

Von Thomas Krüger



- 1 RAUM UND ZEIT**
- 2 STELLUNGSSPIEL**
- 3 BALL ANGREIFEN**
- 4 KONTAKT AUFNEHMEN**
- 5 ENTSCHEIDUNGEN ERZWINGEN**

Aktives Abwehrspiel lässt sich vermitteln!

Antiquierte Sichtweisen aufbrechen

„Primäres Ziel muss es sein, die individuelle Abwehrqualität unserer Talente – insbesondere ihr Zweikampfverhalten – zu verbessern. An dieser Stelle sind in erster Linie wir Trainer gefragt und nicht die Spieler. Wir sind es, die einen klaren Auftrag und eine Vorbildfunktion wahrzunehmen haben.“

Wir sind dafür verantwortlich, die Kinder und Jugendlichen davon zu überzeugen, dass das Abwehrspiel bereiteten kann wie das Torwerfen. Dafür ist es absolut notwendig, antiquierte Vermittlungsansätze („Hacken an den Kreis“) aus unseren Köpfen zu streichen – ebenso wie eine ausschließlich ergebnisorientierte Definition von erfolgreicher Trainingsarbeit. Gelingt uns dies und können wir darüber hinaus jüngere wie ältere Trainer von kreativen und motivierenden Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen inspirieren, dann werden wir zukünftig einen anderen Spielertypus entwickeln können – einen, dem gelungene Abwehraktionen genauso wichtig sind wie erfolgreiche Torabschlüsse!

Qualität in der Abwehr = Qualität im Angriff

Ein Aspekt, der in diesem Zusammenhang häufig vernachlässigt wird, sind die Synergieeffekte der individuellen Qualität in Abwehr und Angriff. Je besser z. B. das Zweikampfverhalten in der Abwehr, desto effektiver die Täuschungshandlungen unter Körperkontakt im Angriff.



griff. Dabei führt eine Verbesserung indem einen Bereich stets auch zu einer Verbesserung in dem anderen.

Konsequenzen für die Arbeit der Trainer

Ein grundlegendes Problem liegt meiner Meinung vor allem darin begründet, dass wir Trainer uns häufig zu sehr auf den Angriff fokussieren. Wir schulen Pass- und Wurfvarianten sowie Täuschungshandlungen. Im Abwehrbereich hingegen setzen wir paradoxerweise die Basics in der Regel voraus? Dabei gibt es zahlreiche wichtige Elemente, die wir mit Blick auf unsere Verteidiger beachten und verbessern müssen, wie z. B. die Verteidigerhaltung (Arm- und Beinarbeit, Kopfdrehung zur besseren Wahrnehmung, Abstandsverhalten usw.). Auch die Gestaltung des Abwehrtrainings gilt es zu überdenken: Übungen, die vom Verteidiger nur eine (singuläre) Aktion verlangen, sind nicht mehr zeitgemäß, weil sie den Anforderungen im Spiel nicht entsprechen. Wie beim Angriffsspiel sollten auch im Abwehrtraining mehrere Aktionen hintereinandergeschaltet werden, um die Spieler adäquat auf die deutlich dynamischere, vielfältigere und variable Spielweise moderner Prägung vorzubereiten. Nur so kann es uns gelingen, unseren Spielern die erforderliche (motorische wie gedankliche) Flexibilität zu vermitteln. Wer die Dynamik, Athletik, Kreativität und Unberechenbarkeit bewundert, mit der die weitbesten Abwehrspieler ihren Gegenspielern ein ums andere Mal Rätsel aufgeben, der sollte vor der Herausforderung nicht zurückschrecken, seine Spieler in genau diese Richtung zu entwickeln.“

Anmerkungen zur Übungssammlung

Der folgende Praxisteil enthält eine Zusammenstellung verschiedener Trainingsformen, die sich – so weit der gemeinsame Nenner – um das Zweikampfverhalten mit allen Facetten und Finessen drehen. Dabei geht es in erster Linie darum, den Plan des Angreifers zu durchkreuzen und als Verteidiger eigene Strategien zu entwickeln, um den Spieß (heißt: die Initiative) umdrehen zu können. Dafür bedarf es zunächst einer intensiven Schulung grundlegender Elemente des Abwehrspiels (Beinarbeit und Armeinsatz, Absprachen, Raum- und Zeitgefühl, Stellungsspiel).

