



Von Tadej Široka



Alle Fotos: Axel Heimken

„Die 3:2:1-Abwehr ist weiterhin die zentrale Abwehrformation in unserer Ausbildungs-system. In puncto Zweikampferverhalten in Abwehr und Angriff, aber auch bezüglich der individuellen Kreativität erzielen unsere Jugendlichen auf dieser Basis große Fortschritte.“

Tadej Široka, Trainer RK Zamet Rijeka (Kroatien)

Räume verteidigen

Die kroatische 3:2:1-Abwehr modernen Zuschnitts konzentriert sich im Unterschied zur klassischen, sehr manorientierten Spielweise vor allem darauf, dass jeder Abwehrspieler einen bestimmten Spielraum verteidigt, und beschreibt häufig eine Mischform zwischen 3:2:1- und 5:1-Abwehr. Dessen ungeachtet darf und soll die Intention des permanenten Drucks auf den Ballhalter nicht vernachlässigt werden – nicht zuletzt auch ein psychologischer Vorteil für den Abwehrverband und jeden einzelnen Verteidiger.

3:2:1-Abwehr zu Ausbildungszwecken

Die Entwicklung des Zweikampferhaltens ist in unserer Ausbildung Philosophie von zentraler Bedeutung. Die 3:2:1-Abwehr fordert von den Verteidigern permanent, dass sie sich in Zweikampfsituationen behaupten müssen, d. h., dass sie im Zweikampf die angemessenen Techniken wählen und anwenden sowie die richtigen individualtaktischen Entscheidungen treffen müssen. Gemäß dem Vermittlungsprinzip „Abwehr schult Angriff“ geht damit einher, dass auch die Angreifer gefordert sind, Möglichkeiten zu finden, auf der Basis von gewonnenen Zweikämpfen Durchbrüche zu schaffen bzw. Überzahlsituationen zu initiieren.

Verteidigen lernen

in der 3:2:1-Abwehr

Auch wenn die 3:2:1-Abwehr im Zuge einer zunehmend variablen und flexibilisierten Abwehrspielweise als Deckungssystem an Bedeutung verloren hat, spielt sie beim kroatischen Verein RK Zamet Rijeka im Rahmen der Spielerausbildung eine zentrale Rolle: Mit Beginn des Übergangs vom Kinder- zum Jugendbereich bis hin zur ersten Seniorenmannschaft (1. Liga) praktizieren sämtliche Teams des Vereins diese Abwehrformation.

Im Vordergrund der vereinspezifischen Ausprägung steht dabei der Grundgedanke, einerseits offensiv und ballorientiert gegen den jeweiligen

Ballführer zu agieren und andererseits mit raumorientierten Grundbewegungen eine größtmögliche Kompaktheit der Deckung auf der Ballseite sicherzustellen.

Dabei wird – gerade bei der Ausbildung der Spieler – großer Wert auf die Vermittlung elementarer Abwehrgrundtechniken gelegt.

Wie das geht, stellt A-Lizenzinhaber und Autor Tadej Široka vor, der darüber hinaus aber auch taktische Variationsmöglichkeiten aufzeigt, die gerade im Verhalten gegen zwei Kreisspieler (nach Übergängen) von der althergebrachten jugoslawischen Spielweise abweichen.



Räume verteidigen

Die kroatische 3:2:1-Abwehr modernen Zuschnitts konzentriert sich im Unterschied zur klassischen, sehr manorientierten Spielweise vor allem darauf, dass jeder Abwehrspieler einen bestimmten Spielraum verteidigt, und beschreibt häufig eine Mischform zwischen 3:2:1- und 5:1-Abwehr. Dessen ungeachtet darf und soll die Intention des permanenten Drucks auf den Ballhalter nicht vernachlässigt werden – nicht zuletzt auch ein psychologischer Vorteil für den Abwehrverband und jeden einzelnen Verteidiger.

