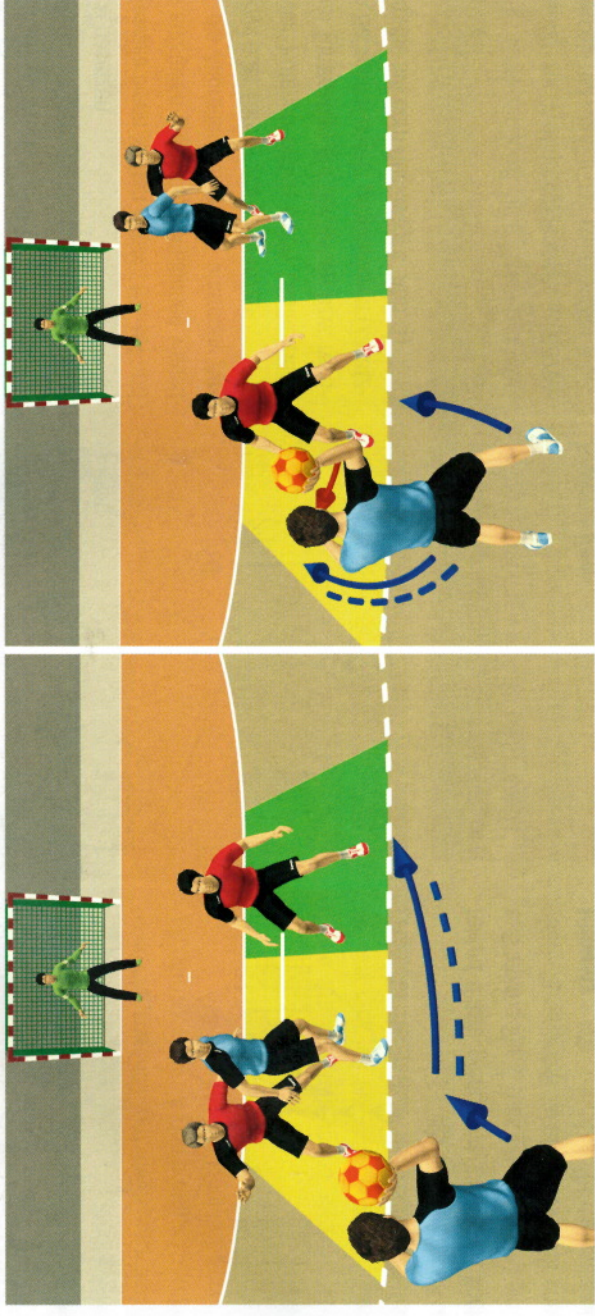




Alle Fotos: Axel Heimken

1 Info

Varianten des Sperrens



Direkte Sperre

- Ziel: Raum für den Ballhalter in eine bestimmte Richtung öffnen (zur Wurfhand- bzw. Wurfhandgegensseite)
- Abstimmungs- und Zuordnungsprobleme (Übergeben/Übernehmen) in der Abwehr provozieren
- Ein zweiter Abwehrspieler kommt in den Bereich des Ballführers (wenig Raum – viele Spieler)

Indirekte Sperre

- Ziel: Raum für ein 1 gegen 1 öffnen und möglicherweise helfende Gegenspieler fernhalten
- großer Aktionsraum für 1 gegen 1-Aktion bzw. Durchbruch nach Anlaufen der Lücke
- Abwehrspieler isolieren (viel Raum – wenig Spieler; individuelle Fähigkeiten)

Literaturtipp: Mehr zum Thema Sperren finden Sie im Buch „Positionstraining“ von Axel Kromer, der die unterschiedlichen Sperrtechniken detailliert beschreibt.

Räume öffnen, aber mit Plan!

Zusammenspiel von Rückraum und Kreis in unterschiedlichen Räumen

Klaus-Dieter Petersen und Khalid Khan stellen in ihrem Beitrag einen universellen Ansatz für das Zusammenspiel der Rückraum- und Kreisspieler in unterschiedlichen Angriffsräumen vor (siehe auch den Beitrag zum Universalangriff von Klaus-Dieter Petersen in *ht 5+6/2007*, S. 26 ff.).