Die strategische Struktur, die dem Abwehrverhalten dabei immer zugrunde liegt, verdeutlicht das Bild auf Seite 6: zunächst versuchen, den Ball aktiv zu erobern – danach den Angreifer mit regelmäßitem Körperkontakt in torungefährliche Räume abdrängen.

Zielgruppe und Leistungsbereich

Die Übungsformen sind so konzipiert, dass Sie in verschiedenen Trainingsphasen (z. B. Aufwärmten oder Hauptteil) und (mit geringfügigen Modifikationen) in nahezu allen Alters- und Leistungsklassen zum Einsatz kommen können (von der Basisausbildung bis zur Anschlussförderung sowie darüber hinaus).

Abwehrtraining und -spiel variabel gestalten

Eine zentrale Aufgabe in der täglichen Trainingsarbeit besteht darin, das kognitive Niveau der Spieler zu verbessern. Nur wer über eine gute Wahrnehmungsfähigkeit und Handlungsschnelligkeit verfügt, ist in der Lage, in der Abwehr (und ebenso im Angriff) Topleistungen abzurufen. Genau hier scheint es in der Umsetzung häufig zu haken, weil gerade abwehrspezifische Inhalte nicht ausbildungs-, sondern ergebnisorientiert geschult und darüber hinaus nicht zeitgemäß (Stichwort: aktiv verteidigen!) vermittelt werden. Den Weg von der reagierenden zur agierenden bzw. aktiven Abwehrspielweise bereits im Kinder- und Jugendbereich zu gehen, ist sicherlich anspruchsvoll, aber unerlässlich. Modernes Abwehrtraining sollte unbedingt

- intensiv und abwechslungsreich,
- kognitiv fördernd und anspruchsvoll,
- spielerisch, motivierend und kreativ sein.

Folgt man diesem Leitaden konsequent, ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Spieler ein riesiges Repertoire an Handlungsalternativen (Bein- und Armarbeit, Täuschungen, Kommunikation) angegen und entsprechende Automatismen verinnerlicht haben.

Aktiv verteidigen: Basics für Abwehrspieler

Teil 1

Spiel- und Übungsformen zur Zweikampfschulung im Grundlagentraining

Ein – besonders im Jugendbereich – häufig zu beobachtendes Phänomen ist die mangelnde Qualität der Spieler sowohl im individuellen als auch im kollektiven Abwehrverhalten. Auch eine positive Einstellung zum Abwehrspiel fehlt oftmals.

Ein Kernproblem scheint die Tatsache zu sein, dass sich sowohl Trainer als auch Spieler nicht ausreichend mit dem Thema Abwehr beschäftigen, ganz zu schweigen von einer systematischen und zielführenden Vermittlung abwehrorientierter Inhalte.

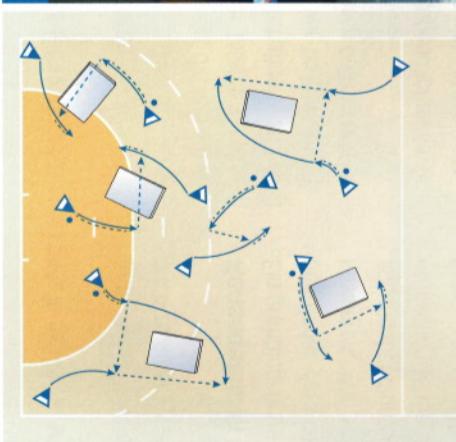
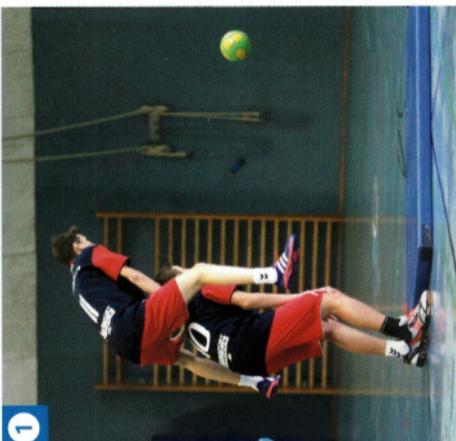
Thomas Krüger stellt Ihnen in seinem ersten Beitragsteil eine Übungssammlung für das Grundlagentraining vor mit einem Mix aus Spiel- und Übungssformen, mit denen Sie Ihre Spieler kreativ und motivierend auf ein neues Abwehr-Level bringen können.

