

Richtig

KREUZEN

Technische und taktische GRUNDLAGEN Teil 1

Individuelle Qualitäten als Voraussetzung für gelungenes Kreuzen und Trainingspraxis zu seiner methodischen Erarbeitung



Entgegenkreuzender Spieler

vorbereitende, raumöffnende
Parallelstoßtäuschung

Richtungs- mit Tempowechsel
zur Kreuzbewegung

Stellungs-/Bewegungs-
vorteil erzielen

Folgehandlung
(Torwurf/Weiterspielen)

neue Position einnehmen



Einleitender Spieler

raumöffnend anstoßen - Gegen-
spieler in Bewegung bringen

1 gegen 1/Täuschung (durchbrechen bzw. Gegenspieler binden)

Nahtstelle angreifen (Gegenspieler aus der Grundposition ziehen)

Durchbruch suchen
(Wurfoption lange offen halten)

Abspiel zum kreuzenden Spieler
(oder eigener Abschluss)

„Ich hol dich!“, so oder ähnlich sprechen Angreifer sich ab, wenn sie vorhaben zu kreuzen. Was häufig folgt, ist ein eher ineffektiver, weil automatisiert und ohne Beobachtung der Abwehr durchgeführ-

ter Positionswechsel – aber eben kein Kreuzen. Im folgenden Beitrag erläutert Autor Jochen Beppler, was er unter Kreuzen versteht: eine kooperative Spielhandlung, die eben nicht programmiert ist, sondern – bei entsprechendem Abwehrverhalten – aus einer initialen 1 gegen 1-Aktion entstehen kann.

Beherrschen die Spieler diese technisch-taktischen Grundlagen, ist es natürlich „erlaubt“, Kreuzbewegung auf Basis des beobachteten Abwehrhaltens abzusprechen ...



Jochen Beppler

„Einmal mehr bestimmt die Ausprägung der individuellen Spielfähigkeit die Qualität und das Repertoire der möglichen gruppentaktischen Spielhandlungen.“

Ernsthafte 1 gegen 1-Aktion ist die Basis

Die Grundidee von Kreuzbewegungen besteht darin, dass der einleitende Spieler den ihm zugeordneten Verteidiger (seinen Gegenspieler) seitlich aus dessen Grundposition zieht, um den Raum für den entgegenkrenzenden Spieler zu öffnen und ihm so eine Chance zum Wurf oder Durchbruch zu ermöglichen (Bildreihe 1). Dabei steht zunächst die 1 gegen 1-Aktion des einleitenden Spielers im Vordergrund, mit der er seinen Gegenspieler bindet und in deren Verlauf er ihn in eine Seitwärtsbewegung zwingt (Bilder 1 bis 6): Die 1 gegen 1-Aktion ernsthaft (d. h. mit einer glaubhaften Täuschung, seitlichem Raumgewinn und erkennbarem Zug zum Tor) durchzuführen, ist entscheidend (s. Info 2). Damit geht einher, dass der Spieler selbst abschließen muss, wenn er sich im Zweikampf einen entsprechenden Vorteil erarbeiten kann (s. Info 2 auf S. 10, Bild 4). Falls nicht, hängt die Fortführung vom Abwehrverhalten ab.

Entscheidung: Kreuzen oder Parallelstoß

Hilft nämlich der benachbarte Verteidiger (also der Gegenspieler des Mitspielers) gegen die 1 gegen 1-Aktion des einleitenden Spielers aus (und öffnet damit seinen Abwehrraum), muss zwingend der Parallelstoß des Mitspielers in diesen offenen Raum erfolgen. In diesem Fall wäre eine Kreuzbewegung taktisch falsch (s. auch Info 1). Nur wenn der benachbarte Verteidiger nicht aushift, soll der Mitspieler entgegenkreuzen. Nach einer vorgeschalteten Lauftäuschung (Bildreihe 1, Bild 3) soll er mit einem Tempo- und Richtungswechsel die Kreuzbewegung so timen, dass er sich beim Abspiel auf gleicher Höhe mit dem einleitenden Spieler befindet (Bild 6). Gelingt das, hat der Verteidiger angesichts des Bewegungsvorsprungs, den der kreuzende Spieler mitbringt, kaum eine Chance, ihn zu übernehmen.