Das Problem: Die Kleingruppenkooperation wird häufig nicht ausreichend vorbereitet und führt zu Ballverlusten durch Fehlpässe und -würfe sowie technische Fehler.

Die Lösung: torgefähliche und raumgreifende Angriffsbewegungen der Rückraumspieler, unterstützt durch Sperrstellungen der Kreisspieler, um in einem ersten Schritt Spielräume gezielt vorzubereiten und in einem unmittelbar darauffolgenden zweiten gezielt auszunutzen.

Planvoll mit dem (Spiel-)Raum spielen

Um das Zusammenspiel zwischen Rückraum- und Kreisspielern in unterschiedlichen (Angriffs-)Räumen effektiv einsetzen zu können, ist vor allem ein gutes taktisches Spielniveau erforderlich. Die im Beitrag vorgestellten Kooperationsmöglichkeiten von Rückraum- und Kreisspielern in der 2 gegen 2-Situation gegen eine 6:0-Abwehrformation basieren vornehmlich darauf, dass

- die Rückraumspieler zunächst durch eine torgefähliche Bewegung den Spielraum gezielt erweitern, indem sie ihren direkten Gegenspieler (Verteidiger) aus der Grundposition „herausziehen“ und die Distanz zwischen ihm und seinem direkten Nebenmann im Abwehrverbund vergrößern (der Kreisspieler agiert in einer indirekten Sperre und signalisiert Anspielbereitschaft),
- anschließend einen Prellmove mit einem großen seitlichen (Breiten-)Raumgewinn und einem deutlich erkennbarem Tempowechsel ausführen (Spielraum öffnen) und
- der Kreisspieler diese raumgreifende Bewegung des Rückraumspielers unterstützt, indem er gezielt aus einer indirekten in eine direkte Sperre wechselt (Unterschied direkte und indirekte Sperre s. Info 1) und den zuvor vergrößerten Spielraum absichert.

(Grund-)Voraussetzungen der Angreifer

Den Spielraum taktisch sinnvoll einsetzen zu können, setzt sowohl bei den Rückraum- als auch den Kreisspielern im Individualtraining gezielt vorzubereitende individuelle Fähigkeiten voraus. So müssen Rückraumspieler jederzeit in der Lage sein,

- ein Tor zu erzielen (Schlag- und Sprungwurftechniken),
- situativ den richtigen Pass zu spielen (Passvariationen),
- mit glaubhaften Aktionen (z. B. Wurf- und Körpertäuschungen) die Verteidiger aus der Grundposition zu „locken“ (zwingen) und den Abwehrverband in „Bewegung“ zu bringen (fordern) und
- die Technik „Prellmove“ einzusetzen (1. mit der abwehrfernen Hand prellen; 2. Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewegung mit einem deutlich erkennbarem Tempowechsel durchführen; 3. die entsprechende Nahtstelle bzw. das Tor mit hohem Tempo angreifen).

Die Kreisspieler hingegen müssen unter permanentem Körperkontakt der Verteidiger (erhöhter Gegner-, Raum- und Zeitdruck) über

- technisch korrekte, mit einem guten Timing ausgeführte und regelkonforme Sperrtechniken (z. B. Rücken- oder Flankensperre mit einem stabilen schulterbreiten Stand),
- eine gute Fangtechnik (beid- und einhändig) sowie
- über eine gutes Athletikniveau verfügen.

Mangelt es hingegen an der richtigen Grundlagenausbildung (die

notwendigen technisch/taktischen Fähigkeiten werden nicht ausreichend beherrscht), muss dies bei der Durchführung der Übungen berücksichtigt werden und die individuellen Anforderungen an die Spieler (z. B. Raum-, Zeit- und Gegnerdruck) müssen reduziert werden. Darüber hinaus ist die (taktische) Kenntnis der Kooperationsmöglichkeiten von Rückraum- und Kreisspieler essenziell (z. B. Scheinsperre, Doppelpassvarianten, Sperren/Absetzen, Nachziehen in geöffnete Räume), um den geschaffenen Spielraum variantenreich und kreativ ausnutzen zu können.