Einlaufen in Zweiergruppen

Organisation und Ablauf

Die Spieler bilden Paare (je ein Ball) und bewegen sich passenderweise innerhalb einer Spielfeldhälfte, ohne dabei eine der ausgelegten Matten zu betreten (s. Abb.). An jeder dritten (vierten) Matte führen die Spieler eine Zusatzaufgabe durch:

- Bocksprung über den Partner und den Ball nach Möglichkeit nach der Landung auf der Matte aufnehmen (s. Bild 1)
- Flugrolle über den Partner im Unterarmstütz (s. Bild 2)



ÜBUNG

Variationen

- Wie zuvor; die Spieler variieren permanent die Passart (z. B. Pässe von vorne durch die Beine nach hinten oder hinter dem Rücken; s. Bilder 3 und 4).
- Wie zuvor; die Spieler führen Pass-/Lauf-täuschungen entlang der Matten aus.
- wie zuvor; das Aktionstempo variiieren



ÜBUNG



Ballkau

Organisation und Ablauf

Die Spieler bilden Paare. In einer Spielfeldhälfte jedem Spielerpaar eine Matte mit zwei Bällen zuordnen (s. Abb.). Die Spieler versuchen, Bälle von anderen Matten zu „stehlen“ und gleichzeitig die eigene Matte vor Balldieben zu verteidigen. Es gelten folgende Regeln:

- Wird ein Balldieb berührt, bevor er einen Ball von der angestrichenen Matte aufnehmen kann (s. Bild 1), muss er sich ein neues Ziel suchen bzw. zunächst zur eigenen Matte zurückkehren, bevor er die nächste Ballkau-Aktion startet.
- Die Balldiebe dürfen die Matte beim Ballkau nicht betreten (s. Bild 2).
- Gestohlene Bälle werden auf der eigenen Matte abgelegt (s. Bild 3).
- Sieger ist das Paar, auf deren Matte nach einer bestimmten Zeit (z. B. fünf Minuten) die meisten Bällen liegen.

SPIELFORM

Trainingstherapie

ANZEIGE

Aufbaustraining nach Sportverletzungen

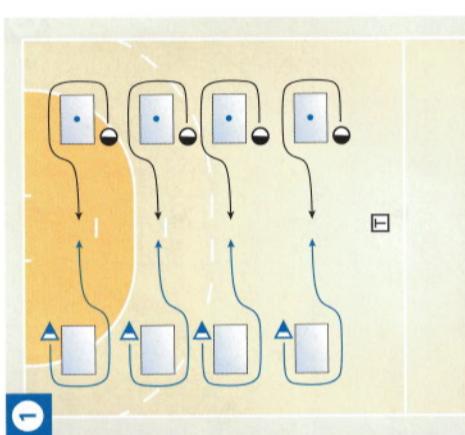
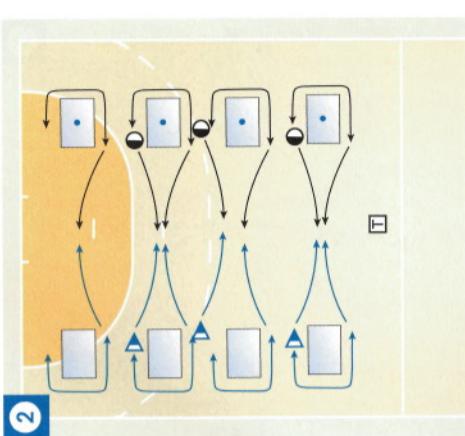
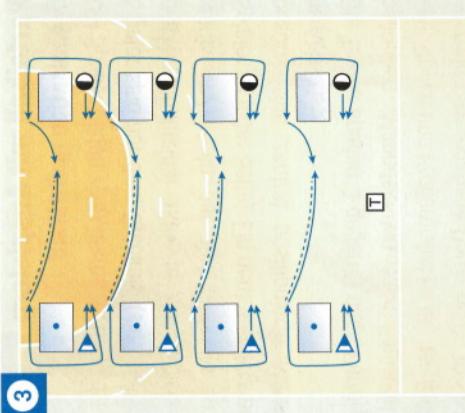
Die Autoren dieses Buches haben im Verlauf ihrer Jahrzehntelangen Berufserfahrung ein System entwickelt, nach dem individuelle Therapie- und Trainingspläne auf Basis einer 5-Phasen-Struktur entwickelt werden. Viele Sportler haben sich bereits einer solchen Therapie unterzogen. Zum Inhalt:

- Grundlagen u.a. zur medizinischen Trainingslehre und Struktur der Trainingstherapie
- Einblick in die bestens bewährten Reha-Programme verschiedener Verletzungen bis zur völligen Wiederherstellung
- Umfangreicher Übungsteil.