3:2:1-Abwehr zu Ausbildungszwecken

Die Entwicklung des Zweikampferhaltens ist in unserer Ausbildung Philosophie von zentraler Bedeutung. Die 3:2:1-Abwehr fordert von den Verteidigern permanent, dass sie sich in Zweikampfsituationen behaupten müssen, d. h., dass sie im Zweikampf die angemessenen Techniken wählen und anwenden sowie die richtigen individualtaktischen Entscheidungen treffen müssen. Gemäß dem Vermittlungsprinzip „Abwehr schult Angriff“ geht damit einher, dass auch die Angreifer gefordert sind, Möglichkeiten zu finden, auf der Basis von gewonnenen Zweikämpfen Durchbrüche zu schaffen bzw. Überzahlsituationen zu initiieren.

Individuelle Lernziele im Rahmen der 3:2:1-Abwehr

Das Spielen in der 3:2:1-Abwehr dient insbesondere der gezielten Verbesserung der individuellen Voraussetzungen, die die Spieler auch für die Anwendung anderer Abwehrsysteme benötigen. Im Mittelpunkt stehen

- eine extrem gute Beinarbeit (um vor dem Zweikampf eine optimale Grundposition einnehmen und beim Zweikampf den Gegner kontrollieren zu können),
- permanente Armarbeit (zur Kontrolle des Gegenspielers in der Zweikampfsituation, aber auch, um Räume/Passwege optisch zu verstellen),
- die Bereitschaft, die Auseinandersetzung mit dem Gegenspieler mit hohem körperlichem Einsatz zu führen (z. B. Gegendruck im Zweikampf, keine Angst vor Körperkontakt in stürmerfoulträchtigen Situationen),
- das Ziel, den Angriff permanent unter Druck zu setzen und aktiv zu verteidigen (Ballwege bedrohen/angreifen, Zweikampffinten). Eine detaillierte Beschreibung solcher Abwehrbasics findet sich in den Infos 1 und 2 auf den Seiten 32/33.

Ballorientierte Grundbewegungen gewährleisten größtmögliche Kompaktheit

Neben den gegenseitlerorientierten Verhaltensweisen sind die Abwehrspieler im Rahmen unserer 3:2:1-Abwehr permanent gefor-

dert, durch ballorientierte Grundbewegungen dafür zu sorgen, dass die Abstände zwischen den einzelnen Verteidigern nicht zu groß werden. Neben dem außerordentlich kompakten „Bild“, dass dieser (bewegliche) Abwehrverband den Angreifern bieten soll, verfolgen die Grundbewegungen einen weiteren Zweck: Durch das ballorientierte defensive Einrücken erreichen die Verteidiger eine Position, aus der sie einen Mitspieler, der seinen Zweikampf zu verlieren droht, unterstützen können.

Die Grundbewegungen erfordern – neben großer Disziplin – vor allem ein hohes läuferisches Engagement. Auf den Seiten 34/35 sind beispielhafte Trainingsformen vorgestellt, mit denen sie geschult werden.

Verhalten gegen zwei Kreisspieler

Ein Grundproblem der 3:2:1-Abwehr besteht darin, „Antworten“ zu finden, wenn der Angriff – nach Übergängen aus dem Rückraum oder nach Einlaufen von einer Außenposition – mit zwei Kreisspielern agiert.

Die „klassisch-jugoslawische“ Spielweise sieht für diesen Fall vor, dass die Abwehr in der 3:2:1-Formation verbleibt und mit enormem läuferischem Aufwand die Anspielmöglichkeiten zum Kreis zustellt. Auch beim RK Zamet Rijeka ist diese Spielweise durchaus etabliert.

Daneben haben sich aber Alternativen entwickelt, die der Abwehr durch einen Formationswechsel andere Möglichkeiten an die Hand geben, auf zwei Kreisspieler zu reagieren (s. Seite 36/37). Diese können gegnerabhängig eingesetzt werden oder – vor allem bei Jugendmannschaften – mit dem Ziel, eine aktive, mann- und zweikampforientierte Spielweise auch in dieser Spielsituation beibehalten zu können (was bei der klassisch-jugoslawischen Spielweise außerordentlich schwierig ist).

Anforderungsprofile

Idealerweise besetzen RL, RM und RR in der Abwehr die Positionen AL, AR und HM, während RA und LA als HR und HL und KM als VM verteidigen. Diese Zuordnung verfolgt zwei Ziele.

