



Foto: Sascha Simec

Viel werfen – aber mit Köpchen!

Praxis
PUR

So verbessern Sie die Abschlussicherheit und schulen gleichzeitig das Zusammenspiel ihres Teams

Dass Spiele häufig im Kopf entschieden werden, ist eine (Trainer-)Binsenweisheit. Wie sich der Kopf jedoch auf seine wichtige Rolle vorbereiten lässt, ist weniger gesichert und wird nicht selten den Spielern selbst oder gar dem Zufall überlassen. Aaron Ziercke, Trainer der Drittligamannschaft von GWD Minden, stellt in seinem Beitrag eine exemplarische Trainingseinheit vor, die mit einer überaus hohen Aktionsdichte den Spielern nicht nur in Sachen Intensität jede Menge abverlangt. Durch kognitive Zusatzaufgaben fordert

Ziercke von seinen Spielern schon im einleitenden Teil des Trainings „Kopfarbeit“.

Das Wurfttraining im Hauptteil orientiert sich stringent an den mannschafts- und gruppentaktischen Spielabläufen und den daraus resultierenden Abschlussmöglichkeiten auf den unterschiedlichen Spielpositionen.

Dadurch werden – als positiver Nebeneffekt – die Lauf- und Passwege der Spieler gefestigt und automatisiert und somit das Timing im Zusammenspiel verbessert.

ÜBUNG 1

Passübung 1 Organisation

Fünf Fahnentangen in einer Spielfeldhälfte als Fünfeck positionieren. Hinter jeder Fahnentange stehen je drei Feldspieler (s. Abb. 1 bis 4).

Ablauf

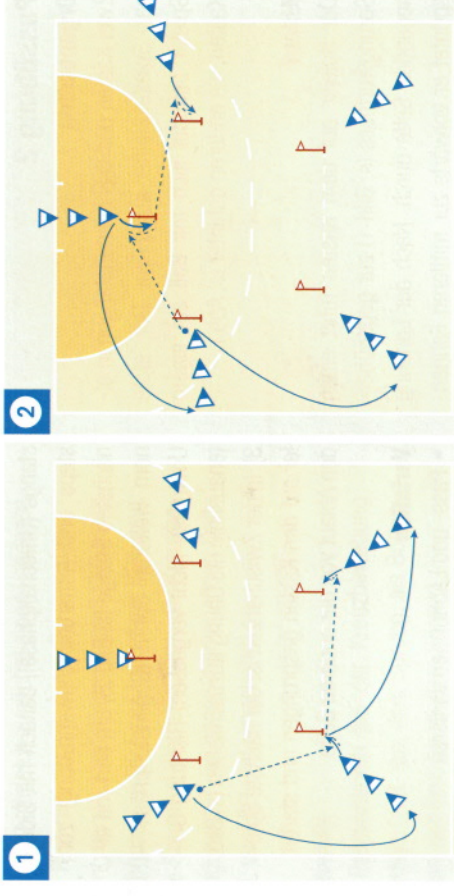
Der Ballhalter stößt torgefährlich Richtung Fahnentange (s. Bild 1) und spielt den Ball gegen den/im Uhrzeigersinn zum nächsten anstoßenden Spieler. Nach dem Abspiel laufen die Spieler in Ballrichtung zur nächsten Station und stellen sich hinten an (s. Abb. 1).

Variationen

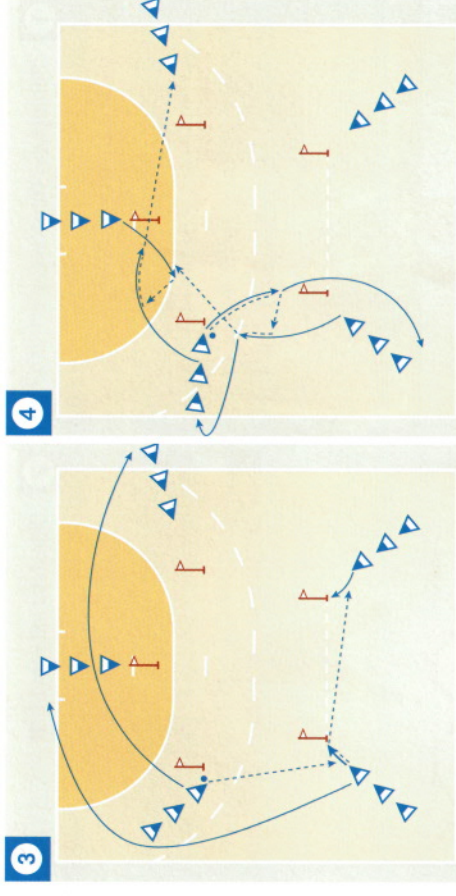
- Die Pässe werden im/gegen den Uhrzeigersinn gespielt und die Spieler stellen sich entgegen der Passrichtung an (s. Abb. 2).
- Die Pässe werden gegen den/im Uhrzeigersinn gespielt und die Spieler stellen sich entgegen der Passrichtung an der übernächsten Station an (s. Abb. 3).
- Die Spieler kreuzen (s. Bild 2) gegen den/im Uhrzeigersinn und spielen den Ball zur nächsten Station im/gegen den Uhrzeigersinn (s. Abb. 4).