Verlag und Redaktion

philippka
sportverlag

Bestellen Sie ganz einfach
per Telefon: 0251/23005-11

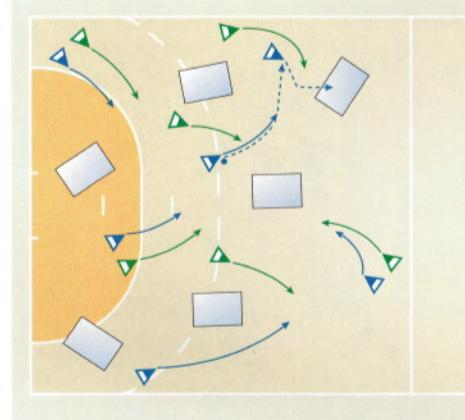


ÜBUNG

Kommentar

Auch Abwehr kann Spaß machen

„Beim Thema Abwehr trennt sich die Spreu vom Weizen: Auch wenn ein durchschnittlicher von einem (sehr) guten Abwehrspieler häufig nicht weit entfernt ist, machen Motivation, Hingabe und die Bereitschaft, Abwehr spielen zu wollen (Spaß am Verteidigen) den entscheidenden Unterschied.“



Organisation
Die Spieler bilden zwei Teams (A, B). In einer Spielfeldhälfte so viele Matten auslegen, wie Spieler pro Team zur Verfügung stehen (hier: sechs Spieler pro Team = sechs Matten; s Abb.).

Ablauf

Die Mannschaften versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten (Manndeckung, kein Foulspiel). Sie können Punkte erzielen, indem sie den Ball per Aufsetzer auf eine beliebige Matte spielen; dabei muss der Ball vor der Matte auf dem Hallenboden aufsetzen, ehe er die Matte berührt (s. Bild 1). Die Verteidiger haben verschiedene Optionen, einen Punkt zu verhindern:

- Steht ein Abwehrspieler mit einem Fuß auf der Matte, bevor der Bodenpass gespielt wird, ist die Matte tabu und die Angreifer müssen ein neues Ziel-Matte wählen (s. Bild 2).
- Haben die Angreifer den Aufsetzer rechtzeitig Richtung Matte gespielt, lässt sich der Punktgewinn nur noch verhindern, indem ein Verteidiger den Ball vor der Mattheberührung abfängt (s. Bildreihe 1).

Gewonnen hat das Team, das zuerst zehn Punkte oder nach fünf Minuten mehr Punkte erzielt hat.

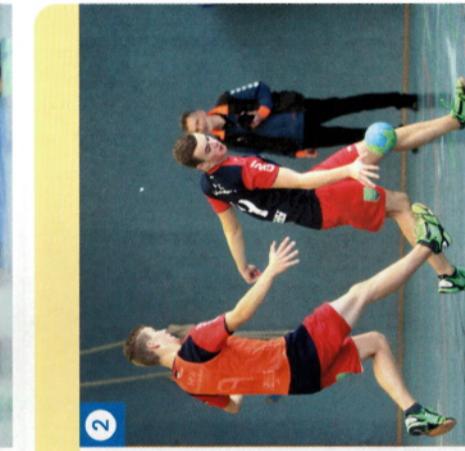
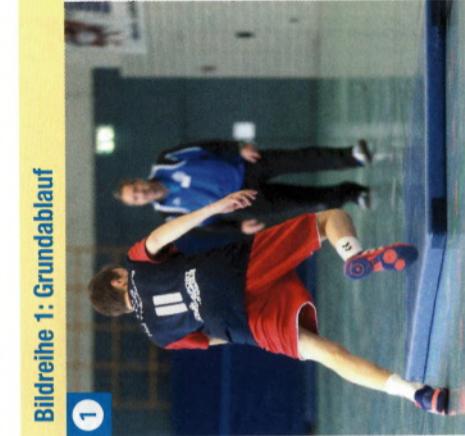
Variationen