- Sie dient einerseits einer klaren Gegenstoßstruktur: Die Spieler, die die 1. Welle laufen, verteidigen auf den offensiven Positionen und haben so einen Startvorteil beim Gegenstoß, während die Spieler, die die 2. Welle übernehmen, aus der defensiven (Abwehr-)Startposition den Gegenstoßaufbau organisieren können.
- Andererseits trägt die Zuordnung der strategischen Grundüberlegung Rechnung, die im Angriff ohnehin sehr stark beanspruchten Rückraumspielern insofern etwas zu entlasten, als sie in der Abwehr auf den etwas weniger lauffintensiven Positionen zum Einsatz kommen.

1

Info

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- oder linksständigen 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).

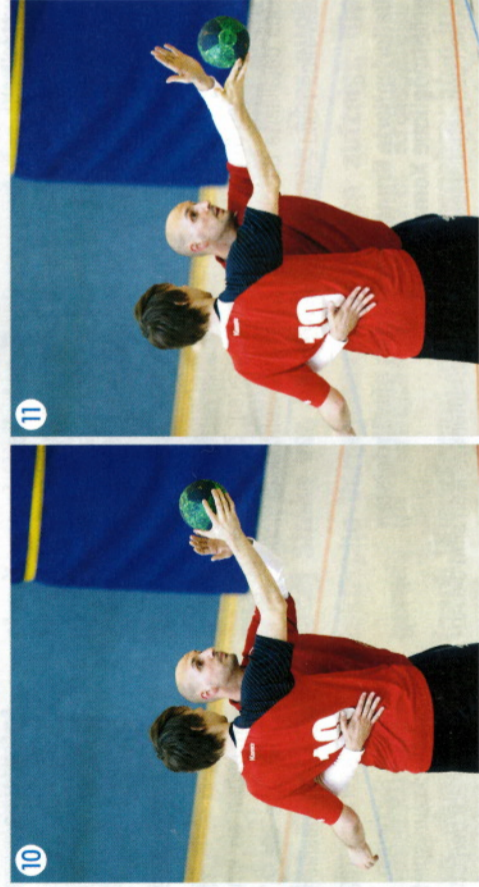
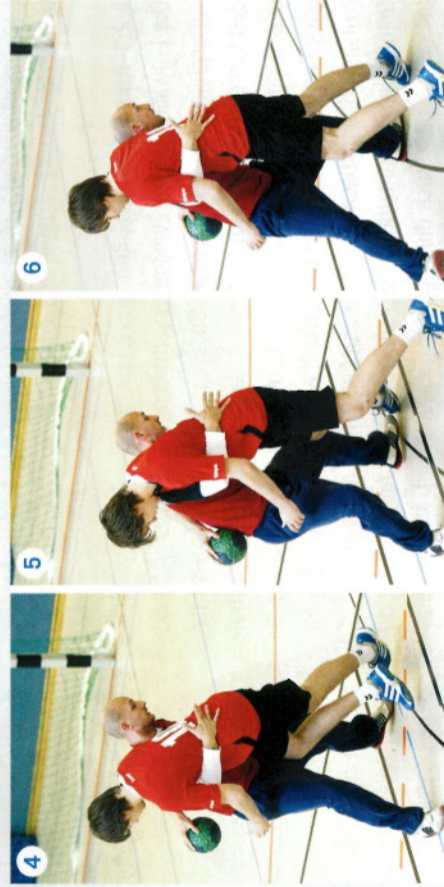
Mit den Beinen bzw. mit dem Körper verteidigen (Bilder 4 bis 9)

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 anzugreifen. 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).

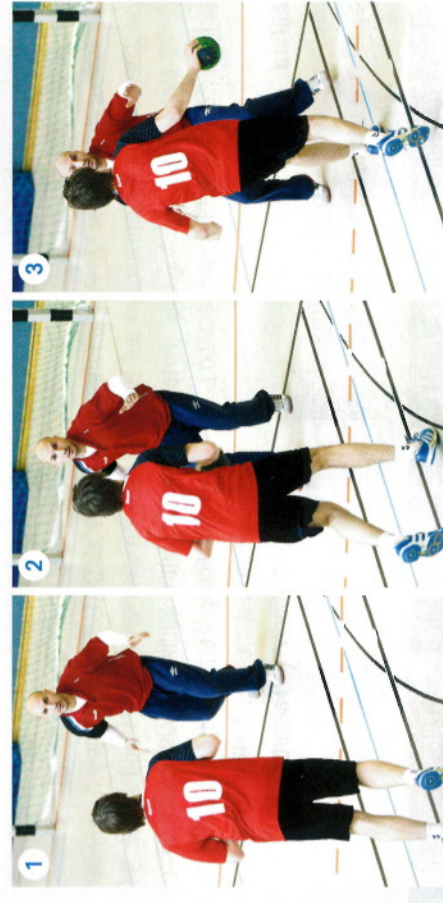
**Grundtechnik Sprungwurfannahme****Anlaufphase – Angreifer vor und beim Absprung (Bilder 1 bis 5)**