Steuerung

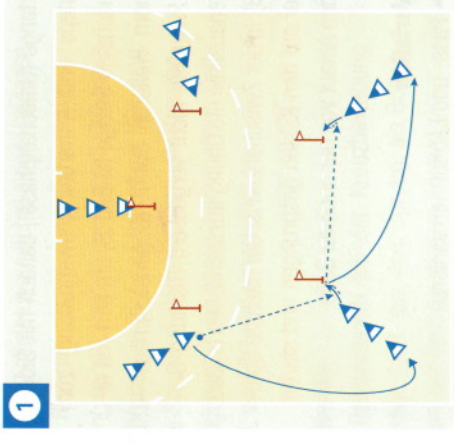
- Die Übung an die Voraussetzungen der Spieler anpassen. Erst wenn der Grundablauf beherrscht wird, sollten die Variationen nach und nach Anwendung finden. Der Schwierigkeitsgrad der Abläufe kann über die Hinzunahme eines zweiten Spielballs gesteuert werden (mehr Pässe = höhere Aktionsdichte und somit höhere Anforderungen).



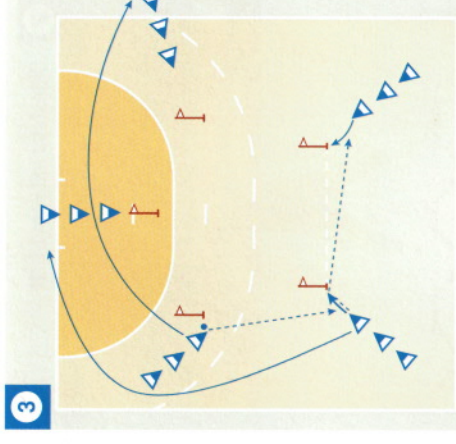
1



3



2



4



1



2

Fotos: Sascha Simec

Passübungen mit hohen kognitiven Anforderungen

treffen, haben sie auch die Möglichkeit, Spielsituationen unter hohen Stressfaktoren (Gegner- und Zeitdruck) zu lösen.

Der Kopf entscheidet Spiele

Die Spieler werden bei allen Passübungen (s. S. 23 bis S. 25) mit zusätzlichen kognitiven Aufgaben vor erhöhte Anforderungen gestellt. Stupidies Einpassen in der Gassenaufstellung stellt keine spielnah Situation dar und ist somit ungeeignet für den Transfer vom Training auf das Spiel. Nur wenn die Spieler in der Lage sind, schnelle und richtige Entscheidungen zu

oder Abwehrbewegungen), oder es fließen gruppentaktische Elemente mit ein (z. B. Kreuzbewegungen).

Spielnah Handlungen einbauen

Wir verbinden Passübungen immer mit spielnahen Handlungen. So werden permanent neben Stoßbewegungen zusätzliche Laufbewegungen gefordert (z. B. Positionswechsel, Raumverlagerungen

Variation der Komplexität

Unterschiedliche Kombinationen (Pass- und Laufwege oder mehrere Bälle) führen zu unterschiedlichen Anforderungen bei den Spielern (veränderte Reize entsprechen unterschiedlichen Spielsituationen).

Passübung 2

Organisation

Zwei Kästen und drei Fahnstangen in einer Spielfeldhälfte aufstellen. Der erste Spieler befindet sich mit Ball auf einem Kasten, die anderen dahinter (s. Abb.).