Einsatzmöglichkeiten und Leistungsbereiche

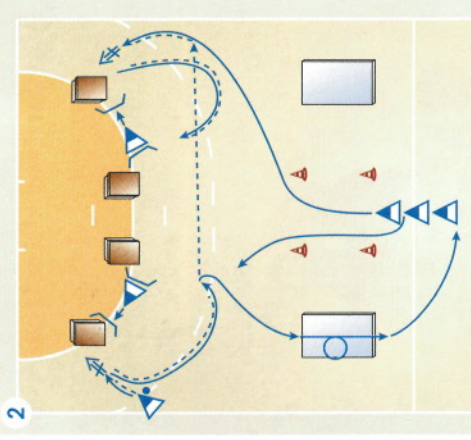
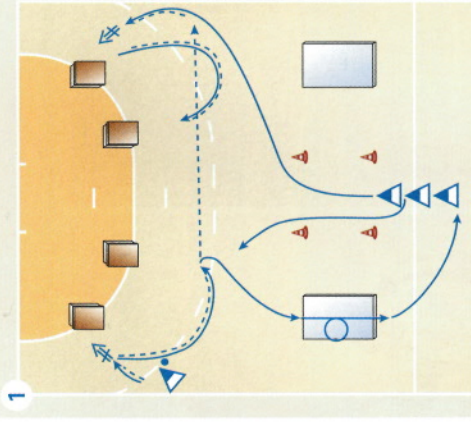
Die im Beitrag vorgestellten Übungen sind sowohl für das Grundlagen-, Aufbau- und Anschlussstraining als auch für den unteren/mittleren Leistungsbereich im Mannschafts- bzw. Individualtraining einsetzbar.

Stehen z. B. nur Hallenkapazitäten für zwei Trainingseinheiten pro Woche zur Verfügung (häufig der Fall im unteren/mittleren Leistungsbereich), ist es sinnvoll, den einführenden Teil (Passkontinua) und die Grundübungen (2 gegen 2-Situationen) in der ersten Trainingseinheit und die Erweiterung (4 gegen 4- bzw. 6 gegen 6-Situation) in der zweiten Trainingseinheit aufzugreifen (z. B. Spielvorbereitung auf den nächsten Gegner).

Passkontinuum 1

Organisation

- eine Spielerreihe zentral auf Höhe der Mittellinie bilden; zusätzlich RL mit Ball ein- und auswechseln
- jeweils einen Kasten auf AL, HL, RR und RM aufstellen (Verteidigerpositionen visuell für die Angreifer darstellen; alternativ Air-Bodys oder Fahnenstangen nutzen)
- vier Hütchen bilden einen Laufkorridor; zwei Turmmatten auf der linken bzw. rechten Seite im Halbfeld positionieren (Zusatzaufgabe auf dem Rückweg; s. Abb. 1)



sehe Zusatzaufgaben (z. B. Radschlag oder seitliche Sprünge von links nach rechts).

rechten Pass (Fanghand tief oder hoch; s. Bildreihe 2)

Ablauf

- RL führt zunächst eine Schlagwurfübung zur Wurfarmgegensie (Startzeitpunkt für RM1 durch den Laufkorridor Richtung RR-Position zu laufen) durch (s. Bildreihe 1, Bild 1), direkt im Anschluss einen Prellmove zur Wurfarmseite und spielt den Ball dann per Sprungwurfpass zu RM1 (jetzt auf der RR-Position; s. Bildreihe 1, Bilder 2 und 3), der den Ablauf auf der rechten Seite wiederholt usw. (s. Abb. 1).
- Auf dem Rückweg absolvieren die Spieler an den Matten turnerische bzw. athletische Zusatzaufgaben (z. B. Radschlag oder seitliche Sprünge von links nach rechts).