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

... bereit für die nächste WM!

HUCK Handballnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH · www.huck.net

HUCK**11. KEMPA – BEACHHANDBALL – TURNIER NORDERNEY**

17. – 19. Juni 2016

Damen/Herren/weibl. und männl. A-Jugend
Veranstalter: TUS NORDERNEYInfo und Anmeldung unter: www.norderney-handball.deKlaus 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!

1 Übung

Grundbewegungen HR und HL

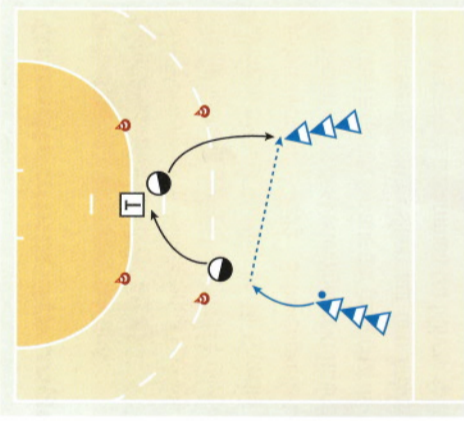
Organisation

Mit Hütchen einen zentralen Sektor markieren. Je ein Spieler fungiert als HL- bzw. HR. Der Trainer steht auf der KM-Position zentral zwischen beiden Abwehrspielern auf Höhe der 7-Meter-Linie. Die Angreifer verteilen sich auf die RL- und RR-Position (s. Abb.).

Ablauf

Die Angreifer stoßen jeweils torgefährlich nach vorne und spielen sich den Ball zu. Sie

versuchen, in den 9-Meter-Raum einzudringen bzw. den Trainer (der sich auf der KM-Position nicht bewegt!) anzuspielden. Die Verteidiger treten ihrem Gegenspieler bei Ballbesitz bis zur 9-Meter-Linie entgegen und nehmen ihn aktiv an. Anschließend sinken sie zurück, um Kreisanspiele abzuschirmen (s. Bild 1). Wichtig: Permanent den Ball beobachten, um das richtige Timing beim Heraustrreten zu finden (s. Fehlerbild 2).



Ballhalter angreifen und die Anspieloption zu KM zustellen

1



Fehler: Ballhalter im Blick behalten (Anspiel zu KM)

2



2 Übung

Individuelles Verhalten und Grundbewegungen HL, HR und HM

Organisation

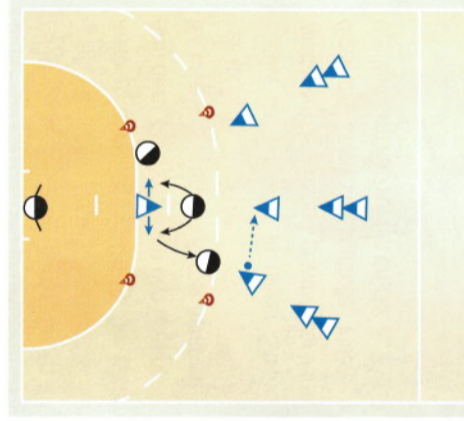
Mit Hütchen einen zentralen Sektor markieren. HR, HM und HL agieren als Verteidiger. Ein Spieler besetzt die KM-Position, die anderen verteilen sich auf die Positionen RL, RM und RR (s. Abb.).

Ablauf

Die Rückraumspieler passen sich den Ball in der dynamischen Vorwärtsbewegung zu.