Kreuzen zwischen RR und RM - Grundablauf und Knotenpunkte

1 gegen 1 vorbereiten: raumöffnende Bewegung von RR - den Gegenspieler in Bewegung bringen



RR nimmt den Ball in einer raumöffnenden Bewegung nach außen an (also entgegengesetzt zur beabsichtigten Durchbruchrichtung!).



Es gelingt ihm, seinen Gegenspieler in eine seitliche Bewegung zu bringen und so das 1 gegen 1 vorzubereiten.

Gegenspieler aus der Grundposition ziehen



RR schützt mit dem Körper den Ball vor dem Verteidiger und zieht ihn aus dessen Grundposition; dabei müsste er aber mehr Tiefenraum gewinnen.

Abspiel beim Kreuzen auf gleicher Höhe



Das Abspiel erfolgt mit optimalem Timing: RR (hat sich hier in die Tiefe bewegt!) und RM sind auf gleicher Höhe (rote Linie).

1 INFO

Jedes Kreuzen beginnt mit einem potenziellen Parallelstoß!

Methodisches Prinzip: Alternativoption zulassen!

Den Spielern zu verdeutlichen, dass sie – als Alternative zum Kreuzen – die Option zum Parallelstoß haben, ist nicht nur Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung im Wettkampf. Ich halte es für ein methodisches Grundprinzip, beim Erlernen der Kreuzbewegung diese Option von Beginn an zuzulassen. Nur so werden die Spieler geschult, das Verhalten der Abwehrspieler zu beobachten und situationsgerecht darauf zu reagieren, statt eine vorgegebene Spielhandlung (Kreuzen) stereotyp abzuspielen. Kreuzen ist bei diesem Verständnis keine vorher festgelegte Kooperation, sondern die situativ richtige Anwendung einer möglichen Option (neben der Alternative Parallelstoß). Dabei muss der einleitende Spieler (= A) den benachbarten Verteidiger, also den Gegenspieler des möglicherweise entgegenkrenzenden Spielers (= B) beobachten. Hilft dieser gegen die 1 gegen 1-Aktion von A aus (verschiebt er zum Ballhalter, s. Bild 2), dann muss A den parallelstoßenden B anspielen (Bild 3). Zu Kreuzen wäre hier die falsche taktischen Lösung!



1 BILDREIHE

Lauf-/Parallelstoßtäuschung von RM



Während RR in die parallele Grundstellung springt, führt RM eine Lauf- bzw. Parallelstoßtäuschung aus (s. auch Bild 2).

Tempo- und Richtungswechsel zum Kreuzen



RR bricht im Spiel 1 nach innen durch, RM startet (etwas zu früh!) mit einem Tempo- und Richtungswechsel in die Kreuzbewegung.

Bewegungs- und Stellungs Vorteil nutzen und zum Tor durchbrechen



Durch seinen Bewegungsvorteil gelingt es RM, den Verteidiger, der nicht rechtzeitig übernehmen kann, zu überlaufen.

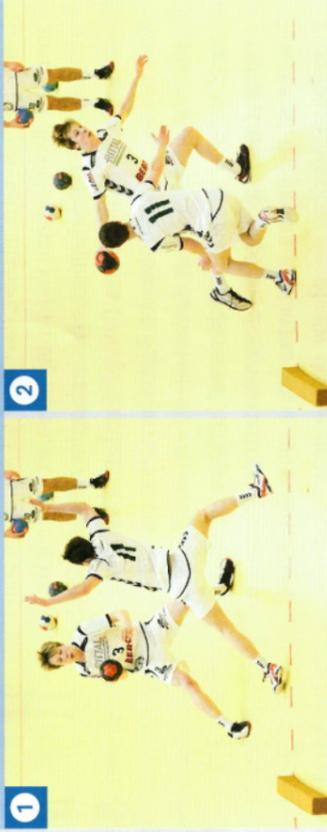


RM bricht seinen Lauf parallel zur 9-m-Linie ab und zieht jetzt konsequent Richtung Tor.