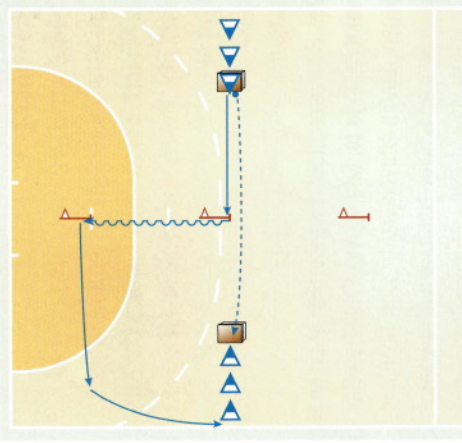
Ablauf

Der Spieler auf dem Kasten führt einen Sprungwurfpass (s. Bild 1) zur gegenüberliegenden Seite durch. Nach der Landung sprintet er vorwärts zur mittleren Fahnstange.

Variation

- Pass- und Laufvarianten variieren

stange (Umschaltphase), danach mit Sidesteps und Armarbeit (Abwehrübung) zur nächsten Stange (s. Bild 2), um dort mit einem weiteren Sprint (Gegenstoßphase – Umdrehen nicht vergessen) Richtung Seitenauslinie die Übung abzuschließen (s. Bild 3). In der Zwischenzeit ist der nächste Spieler auf den Kasten gesprungen und startet den Ablauf von der anderen Seite.



1 Sprungwurf vom Kasten



2 Sidesteps mit Armarbeit



3 Gegenstoßsprint mit Blick nach hinten



Passübung 3

Organisation und Ablauf

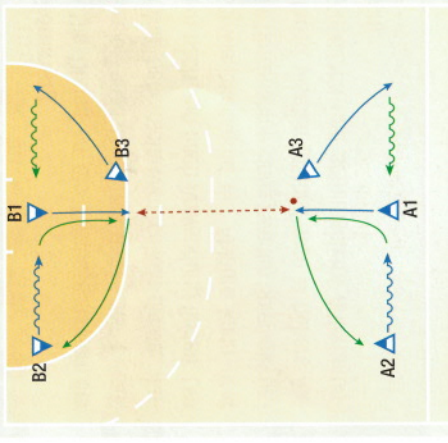
Sechs Spieler stellen sich in einer Spielfeldhälfte in zwei Dreiergruppen (A und B) mit einem Ball (roter Passweg) in Dreiecksform auf (s. Abb.).

Spieler A1 spielt den Ball aus einer dynamischen Vorwärtsbewegung (blauer Laufweg) zu B1. Während A2 zeitgleich Sidesteps durchführt, läuft A3 diagonal rückwärts (jeweils blauer Laufweg). Nach dem Abspiel zu B1 läuft A1 diagonal rückwärts

(grüner Laufweg) Richtung Mittellinie. A2 nimmt das Zuspiel von B1 dynamisch an und A3 geht in den Sidestep über (jeweils grüne Laufwege). A2 spielt dann zu B2, B2 zu A3 usw.

Die Spieler haben somit zeitversetzt und abwechselnd drei zentrale Aufgaben:

- dynamische Ballannahme und Passen in der Vorwärtsbewegung (s. Bild 1)
- diagonal rückwärts laufen (s. Bild 2)
- Sidesteps mit Armeinsatz entlang der Mittel- bzw. Grundlinie (s. Bild 3)



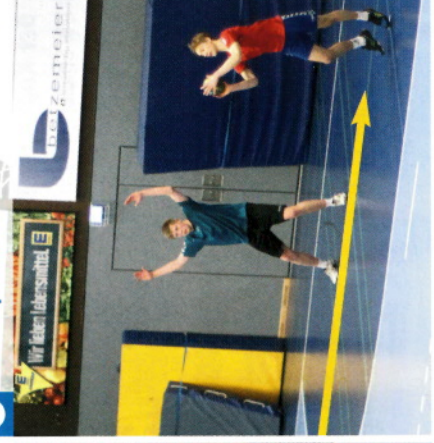
1 Dynamische Ballannahme



2 Diagonal rückwärts laufen



3 Sidesteps mit Armarbeit



Fotos: Sascha Simmer

Passübung 4

Organisation

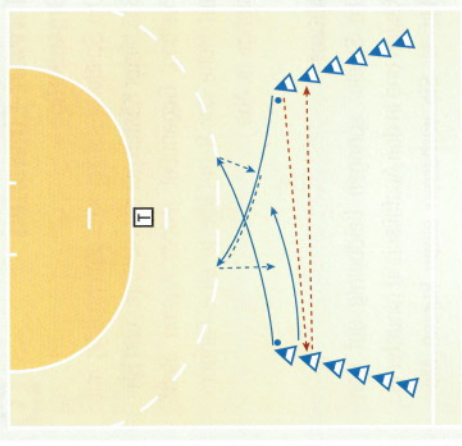
Die Spieler besetzen die RL- und RR-Position. Es sind zwei Bälle im Spiel. Der Trainer befindet sich auf der 7-m-Linie (s. Abb.).