Sie versuchen, innerhalb des Sektors eine klare Wurtsituation herauszuspielen: aus dem Rückraum (es dürfen allerdings nur RL bzw. RR abschließen) bzw. vom Kreis.

Die beiden Halbverteidiger sollen ihrem Gegenspieler (RL/RR) bei Ballbesitz offensiv entgegenreten, auf der ballfernen Seite müssen sie zurücksinken. HM versucht, permanent vor KM bzw. zwischen Ball und KM zu agieren und Anspiele zu verhindern (s. Bilder 1 bis 3).



1



Bodenpass RM zu KM angreifen

2



KM in Ballrichtung umlaufen

3



Anspiel von RR zu KM abschirmen

3 Übung

Individuelles Verhalten und Grundbewegungen HL, HR, HM und VM

Organisation

Mit Hütchen einen zentralen Sektor markieren. HR, HM, VM und HL agieren als Verteidiger. Ein Spieler besetzt die KM-Position, die anderen verteilen sich auf die Positionen RL, RM und RR (s. Abb.).

Ablauf

Aus dem dynamischen Passspiel versuchen alle Rückraumspieler, innerhalb des

Sektors Wurtsituationen herauszuspielen, 1 gegen 1-Aktionen zu gewinnen bzw. KM anzuspielden. HR bzw. HL treten bei Ballbesitz ihres Gegenspielers bis zur 9-Meter-Linie heraus (s. Fehlerbild 2), VM etwas weiter. Sie sinken immer wieder zurück, um ballorientiert in Querstellung und mit guter Armarbeit den Raum für Durchbrüche und Anspiele (auch optisch) zu verkleinern (s. Bild 1).

Den Raum optisch mit aktiver Armarbeit verkleinern

1



Fehler: HR agiert viel zu offensiv und öffnet den Tiefenraum

2



4 Übung

Individuelles Verhalten und Grundbewegungen im Spiel 6 gegen 6

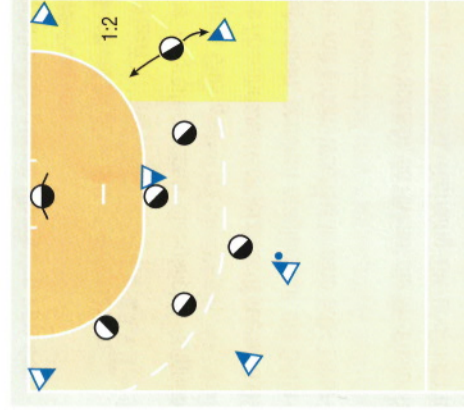
Ablauf

Die Spieler sollen die zuvor erarbeiteten Spielweisen auf den Positionen im Innenblock beibehalten:

- HR/HL/VM treten gegen RL/RR (bei Ballbesitz) offensiv heraus, nehmen diese etwa an der 9-Meter-Linie (VM etwas offensiver als HR und HL) an und versuchen, die Angreifer im Zweikampf zu kontrollieren.
- HR/HL/VM sinken ballorientiert zurück,

um die Abwehr optisch zu verdichten.

- HM versucht, permanent vor KM zu agieren und Anspiele abzuschirmen.
- AR/AL sichern den auf der Ballseite kompakt agierenden Innenblock auf der ballfernen Seite ab, indem sie in Ballrichtung einrücken und die Aktionsmöglichkeiten des ballfernen Halbangreifers (insbesondere dessen Ballannahme in einer breiten Vorwärtsbewegung) aktiv-offensiv einengen bzw. stören.



1



Bodenpass RM zu KM angreifen

2



KM in Ballrichtung umlaufen

3



Anspiel von RR zu KM abschirmen

Kommentar

Aktive Elemente
 „Den Außenverteidigern kommt eine wichtige Rolle in der Umsetzung der 3:2:1-Abwehr zu. Sie agieren auf der ballfernen Seite in der Regel im Raum und verteidigen in der 1 gegen 2-Situation. Der Spielfluss des Angriffs kann so erheblich gestört werden.“

Der ballferne AL verteidigt aktiv im Raum 1 gegen 2 gegen Halb- und Außenangreifer.