Technisch-taktische Details beim einleitenden Spieler

Ernsthafte 1 gegen 1-Aktion

- Der einleitende Spieler bereitet seine 1 gegen 1-Aktion mit einer glaubhaften Täuschung (entgegengesetzt zur angestrebten Durchbruchrichtung) vor (Bild 1) und bricht dann gegen die so provozierte Bewegung des Verteidigers durch (Bild 2).
- Hat er eine Chance, selbst durchzubringen, darf er nicht stereotyp zum entgegenkrenzenden Spieler passen, sondern soll selbst zum Tor gehen (Bilder 3 und 4).



Eigene Durchbruchmöglichkeit vor Abspiel zum Kreuzen

- Das Abspiel zum entgegenkrenzenden Spieler erfolgt mit der taktisch richtigen Hand (bei Durchbruch nach links mit der linken, bei Durchbruch nach rechts mit der rechten Hand; in Bild 2 wäre ein Handwechsel erforderlich!), dabei sind unterschiedliche Passvarianten möglich:
 - Ball auf der Hand (Bild 5)
 - Ball hinter der Hand (Bild 6)
 - Ball unter der Hand (Bild 7)



Passtechniken beim Abspiel zum entgegenkrenzenden Spieler



Methodik: Parallelstoß vor Kreuzen

Bevor mit Jugendlichen das Kreuzen erarbeitet werden kann, müssen sie den Parallelstoß beherrschen. Deshalb lege ich in der folgenden vorgestellten Trainingspraxis gerade im zweiten Grundspiel (2 gegen 2) großen Wert darauf, dass die Spieler konsequent die Entscheidung „Parallelstoß“ treffen, wenn es die Situation erfordert (z. B. auch dann, wenn die Verteidiger auf das Kreuzen „warten“). In Grundspiel 1 steht dagegen die 1 gegen 1-Aktion im Vordergrund. Hier könnte man zunächst die methodisch sinnvolle Variation vorschalten, dass die Anspieler, wenn ein Wurf aus dem

Zweikampf nicht möglich ist, nicht kreuzen, sondern nur parallel mitstoßen dürfen. Im Übrigen geht es bei diesen wie auch den anderen, hinführenden Trainingsformen immer darum, die in den Infos 2 und 3 dargestellten Ausführungsmerkmale konsequent einzufordern bzw. zu korrigieren. Während mit der Spielform „Endlinienball“ die spieltaktische Entscheidung „kreuzen oder parallel“ spielerisch angebahnt wird, schulen das Passkontinuum im Quadrat sowie das Torwarfenwurfen grundlegende technisch-taktische Elemente (Passtechnik, Timing, Grundbewegungen) zunächst noch ohne Abwehrbezug.

Der Autor:



Jochen Beppler
 Von 2009 bis 2011 war der A-Lizenzler Co-Trainer bei Erstligist HSG Wetzlar, wo er aktuell die U 17 trainiert (Deutscher Vizemeister 2013). Seit 2012 ist der Englisch- und Sportlehrer Trainer am DHB-Stützpunkt Wetzlar und betreut seit diesem Jahr mit Christian Schwarzer die DHB-Jugend. 2013 referierte er bei einem Trainerworkshop in Brasilien.

Technisch-taktische Details beim entgegenkrenzenden Spieler

Erst parallel, dann kreuzen

- Parallel zum Durchbruchversuch des einleitenden Spielers führt der entgegenkrenzende Spieler zunächst eine Laufbewegung durch (Bild 1).
- Er bewegt sich dabei zunächst vom einleitenden Spieler weg, auch um den eigenen Gegenspieler zu binden und der Abwehr ein frühzeitiges Übergeben/Übernehmen zu erschweren.