- wie zuvor; den Punkt per Diver über die Matte verhindern (erfordert maximalen kämpferischen Einsatz!)
- wie zuvor; nur Bodenpässe spielen

Hinweis

Mit dieser Spielform lernen Ihre Spieler, dass sie mehrere Möglichkeiten haben, ein Ziel (Matte) und die dazugehörigen Angriffsaktionen zu verteidigen:

- den Zielsektor zustellen (= gutes Stellungsspiel)
- Bodenpässe regelkonform herausspielen (wie bei einem Kreisanspiel)
- auch in scheinbar aussichtslosen Situationen mit maximalem kämpferischem Einsatz agieren (z. B. in ein Anspiel hineinwerfen und den Ball erobern)



Matten-Aufsetzer-Ball

Organisation

Die Spieler bilden zwei Teams (A, B). In einer Spielfeldhälfte so viele Matten auslegen, wie Spieler pro Team zur Verfügung stehen (hier: sechs Spieler pro Team = sechs Matten; s Abb.).

Ablauf

Die Mannschaften versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten (Manndeckung, kein Foulspiel). Sie können Punkte erzielen, indem sie den Ball per Aufsetzer auf eine beliebige Matte spielen; dabei muss der Ball vor der Matte auf dem Hallenboden aufsetzen, ehe er die Matte berührt (s. Bild 1). Die Verteidiger haben verschiedene Optionen, einen Punkt zu verhindern:

- Steht ein Abwehrspieler mit einem Fuß auf der Matte, bevor der Bodenpass gespielt wird, ist die Matte tabu und die Angreifer müssen ein neues Ziel-Matte wählen (s. Bild 2).
- Haben die Angreifer den Aufsetzer rechtzeitig Richtung Matte gespielt, lässt sich der Punktgewinn nur noch verhindern, indem ein Verteidiger den Ball vor der Mattheberührung abfängt (s. Bildreihe 1).

Gewonnen hat das Team, das zuerst zehn Punkte oder nach fünf Minuten mehr Punkte erzielt hat.

Variationen

- wie zuvor; den Punkt über die Matte verhindern (erfordert maximalen kämpferischen Einsatz!)
- wie zuvor; nur Bodenpässe spielen

