

Grundtechnik Zweikampf 1 gegen 1

Kontaktaufnahme zum Gegenspieler (Bilder 1 bis 3)

Die Kontaktaufnahme zum Angreifer vollzieht sich in mehreren Abschnitten und ist für den weiteren Verlauf der Abwehraktion entscheidend: Zuerst greift der Verteidiger mit seiner Führhand (gegen einen rechts-handedigen Gegenspieler: linker Arm/linke Hand) den Wurfarm des Angreifers auf Höhe des Ellenbogens an und nimmt gleichzeitig mit dem rechten Arm Kontakt an der Hüfte auf (s. Bild 1).

Der Verteidiger schiebt seinen linken Fuß nach vorne, sein rechter Arm umschließt die Hüfte des Angreifers („Armtrichter“), sodass er diesen kontrolliert an sich heranziehen kann (Distanz verringern; s. Bilder 2 und 3).

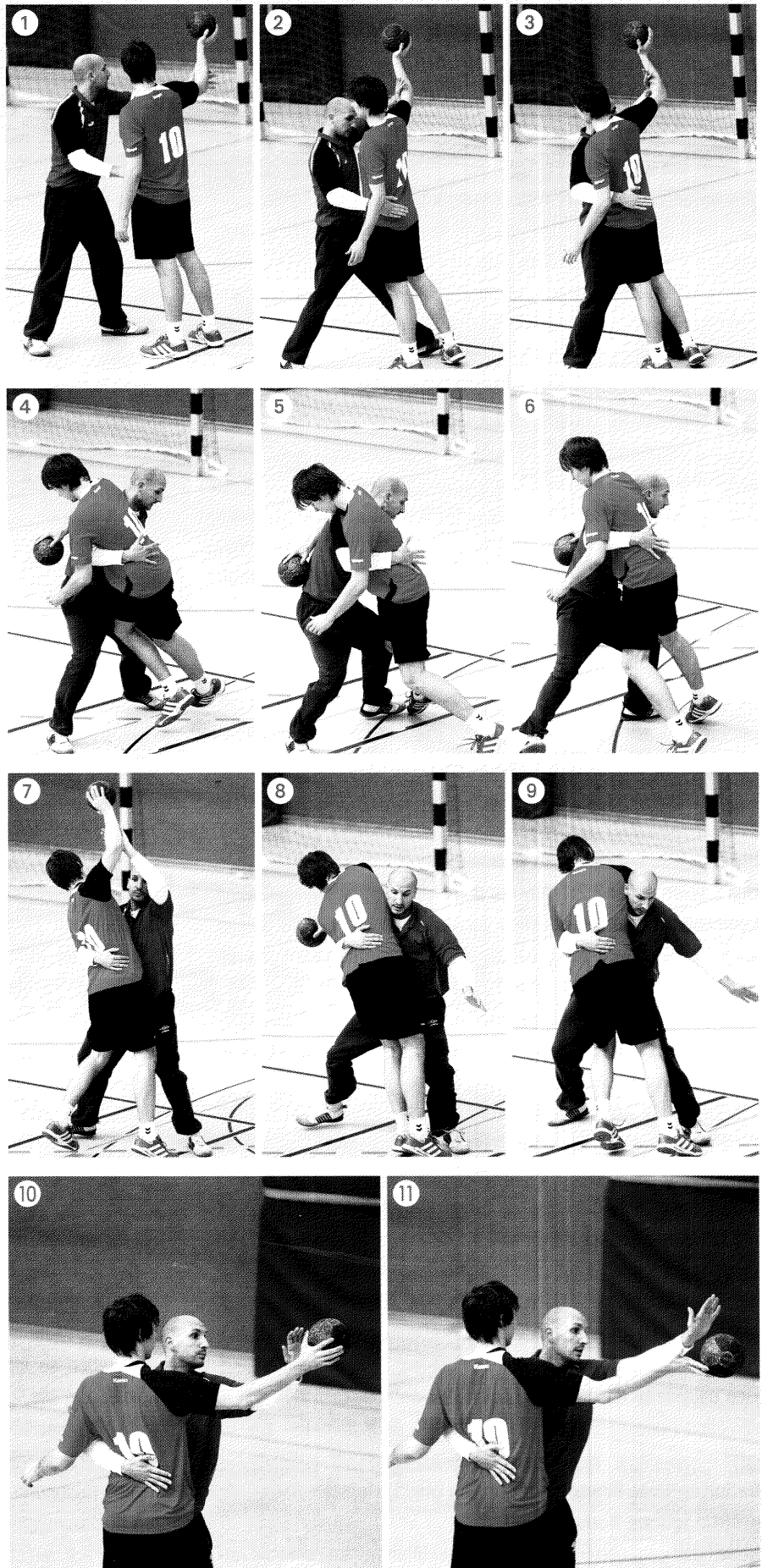
Mit den Beinen bzw. mit dem Körper verteidigen (Bilder 4 bis 6)