Aus der Lauftauschung startet er mit einem deutlichen Richtungs- und Tempowechsel in die Kreuzbewegung (Bilder 2 und 3; das Timing ist hier nicht optimal, da die Angreifer beim Pass nicht auf gleicher Höhe sind; außerdem ist der einleitende Spieler selbst frei und müsste werfen).

- Hat er den Verteidiger überlaufen, muss er sofort und konsequent in die Tiefe ziehen (deutlicher, als auf den Bildern 5 und 6 zu erkennen ist; hier „verschenkt“ der Spieler unnötig Breitenraum).

um dann „freie Bahn“ zum Tor zu haben. Dazu nutzt er seinen Bewegungsvorsprung (der Verteidiger musste zuvor in die entgegengesetzte Richtung agieren; s. Bild 4).

- Hat er den Verteidiger überlaufen, muss er sofort und konsequent in die Tiefe ziehen (deutlicher, als auf den Bildern 5 und 6 zu erkennen ist; hier „verschenkt“ der Spieler unnötig Breitenraum).

Richtungswechsel nach der Parallelstoßtäuschung mit Tempowechsel



Bewegungsvorteil nutzen, um Verteidiger zu überlaufen



... bereit für die nächste WM!
 HUCK Handballnetze bei ihrem Fachhändler.

Manfred Huck GmbH · www.huck.net
HUCK

Trainingsliteratur gesucht?
 Auf www.philippka.de finden Sie:
 Bücher, Broschüren,
 Zeitschriften, DVDs, u.v.m.

Kategorien
 Fußball
 Handball
 Leichtathletik
 Volleyball
 Tischtennis
 Basketball
 Philippka training
 Sportartenübergreifendes
 Leistungssport
 Gutscheine
 Angebote für Abonnenten
 Sonderangebote

1 SPIELFORM

Endlinienball

Organisation und Ablauf

Zwei Mannschaften (5 bis 6 Spieler) spielen in einer Spielfeldhälfte in Querrichtung (von Seitenauslinie zu Seitenauslinie). Jeder Mannschaft ist eine Seitenauslinie als Endlinie zugeordnet.

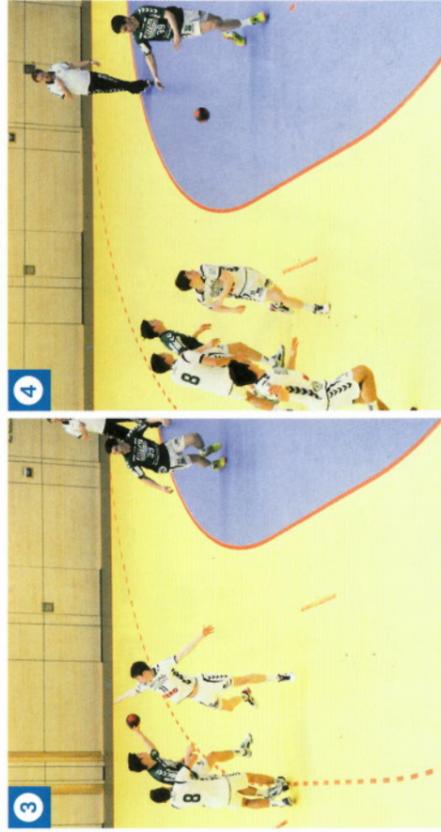
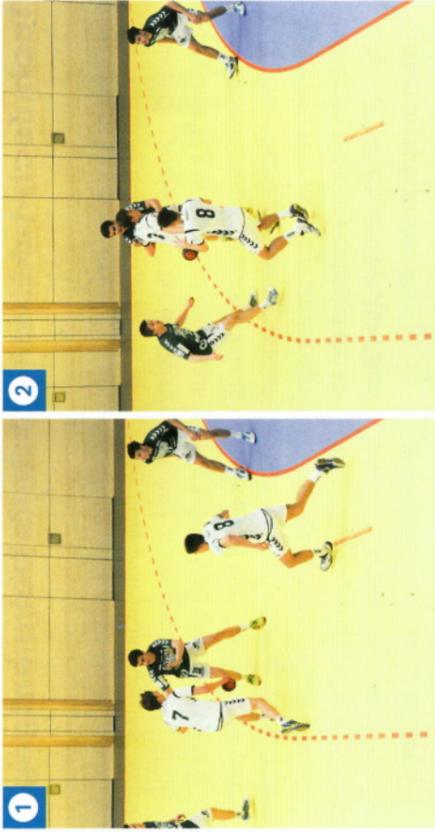
Die Mannschaften verfolgen das Ziel, den Ball hinter der gegnerischen Endlinie abzulegen.

