelle 1|2 und passt zu RR. RR hat sich bogenförmig zurückgezogen, macht nun Druck auf die Nahtstelle 2|3 und spielt weiter zu RM, die sich ebenfalls bogenförmig zurückgezogen hat und auf der linken Mattenseite (3|4) mit Torwurf abschließt (Abb. 2). Dann startet der Ablauf auf der anderen Seite.



ÜBUNG 6

5 gegen 3

Ablauf

Es wird ohne Kreuzbewegungen und Übergänge gespielt. Torerfolge zählen nur, wenn der abschließende Angriffsspieler beim Wurf nicht durch einen Abwehrspieler berührt wird (beim und nach dem Absprung darf die Angreiferin nicht mehrt berührt werden). Der Angriff soll durch geduldiges Stoßen-Rückstoßen auf die Nahtstelle eine klare Tormöglichkeit schaffen.

Korrekturen/Hinweise

- Positionen zu überspielen kann erlaubt oder eingeschränkt werden
- Fehler (Bild 1): Die Angreiferin macht (kurz vor dem Abspiel) keinen Druck auf die Nahtstelle!
- Bild 2: Situationsgerechte Distanzwürfe wie dieser (Abwehr defensiv) sind erlaubt.

5 gegen 4/5 gegen 5

Es wird ohne Kreisspielerin gespielt, Kreuzen und Übergänge sind verboten. Die Angreiferinnen sollen durch schnelles Parallelspiel in Verbindung mit raumgreifendem Stoßen, schnellen Richtungswechseln, Körpertäuschungen und Tempowechseln Durchbrüche erzwingen und situationsgerechte Folgehandlungen durchführen.

Korrekturen/Hinweise

- Bild 3: Die Angreiferin hätte hier gut selbst abschließen können (keine Berührregel!).

Zum Bundesliga-Start: HM - das Handball-Magazin-Bundesligavorschauheft
Oder testen Sie das HM über 5 Ausgaben zum Preis von nur 15,00 €

Die große Bundesliga-Vorschau: Nach einer denkwürdigen Sommerpause werden die Schlagzeilen endlich wieder auf der Platte geschrieben. Und folgende weitere Themen:

- TV-Kommentator Frank Buschmann spricht Klartext: „Du kannst aus Handball mehr machen!"
- Massensprint: Die Hälfte der Zweitligisten strebt nach einer Platzierung im Spitzenfeld
- Date mit der Vergangenheit: Auf dem langen Weg ins Final Four der Champions League treffen die deutschen Vertreter auf alte Bekannte

○ * Ich bestelle ___ Ex. HM-Bundesliga-Vorschauheft à 8,00 Euro inkl. Porto

○ * Ich bestelle das HM-Saisonstart-Schnupperabo (HM 8 bis 12-2014)

Der Bezugspreis und zahle € 15,00 und bekomme die Ausgaben 8 bis 12/2014 frei Haus (dieses Angebot gilt, sofern ich oder eine andere im selben Haushalt lebende Person nicht bereits in den vergangenen zwölf Monaten ein Abo bezogen habe/hat). Wenn ich 10 Tage nach Erhalt der 5. Ausgabe nichts von mir hören lasse, abonniere ich die Zeitschrift für zunächst ein Jahr. Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn es nicht mit einer Frist von 6 Wochen zum Kalenderjahresende schriftlich beim Philippka-Sportverlag, Rektoratsweg 36, 48159 Münster, Fax 0251/23005-99, Email: abo@philippka.de gekündigt wurde. HM - das Handball-Magazin erscheint in 12 Ausgaben pro Jahr zum Inlandsbezugspreis von € 48,00 frei Haus (Inland; Preisänderung vorbehalten).

Besteller:

Straße:

PLZ/Ort:

Datum/Unterschrift:

Tel: E-Mail:

02 51/23 00 5-16 abo@philippka.de 02 51/23 00 5-99 Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster

Liebe Interessenten: Am übersichtlichsten präsentieren wir Ihnen die verschiedenen Abonnementformen im Internet. Dort können Sie dann gleich online bestellen: www.philippka.de ⇨ Kategorien ⇨ Handball ⇨ Zeitschriften