In der nächsten Zweikampfphase ist es wichtig, dass der Verteidiger seinen Körperschwerpunkt absenkt und mit kleinen Steps in Laufrichtung des Angreifers arbeitet bzw. verschiebt.

Der um die Hüfte gelegte Arm dient gleichzeitig als Zweikampfstabilisator (s. Bilder 4 bis 6). Entscheidend ist aus Abwehrsicht, mit Beinen und Körper nach vorne – Richtung Angreifer – zu arbeiten, wodurch dessen Vorwärtsbewegung gebremst bzw. gestoppt und der gesamten Angriffsaktion die Dynamik genommen wird. Der Abwehrspieler gewinnt so im Zweikampf die Oberhand und kontrolliert seinen Gegenspieler (s. Bilder 7 bis 9).

Den Ball gezielt angreifen (Bilder 10 und 11)

In allen Kontaktphasen sollte der Verteidiger – so gut es geht – darauf abzielen, den Ball aktiv angreifen. Gerade in der Ausholbewegung zum Überzieher ist das ein probates Mittel, die Angreiferaktion frühzeitig zu unterbinden. Im Optimalfall ist der Verteidiger darüber hinaus in der Lage, mit der Führhand gezielt den Ball aus der Wurfhand zu spielen (s. Bilder 10 und 11).



Grundtechnik Sprungwurfannahme

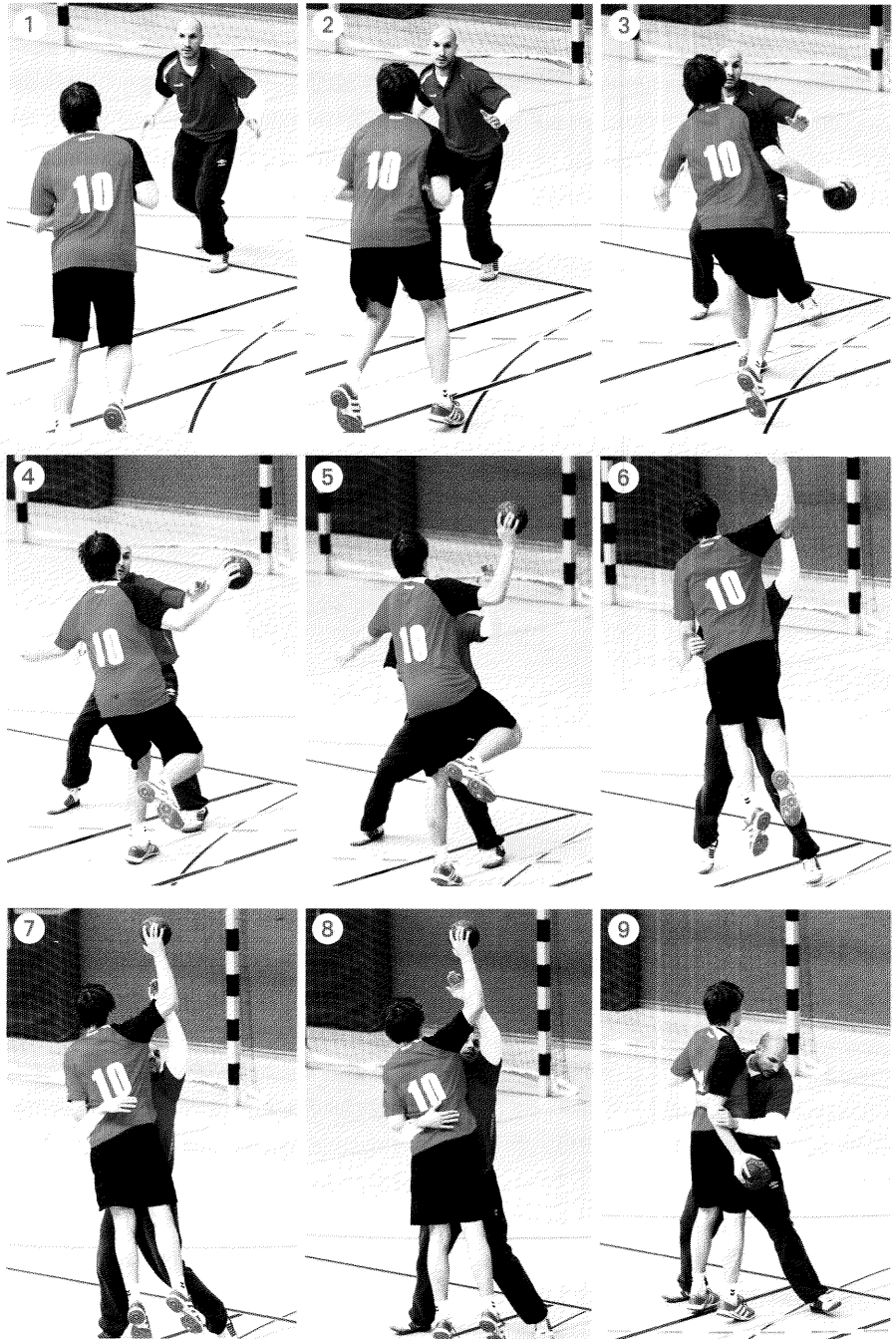
Anlaufphase – Angreifer vor und beim Absprung (Bilder 1 bis 5)