Zusatzregeln

Die Spieler dürfen beim Ballvortrag prellen und tippen, den Ball aber nur auf gleicher Höhe oder nach hinten zu einem Mitspieler passen.

Hinweis

Gerade durch die Zusatzregel (Pässe nur nach hinten oder auf gleicher Höhe) sind die Spieler gezwungen, offene Räume zu suchen und diese mittels Kreuzbewegungen (Bilder 1 und 2) bzw. Parallelspiel (Bilder 3 und 4) anzugreifen. So werden die nachfolgenden Inhalte spielerisch vorbereitet.



1 ÜBUNG

Kreuzen im Quadrat

Organisation und Ablauf

Die Spieler bilden vier Gruppen (A, B, C, D), die sich in einer Spielfeldhälfte an den gegenüberliegenden Seitenauslinien (B und D) bzw. an Grund- und Mittellinie (A und C) gegenüberstehen. Es ist ein Ball im Spiel.

A1, B1, C1 und D1 starten versetzt in die Mitte, wo sich ihre Laufwege kreuzen. An diesem Punkt spielt A1 zu B1, B1 zu C1, C1 zu D1 und D1 zu A2 usw. (Abb. 1).

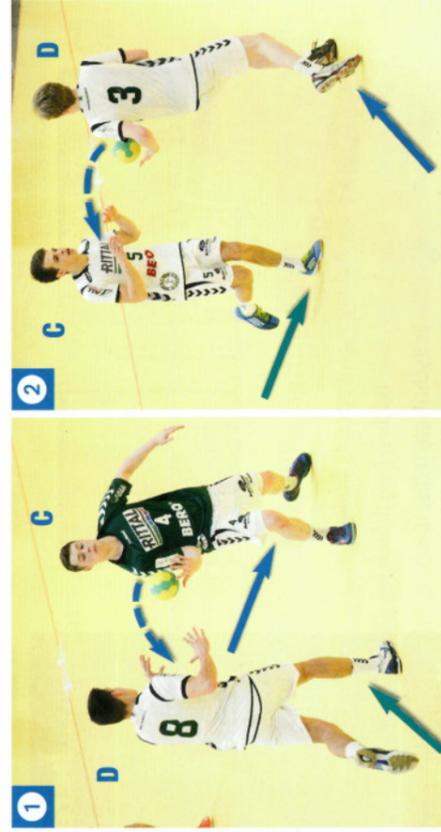
Nach dem Abspiel stellt sich jeder hinter der Gruppe an, zu der er gepasst hat (A hinter B, B hinter C usw.).

Nach einer gewissen Zeit wird die Passfolge umgekehrt (D passt zu C, C zu B usw.).

Die Spieler sollen mit der taktisch richtigen Hand passen: zunächst mit der rechten Hand (1. Passfolge; s. Bild 1), dann mit der linken Hand (2. Passfolge; s. Bild 2).

Variation

Vor dem Start in die Mitte führen die Spieler eine Laufübung aus (Abb. 2).