Ablauf

Ein Ball wird für Langpässe (rote Passspiele) zwischen RL und RR (s. Bild 1) und der zweite für permanente Kreuzbewegungen (blaue Passspiele) genutzt (s. Bild 2). RL1 setzt mit Ball zum Kreuzen mit RR1 an. RR

Hinweis

- Passvarianten bei der Kreuzbewegung (z. B. aus dem Sprung, als Bodenpass, vor bzw. hinter dem Körper)



Zwei Handlungen nacheinander

„Die Spieler müssen in der Lage sein, innerhalb von Sekundenbruchteilen neue Situationen wahrzunehmen und einzuordnen, was einer spielerischen Anforderung gleichzusetzen ist. Das bedeutet, das Timing bei den Lauf- und Passwegen permanent anzupassen.“

1 Langpass mit Antritt



2 Kreuzbewegungen von RL und RR



ÜBUNG

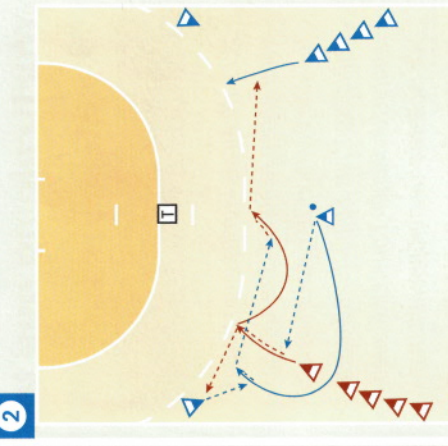
Passkontinua – zwei Abläufe

Organisation

Die Spieler besetzen die Positionen LA, RA und RM einfach sowie RL und RR mehrfach. RL 1 hat einen Ball. (s. Abb. 1 und 2).

Ablauf 1

RL1 (stellt sich auf der RL-Position an) kreuzt mit LA (s. Abb. 1: 1), der den Ball zu RM spielt und sich auf die Außenposition zurückzieht (2). RM1 kreuzt nun mit RR1 (3), der den Ball torgefährlich zu RL2 spielt (4). RL2 stößt zurück, spielt den Ball zu RM2 (vorher RR1; 5) und der Ablauf startet von der anderen Seite.



Korrektur

Achten Sie beim Kreuzen mit Ball (Ablauf 1) unbedingt auf das richtige Timing zwischen den Spielern, auf die Torgefährlichkeit des einleitenden Spielers, den Einsatz der technisch richtigen Hand usw. Im Fehlerbild lupft RR den Ball in einer Rückwärtsbewegung ohne Torgefährlichkeit und ohne Blickkontakt zu RL aus der Hand (s. Fehlerbild). Der Trainer korrigiert die Spieler aus einer frontalen Position, unterbricht gegebenenfalls die Situationen und friert sie ein.

Fehlerbild Kreuzbewegung



Fotos: Sascha Simmer

ÜBUNG

Torwart-Einwerfen

Organisation

Die Spieler verteilen sich gleichmäßig mit Ball hinter Kästen auf der RL-, RM- und RR-Position. Gegenüber jedem Kasten steht auf Höhe der 9-m-Linie je eine Fahnenstange (s. Abb.).

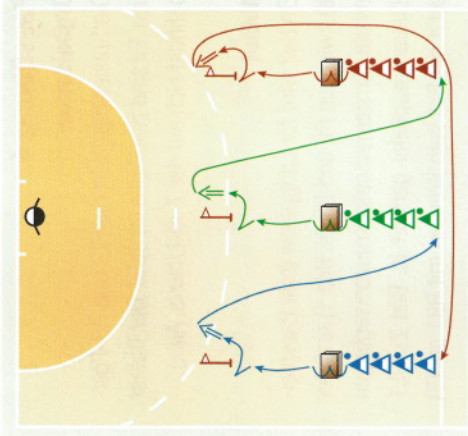
Ablauf

Die Spieler springen beidbeinig auf den Kasten und in den Ausfallschritt hinunter (s. Bild 1). Sie verharren einen kurzen Mo-

ment, treten dann aus der Schrittstellung dynamisch an (s. Bild 2) und führen an der Fahnenstange aus vollem Tempo eine Körpertäuschung (s. Bild 3) mit Sprungwurfabschluss aus.