5 Übung

Spielweise gegen Übergang von der RM-Position – Wechsel in eine 6:0-Formation

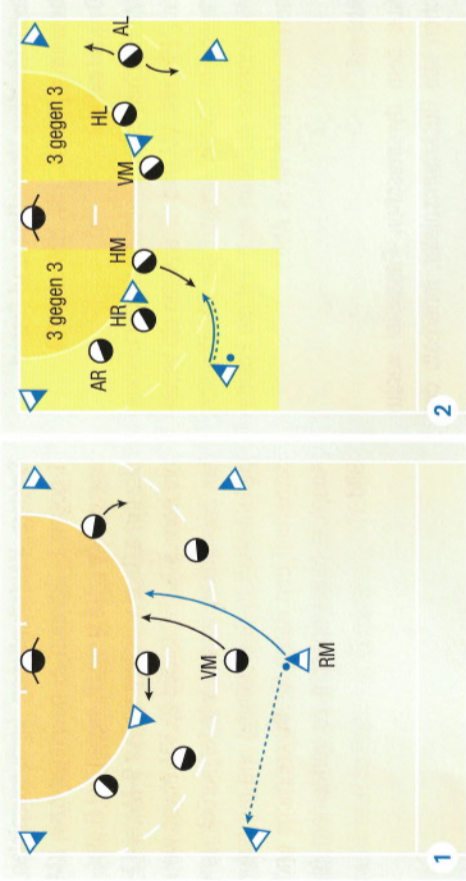
Ablauf

Im Spiel 6 gegen 6 hat der Angriff die Aufgabe, nach einem Übergang des RM zum Kreis mit zwei Kreisspielern zu agieren (s. Abb. 1; RM geht auf die KR-Position).

Die Abwehr reagiert auf diese Situation mit einem Formationswechsel: VM begleitet seinen Gegenspieler RM zum Kreis und ordnet sich defensiv in den Abwehrverband ein, beide Halbverteidiger ziehen sich zurück. In der so entstandenen 6:0-Formation stehen folgende Aufgaben im Vordergrund:

- HR und HM bzw. VM und HL verteidigen in der 2 gegen 2-Situation gegen RL und KL bzw. RR und KR.

- Der jeweils ballferne Außenverteidiger (hier: AL) unterbindet durch seine offensive-antizipative Grundposition an der 9-Meter-Linie die Ballannahme des entsprechenden Halbangreifers (hier: RR) in einer dynamisch-torgefählichen Vorwärtsbewegung.



6:0-Abwehr mit klarer Zuordnung: zwei 3 gegen 3-Konstellationen (s. auch Abb. 2)

6 Übung

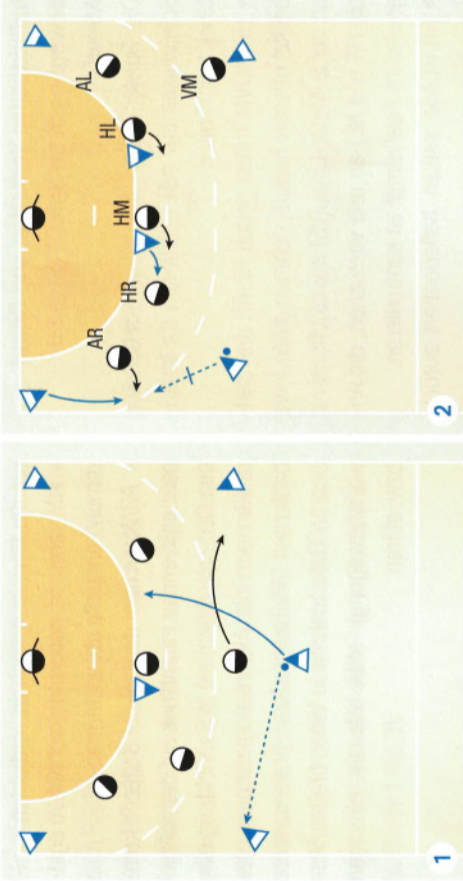
Spielweise gegen Übergang von der RM-Position – Wechsel in eine 5:0+1-Formation

Ablauf

Die Angreifer haben die gleiche Aufgabe wie in Übung 5.