2 ÜBUNG

Torwart-Einwerfen

Organisation und Ablauf

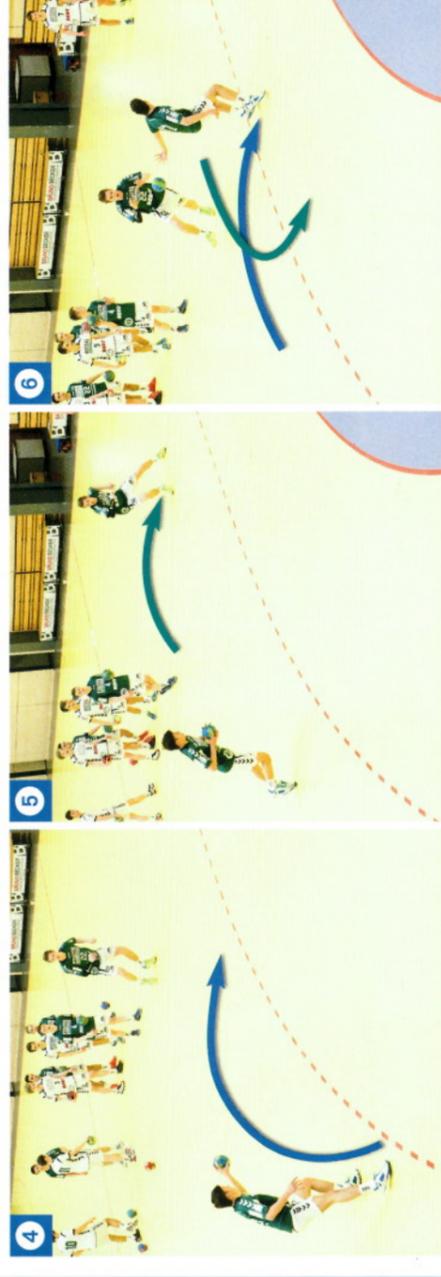
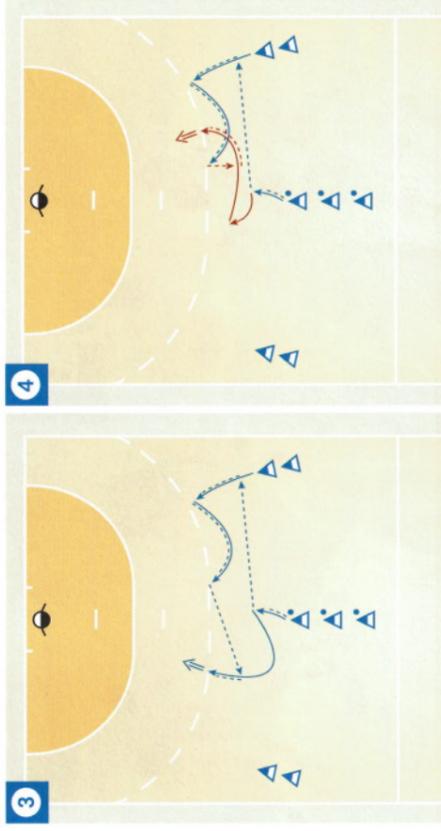
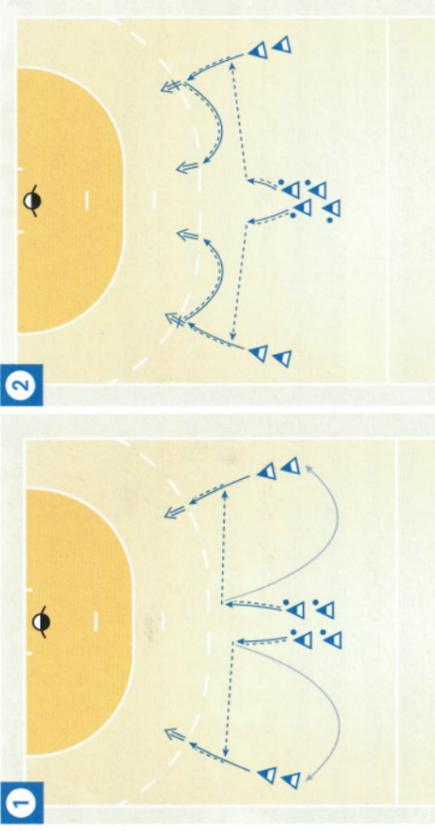
Je zwei Spieler besetzen ohne Ball die Positionen RL/RR, die übrigen mit Ball die RM-Position. Alle Würfe erfolgen nach Zielvorgabe. Zunächst passt RM in die Vorwärtsbewegung von RL/RR entlang der Seitenauslinie.