Hinweis

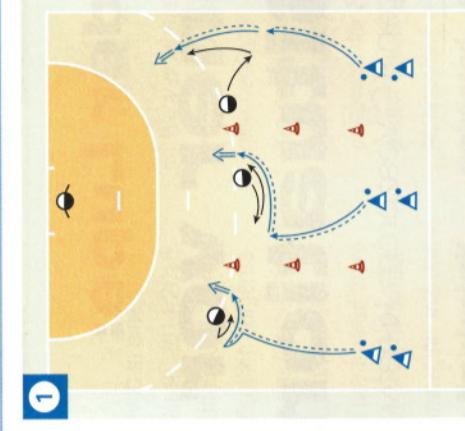
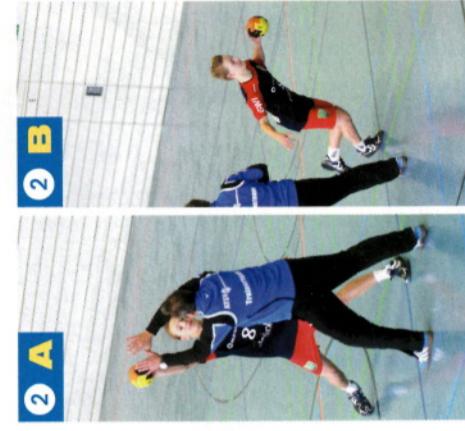
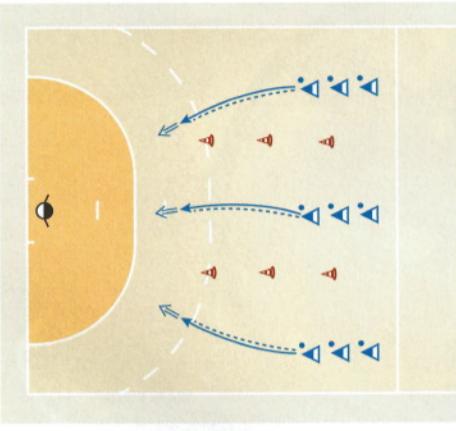
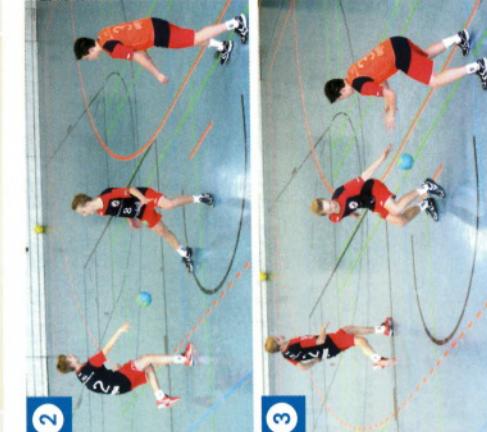
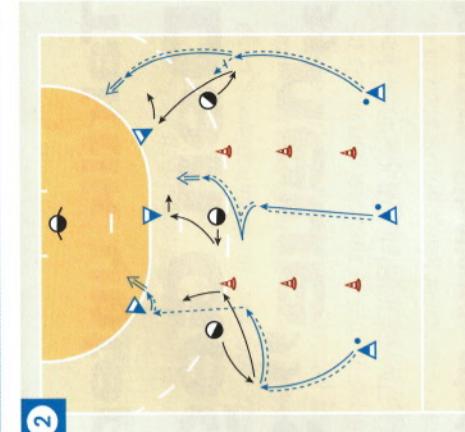
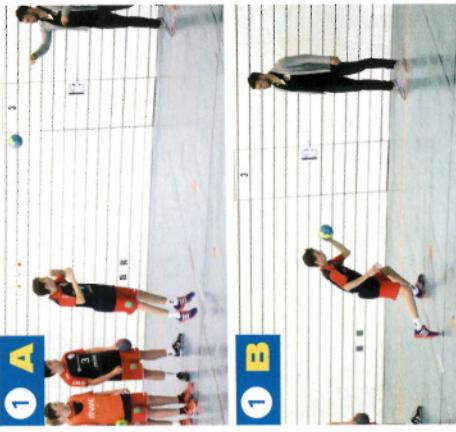
Mit dieser Spielform lernen Ihre Spieler, dass sie mehrere Möglichkeiten haben, ein Ziel (Matte) und die dazugehörigen Angriffsaktionen zu verteidigen:

- den Zielsektor zustellen (= gutes Stellungsspiel)
- Bodenpässe regelkonform herausspielen (wie bei einem Kreisanspiel)
- auch in scheinbar aussichtslosen Situationen mit maximalem kämpferischem Einsatz agieren (z. B. in ein Anspiel hineinwerfen und den Ball erobern)

SPIELFORM

2

Handballtraining 11/2015 ▶ Abwehr



Torwart-Einwerfen

Organisation und Ablauf

Die Spieler besetzen die Positionen RL, RM und RR mehrfach (mit Ball); mit Hütchen drei Bahnen abgrenzen (s. Abb.). Die Spieler sprinten prellend Richtung Tor und schließen per Schlagwurf ab. Die Würfe erfolgen immer von links nach rechts (RL 1, RM 1, RR 1, RL 2 usw.).