Variationen

- Sprungvariationen am Kasten
- Sprung- und Schlagwurfvariationen aus vollem Tempo fordern
- Täuschungshandlungen an der Fahnenstange variieren



1

Landung im Ausfallschritt



2

Dynamischer Antritt



3

Körpertäuschung zur Wurfarmseite



Fotos: Thomas Hammerschmidt

2

INFO

Wurftraining aus taktischen Mustern entwickeln

Kommentar

Gezielte Reduzierung

„Ein effektives Wurftraining bedarf einer hohen Aktionsdichte. Um das für jede Position zu gewährleisten, reduzieren wir Spielsituationen in unterschiedlichen Konstellationen. Wir isolieren Kleingruppenelemente vom 2 gegen 2 bis hin zum 5 gegen 5. Prinzipiell sollten nie mehr als fünf Pässe vor dem Torabschluss gespielt werden (zu viele Passstationen verringern die Anzahl der Torwürfe). Individuelle und gruppentaktische Ausbildungsinhalte stehen dabei im Vordergrund. Außerdem werden Pass- und Laufwege gefestigt und das Timing im Zusammenspiel wird deutlich verbessert.“

Wurftraining basiert auf ...

taktischem Grundablauf (Auslösehandlung mit Folgehandlungen)

Zielsetzung

Pass- und Laufwege festigen

Timing im Zusammenspiel verbessern

gezielt spielnähe Abschlussituationen stellen

Steuerung durch ...

gelenkte Abwehrspieler

Vorgabe der Abschlussituation

Resultat → komplexes Wurftraining mit hoher Aktionsdichte

Wurftraining 1

Organisation

Die Spieler besetzen im Angriff die Positionen LA, RL, RM, RR und RA und in der Abwehr AR, AL, HR und HL (s. Abb. 1).

Grundablauf Torwurf LA

RM spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung zu RL. RL passt torgefährlich zu LA. RM und RL spielen eine Kreuzbewegung ohne Ball, sodass RM hinter RL auf die RL-Position und RL vor RM auf die RM-Position läuft. LA spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RL (vorher RM). RL agiert mit Ball mit einer 1 gegen 1-Aktion zur Wurfarmgegensseite und spielt den Ball zurück (Einsatz der taktisch richtigen Hand beachten) zum aus der Spielfelddecke oder von der Seitenlinie anlaufenden LA. Dieser setzt zum Torwurf von der Ecken- bzw. Linienußenposition an (s. Abb. 1). Danach den Ablauf von der anderen Seite spielen.

Erweiterung Torwurf RL/RR

- Zusätzlich zum Grundablauf agiert LA nach dem Rückpass von RL in einer 1 gegen 1-Aktion zur Wurfarmseite gegen AR und versucht, die Nahtstelle zwischen AR und HR anzugreifen. RL läuft sich mit einer Rückwärts-seitwärts-Vorwärtsbewegung frei, erhält den Pass von LA und wirft gegen den blockierenden HR aufs Tor (s. Abb. 2).

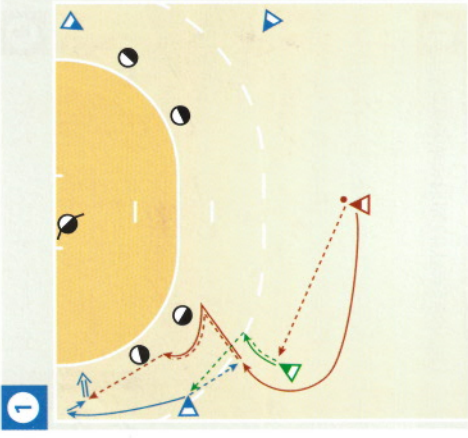
Erweiterung Kooperation RL/RR mit KM

- Zusätzlich zu den vorhandenen Spielern aus dem Grundablauf wird jetzt noch die KL und KR-Position besetzt. Anstelle des Torwurfs von RL/RR kooperieren diese mit den Kreisspielern (KL/KR) in Form einer Sperre/Absetzen-Handlung gegen die offensiven Halbverteidiger (HR/HL). Der Torabschluss erfolgt nun von den Kreisspielern nach Zuspätschießen der Rückraumspieler.