1. **Durchgang:** RL/RR werfen abwechselnd aus der Vorwärtsbewegung (Abb. 1).

2. **Durchgang:** Nach einer Wurfrotation brechen RL/RR nach innen ab und werfen aus dieser Bewegung aufs Tor (Abb. 2).

3. **Durchgang:** Wie 2. Durchgang; statt selbst zu werfen, passen RL/RR jetzt zum RM zurück, der den Ball in einer Parallelstoßbewegung annimmt und aufs Tor wirft (Abb. 3; Bilder 1 bis 3).

4. **Durchgang:** Wie 2. Durchgang; statt selbst zu werfen, passen RL/RR jetzt zum RM, der zunächst eine Parallelstoßbewegung ausführt (Bild 5) und dann den Ball in einer Kreuzbewegung (Bild 6) annimmt und aufs Tor wirft (Abb. 4).



1 gegen 1 plus 2

Organisation und Ablauf

RM spielt gegen VM im Zentrum 1 gegen 1 (mit zwei Anspielern auf RL/RR). Die Anspieler können über Kreuzbewegungen ins Spiel gebracht werden. RM soll die richtige Entscheidung treffen:

- 1. Option ist immer der eigene Durchbruch/Abschluss (s. Fehlerbild 3: Hier hätte RM selbst werfen müssen, da VM sich früh zu RL orientiert).
- Gelingt es ihm, VM weit aus der Grundpo-

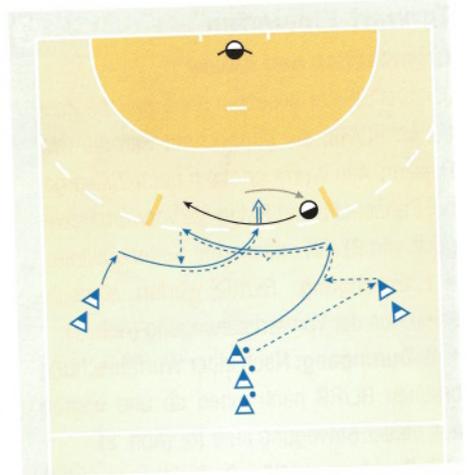
sition zu ziehen, ohne selbst durchbrechen zu können, kreuzt er mit RL/RR (Abb.).

Hinweis

Bei dieser Übung steht zunächst das 1 gegen 1-Verhalten (von RM) im Vordergrund.

Wichtige Beobachtungspunkte:

- richtiger Abstand zum Gegenspieler (s. Fehlerbild 1: RM ist zu dicht vor VM!)
- Ball mit dem Körper vor dem Zugriff des Verteidigers schützen (s. Fehlerbilder 1 und 2: RM bietet seine Wurfhand geradezu an).



2 gegen 2 plus 2

Organisation und Ablauf

RL/RR spielen gegen HR/HL 2 gegen 2 (plus 2 Anspieler); HL/HR berühren den Schaumstoffbalken, wenn der Anspieler auf ihrer Seite den Ball erhält.

- Gelingt es z. B. RL als einleitendem Spieler, HR aus der Grundposition zu ziehen (und HL hilft nicht aus!), muss RR kreuzen (s. Fehlerbilder 1 und 2; hier müsste RR kreuzen).
- Hilft HL in dieser Situation gegen RL aus, muss RL zum parallelstoßenden RR spielen.