Den zum Sprungwurf ansetzenden Gegenspieler konsequent und kontrolliert anzunehmen, bereitet Spielern in der Grundlagenausbildung häufig Schwierigkeiten. Zunächst muss der Verteidiger sein Timing für das Heraustreten aus der (zunächst defensiveren) Grundposition auf den Anlauf des Angreifers abstimmen (zu früh/zu spät = hohe Foulspiel- und Verletzungsgefahr). Entscheidend ist es, schon zu Beginn dieser Bewegung die Führhand Richtung Wurfarm des Angreifers zu orientieren und rechtzeitig eine diagonale Grundstellung – mit niedrigerem Körperschwerpunkt! – einzunehmen, was die angesichts der Angreiferdynamik erforderliche Stabilität sicherstellt (s. Bilder 1 bis 5).

Kontaktphase – Angreifer in der Luft (Bilder 6 bis 8)

In einem fließenden Übergang stellt der Verteidiger aus dem Heraustreten Kontakt zum Angreifer her, dessen Wurfarm und Hüfte er bereits beim Sprungansatz angreift, um die Bewegungsdynamik im Keim zu ersticken (s. Bild 6). Der rechte Arm dient als Trichter, um den Gegenspieler, wenn nötig, an den Körper heranzuziehen (s. Bilder 7 und 8).

Landet der Angreifer in dieser Situation wieder auf dem Boden, gewinnt der Verteidiger die Zweikampfkontrolle, indem er den Wurfarm nach unten drückt (s. Bild 9).



Anzeigen

11. KEMPA – BEACHHANDBALL – TURNIER NORDERNEY

17. – 19. Juni 2016

Damen/Herren/weibl. und männl. A-Jugend

Veranstalter: TUS NORDERNEY

Info und Anmeldung unter: www.norderney-handball.de

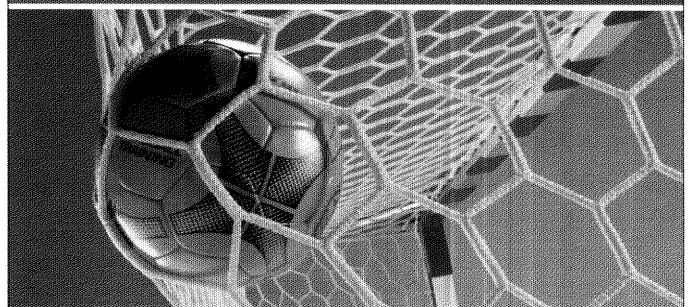
Klaus Wolf – E-Mail: Wolf-Industrie@t-online.de,

Tel.: 0 49 32/93 49 70

Gespielt wird am Naturstrand "Weiße Düne" –
Badespaß unabhängig von Ebbe und Flut!

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

HUCK