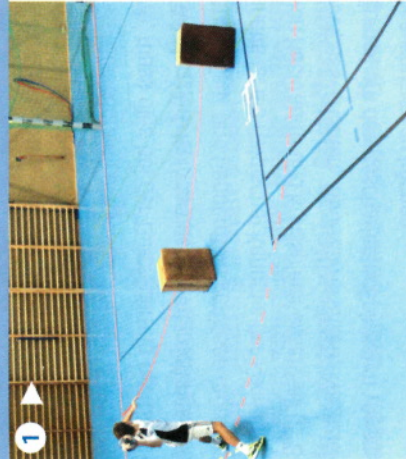
Erweiterung

- zusätzlich auf der linken bzw. rechten Seite zwischen den Kästen je einen Spieler positionieren (KL bzw. KR; s. Abb. 2)
- Die beiden Kreisspieler agieren permanent mit Wechselsperren gegen die Kästen; dabei stehen bzw. bewegen sie sich immer diagonal versetzt zum jeweiligen Ballhalter und signalisieren permanent ihre Anspielbereitschaft für einen direkten bzw. indirekten Pass (Fanghand tief oder hoch; s. Bildreihe 2)

Hinweis

- Achten Sie darauf, dass die Schlagwurfübungen der Rückraumspieler nicht direkt auf Höhe der äußeren Kästen durchgeführt werden, sondern nach außen versetzt (soll AR/AL aus der Grundposition nach außen locken = Spielraum vergrößern und die Kleingruppenkooperation mit den Kreisspielern gezielt vorbereiten).

Bildreihe 1



Bildreihe 2



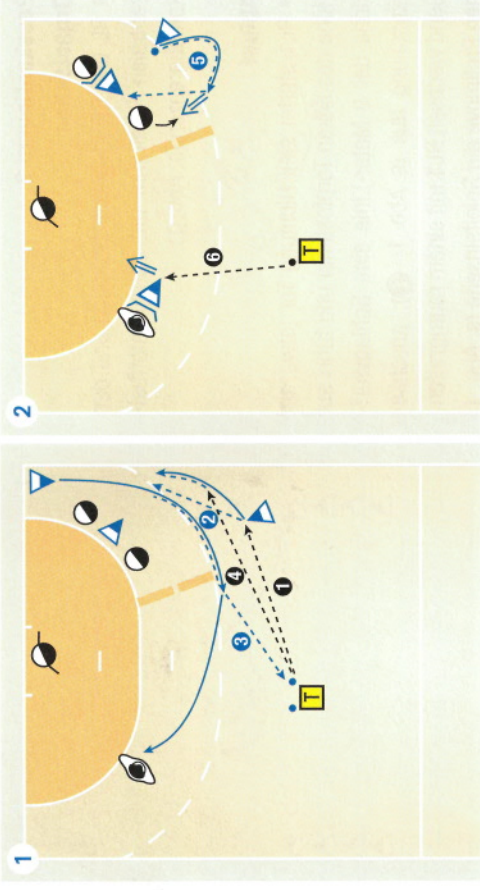
2

Übung

2 gegen 2 nach Übergang von RA

Organisation

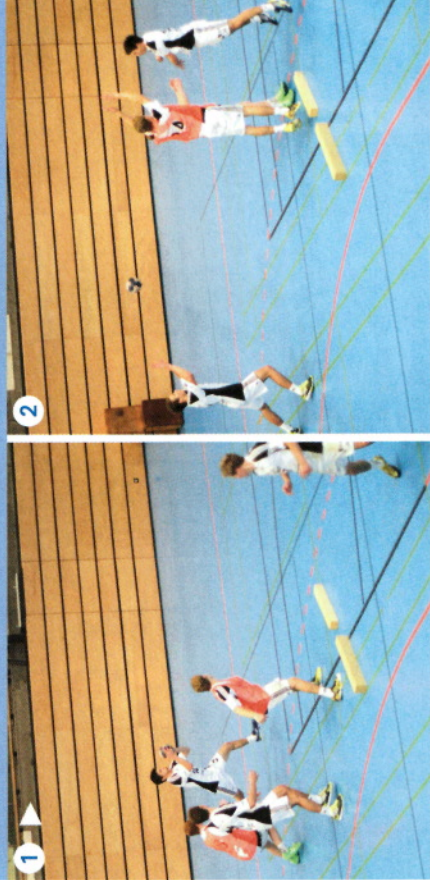
- RA, RR, KM, AL und HL einfach besetzen; der Trainer steht mit zwei Bällen auf der RM-Position.
- Den Spielraum mit Schaumstoffbalken begrenzen und einen Air-Body gemäß Abbildung 1 aufstellen.