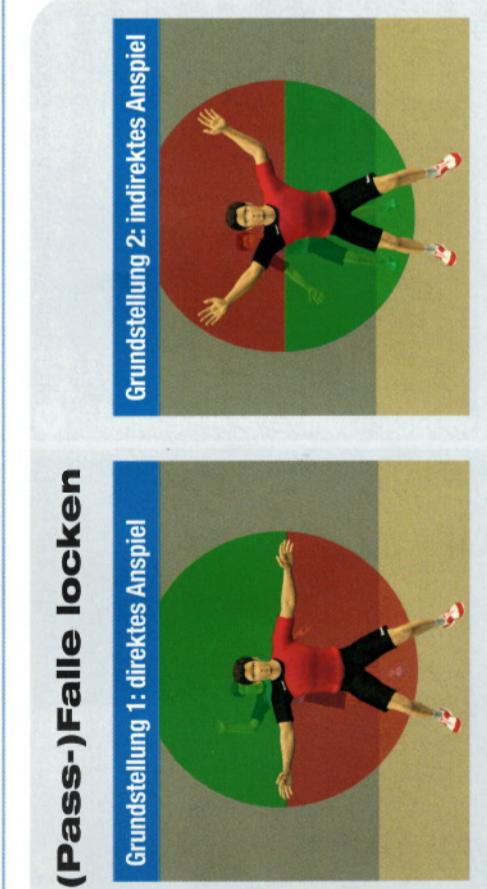
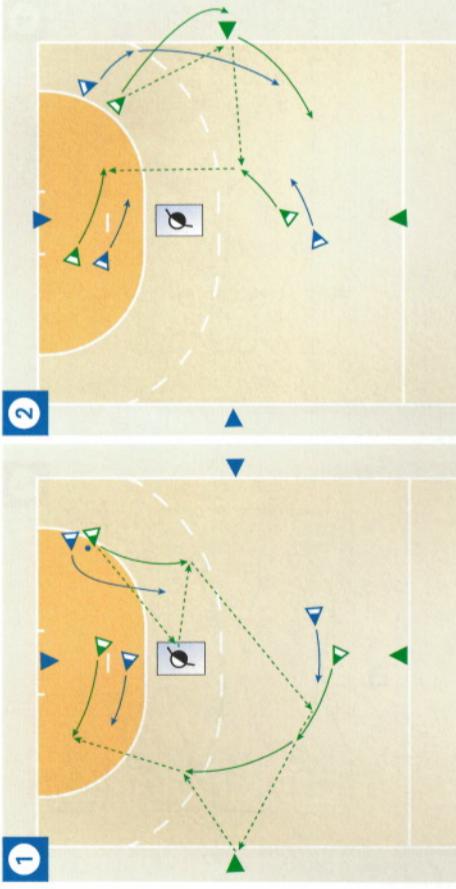
Variation

- Wie zuvor; zusätzlich absolvieren die Spieler vor Sprint und Torwurf eine Zusatzaufgabe:

- RL passt zu einem Anspieler, nimmt den Rückpass im Sprung in die parallele Grundstellung an, drückt sich mit dem Gegenbein ab und umläuft seitlich zwei Markierungen (s. Bilder 1A und 1B);
- nach einer Schlagwurftäuschung gegen einen Abwehrspieler führt RM (hier: Rechtshänder) den Ball hinter dem Rücken in die linke Hand (s. Bilder 2A und 2B);
- RR wirft den Ball im Sitzen kräftig auf den Boden, steht auf und fängt ihn in der Luft (s. Bilder 3A und 3B).

Übung 4: Übung

Übung



Partieball mit Anspielern

Organisation und Ablauf

Die Spieler bilden zwei Teams (A, B); je drei Spieler sind auf dem Spielfeld (eine Hälfte des Handballfelds) aktiv, je zwei Spieler stehen außerhalb des Spielfelds (je ein Spieler an jeder Seite). Ein neutraler Spieler besetzt eine zentral positionierte Matte (s. Abb. 1).

Die Teams spielen 3 gegen 3 nach Partieballregeln (Manndeckung, kein Foulspiel, kein Tippen und Prellen). Ziel ist es, den Ball über eine vorgegebene Dauer (z. B. 30 Sekunden) in den eigenen Reihen zu halten (1 Punkt). Dabei können sowohl die Mitspieler außerhalb des Spielfelds als auch der neutrale Spieler auf der Matte einbezogen werden (s. Bilder 1 und 2).

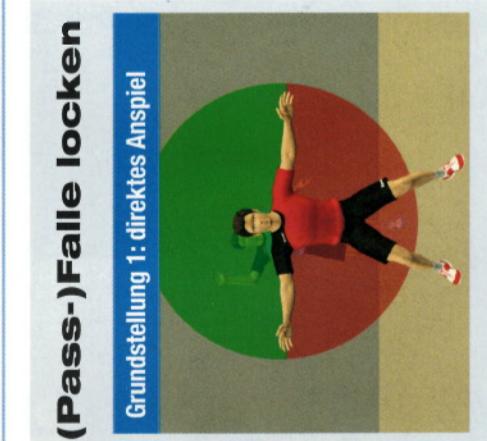
Variationen

- Wie zuvor; spielt ein Ballhalter einen Pass zu einem Mitspieler außerhalb des Spielfelds, tauschen beide Position und Aufgabe (s. Abb. 2).
- Wie zuvor; Punkte werden per Doppelpass mit einem Mitspieler außerhalb des Spielfelds erzielt.
- Wie zuvor; die Doppelpässe mit den Mitspielern außerhalb des Spielfelds dürfen nur als Bodenpässe gespielt werden.