Die Abwehr wechselt jetzt nicht in eine 6:0-Formation, sondern reagiert auf die Situation mit einem Wechsel in eine 5:0+1-Formation:

- VM verschiebt, da RM auf die KR-Position läuft (s. Abb. 1), Richtung RR und nimmt diesen in Manndeckung.
- HL übernimmt RM auf der KR-Position.
- HR lässt sich in den Abwehrverband zurückfallen und verteidigt im Zusammenspiel mit HM in der 2 gegen 2-Situation gegen RL und KL.
- AL bleibt defensiv, da auf dieser Seite VM bereits offensiv (gegen RR) agiert.
- AR kann eine offensiv-antizipative Position (gegen RL) einnehmen, wenn der Ball bei RL, RM oder RA ist (s. Bild).



AR stört das Anspiel von RL zu LA – VM spielt ballfern Manndeckung gegen RR.

Spielweise gegen Einlaufen von der LA(RA)-Position – Wechsel in eine 4:2-Formation

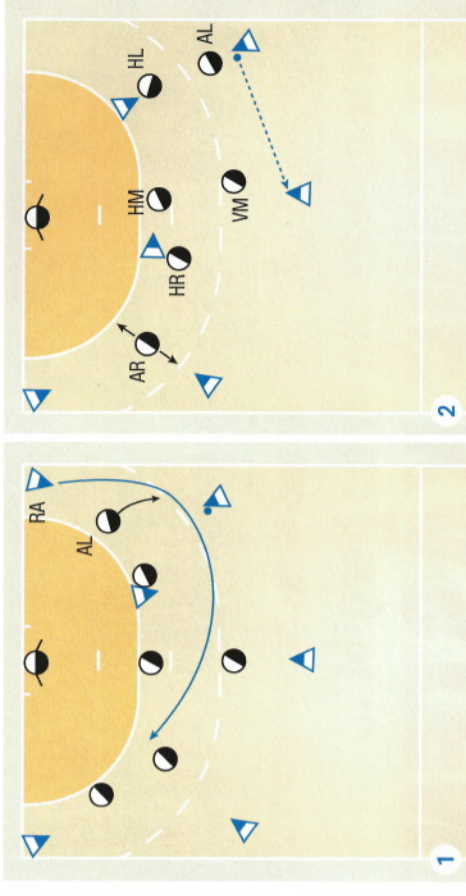
Ablauf

Im Spiel 6 gegen 6 sollen die Außenangreifer einlaufen und die zweite Kreisspieler-Position besetzen (s. Abb. 1; hier: Einlaufen von RA).

Die Abwehr reagiert auf diese Situation mit einem Formationswechsel: Der Außenverteidiger, dessen Gegenspieler (hier: AL) einläuft, begleitet diesen nur kurz (bis auf Höhe des benachbarten Halbverteidigers) und nimmt dann eine offensive, manorientierte Position gegen den Rückraumspieler auf seiner Seite (hier: RR) ein (s. Bild).

Gemeinsam mit VM (der sich konsequent zu seinem Gegenspieler RM orientiert) bildet er den offensiven Part der so entstandenen 4:2-Formation.

Der Vorteil: Die Aktionsmöglichkeiten des Angreifers werden durch das „Wegnehmen“ (Angreifen von Lauf- und Ballwegen) von zwei Rückraumspielern (RM, RR) lahmgelegt.



RA läuft diagonal hinter HR ein – AL ordnet sich sofort RR offensiv zu.

Tipps von Weltklasse-Torhütern

Technik, Taktik und Training für Handball-Torhüter, den Individualisten hinter der Mannschaft, und ihre Trainer.

Die beiden Spitzen-Torhüter zweier Generationen, **Henning Fritz** und **Wieland Schmidt**, haben ihre Auffassungen von Technik, Taktik und Training des Handball-Torhüters in diesem Buch zusammengetragen. Es schöpft seine Authentizität und Überzeugungskraft aus vielen persönlichen bis privaten Tipps, Episoden und Erinnerungen der beiden gebürtigen Magdeburger, aus hunderten Fotos von ihren Karrierehöhepunkten und detailreichen Bildreihen. Allein 20 Seiten widmen sich Henning Fritz' Kieler Zeit und zeigen Bildreihen aus dem glorreichen Endspiel der Weltmeisterschaft 2007.

Henning Fritz/Wieland Schmidt: Halten und Siegen.
192 Seiten, € 24,80