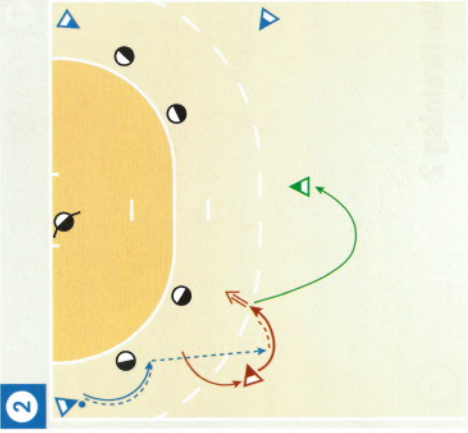
Variationen

- Pass- und Wurfvariationen fordern
- Rollenwechsel einbauen
- Kreisspielerposition verändern
- nach der Auftaktbehandlung freies Spiel im 2 gegen 2 oder 3 gegen 2
- athletische Zusatzaufgaben, dem Ablauf vor- bzw. nachschalten

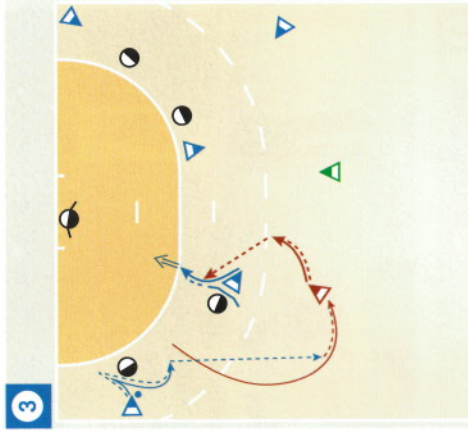
1



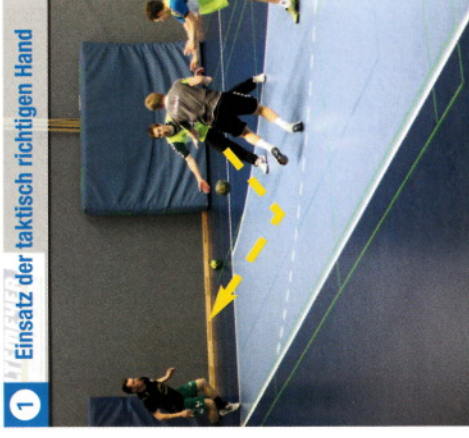
2



3



1



Einsatz der taktisch richtigen Hand

2

Torwurf gegen Defensivblock



3

No-Look-Bodenpass zu KM



Fotos: Sascha Simec



Wurftraining 2

Organisation

Die Angreifer besetzen alle Positionen bis auf die Kreisposition. Die Abwehr agiert mit fünf Abwehrspielern (s. Abb. 1 bis 3).

Grundablauf Torwurf RM

RM spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung zu RL. RL passt torgefährlich zu LA. RM und RL spielen eine Kreuzbewegung ohne Ball sodass RM hinter RL auf die RL-Position und RL vor RM auf die RM-Position läuft. LA spielt den Ball in die Vorwärtsbewegung von RL (vorher RM) und RL weiter zu RM (vorher RL). Der Torabschluss erfolgt bei einem Pass von der Wurfarmgegensseite (Rechtshänder: Anspiel von RL) mit einem Sprungwurf und bei einem Pass von der Wurfarmseite (Rechtshänder: Anspiel von RR) mit Schlagwurf (s. Bilder 1 und 2). Den Ablauf im Wechsel zu beiden Seiten spielen (s. Abb. 1).

Erweiterung Torwurf RL/RR nach Kreuzbewegung mit RM

- Anstelle des Torwurfs über die RM-Position wird eine Kreuzbewegung mit RL/RR mit Torabschluss (s. Bilder 3 und 4) angeschlossen (s. Abb. 2).

Erweiterung Torwurf LA/RA nach diagonalem Anspiel von RL/RR

- Der Torabschluss erfolgt jetzt nicht mehr von RL/RR nach der Kreuzbewegung, sondern nach einem diagonalen Anspiel (harder direkter Pass, keine Bogenlampe) der Rückraumspieler zu LA/RA (s. Bilder 5 und 6) von der Außenposition (s. Abb. 3).