Kommentar

Stellungsspiel entscheidet

Achten Sie bei dieser Übung auf das Stellungsspiel Ihrer Spieler in den unterschiedlichen Situationen (Wer hat den Ball und wer soll ihn bekommen?). Wie die Verteidiger darüber hinaus die Passentscheidung der jeweiligen Angreifer entscheidend beeinflussen können, verdeutlicht Info 1.“



SPIELFORM 3: Partieball

Organisation

Die Spieler bilden zwei Teams (A, B); je drei Spieler sind auf dem Spielfeld (eine Hälfte des Handballfelds) aktiv, je zwei Spieler stehen außerhalb des Spielfelds (je ein Spieler an jeder Seite). Ein neutraler Spieler besetzt eine zentral positionierte Matte (s. Abb. 1).

Die Teams spielen 3 gegen 3 nach Partieballregeln (Manndeckung, kein Foulspiel, kein Tippen und Prellen). Ziel ist es, den Ball über eine vorgegebene Dauer (z. B. 30 Sekunden) in den eigenen Reihen zu halten (1 Punkt). Dabei können sowohl die Mitspieler außerhalb des Spielfelds als auch der neutrale Spieler auf der Matte einbezogen werden (s. Bilder 1 und 2).

Variationen

- Wie zuvor; spielt ein Ballhalter einen Pass zu einem Mitspieler außerhalb des Spielfelds, tauschen beide Position und Aufgabe (s. Abb. 2).
- Wie zuvor; Punkte werden per Doppelpass mit einem Mitspieler außerhalb des Spielfelds erzielt.
- Wie zuvor; die Doppelpässe mit den Mitspielern außerhalb des Spielfelds dürfen nur als Bodenpässe gespielt werden.

Hinweis

Erhalten die Spieler außerhalb des Spielfelds den Ball, erleichtert dies kurzfristig die Aufgabe für die Verteidiger (mehr Zeit), weil der Ballhalter statisch agiert und der Fokus auf den direkten Gegenspielern und den wahrscheinlichen Passwegen gelegt werden kann (s. Bild 3).

Die Angreifer in die (Pass-)Falle locken

Der Verteidiger hat – zwischen Ballhalter und Passempfänger – zwei grundlegende Möglichkeiten, die Passentscheidung bewusst zu „manipulieren“:

- Er „macht sich klein“ (und animiert den Ballhalter so zu einem hohen, direkten Anspiel; s. Abb. 1).
- Er „macht sich groß“ (und animiert den Ballhalter so zu einem tiefen, indirekten Anspiel; s. Abb. 2).

SPIELFORM 3: Partieball

Organisation

Die Spieler bilden zwei Teams (A, B); je drei Spieler sind auf dem Spielfeld (eine Hälfte des Handballfelds) aktiv, je zwei Spieler stehen außerhalb des Spielfelds (je ein Spieler an jeder Seite). Ein neutraler Spieler besetzt eine zentral positionierte Matte (s. Abb. 1).

Die Teams spielen 3 gegen 3 nach Partieballregeln (Manndeckung, kein Foulspiel, kein Tippen und Prellen). Ziel ist es, den Ball über eine vorgegebene Dauer (z. B. 30 Sekunden) in den eigenen Reihen zu halten (1 Punkt). Dabei können sowohl die Mitspieler außerhalb des Spielfelds als auch der neutrale Spieler auf der Matte einbezogen werden (s. Bilder 1 und 2).

Variationen

- Wie zuvor; spielt ein Ballhalter einen Pass zu einem Mitspieler außerhalb des Spielfelds, tauschen beide Position und Aufgabe (s. Abb. 2).
- Wie zuvor; Punkte werden per Doppelpass mit einem Mitspieler außerhalb des Spielfelds erzielt.
- Wie zuvor; die Doppelpässe mit den Mitspielern außerhalb des Spielfelds dürfen nur als Bodenpässe gespielt werden.

Hinweis

Erhalten die Spieler außerhalb des Spielfelds den Ball, erleichtert dies kurzfristig die Aufgabe für die Verteidiger (mehr Zeit), weil der Ballhalter statisch agiert und der Fokus auf den direkten Gegenspielern und den wahrscheinlichen Passwegen gelegt werden kann (s. Bild 3).

INFO