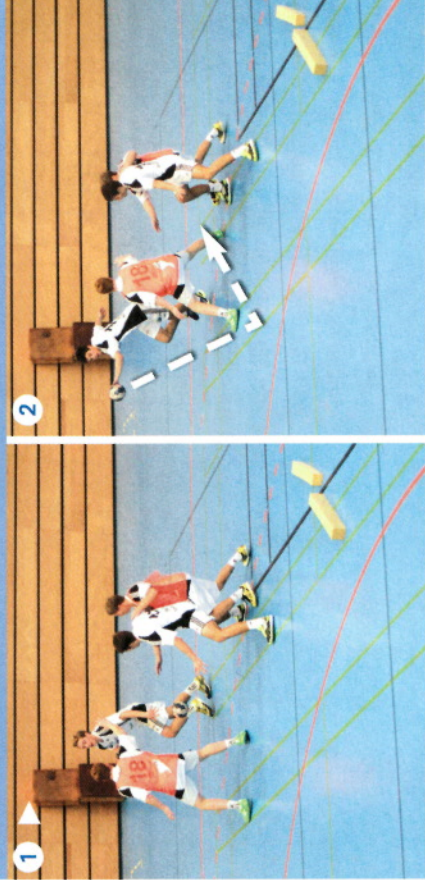
Ablauf

- Der Trainer bringt den Ball mit einem Pass zu RR ins Spiel, der ihn zum von der Eckenaußenposition startenden RA spielt (s. Abb. 1; 1 und 2).
- RA läuft mit Ball entlang der 9-Meter-Linie und spielt ihn zum Trainer; anschließend läuft RA diagonal Richtung Air-Body ein (simuliert HR; s. Abb. 1; 3).
- Der Trainer spielt den Ball zu RR (s. Abb. 1; 4), der jetzt gemeinsam mit KM 2 gegen 2 gegen AL und HL spielt (s. Abb. 2; 5).
- Im Anschluss an die erste Torwurfaktion, erhält der in Sperrstellung gegen den Air-Body wartende RA ein Zuspiel vom Trainer und schließt mit Torwurf ab (s. Abb. 2; 6).

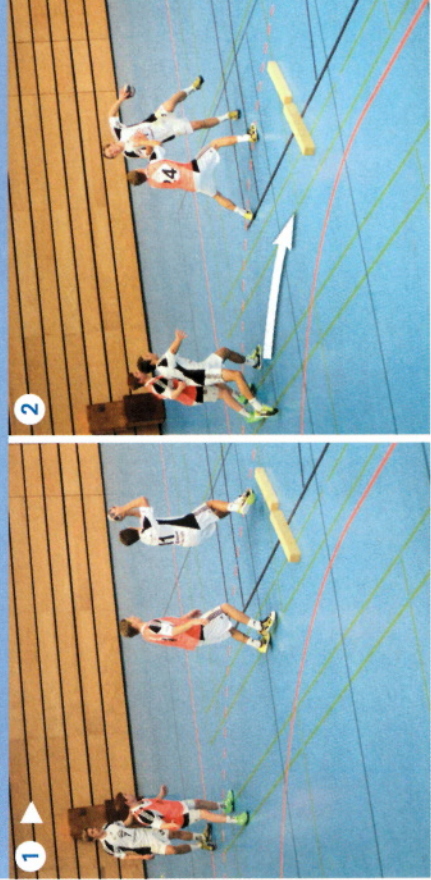
Bildreihe 1



Bildreihe 2



Bildreihe 3



Lösungen in der 2 gegen 2-Situation

- Lösung 1: RR verlagert zunächst das Spiel nach außen; anschließend agiert er mit einem raumgreifenden Prellmove zur Wurfarmseite und kann den Bewegungsvorteil für einen Torabschluss nutzen. Alternativ spielt er den in Sperrstellung gegen AL agierenden KM an (wenn HL offensiv gegen RR heraustritt; s. Abb. 2).
- Lösung 2: Wie zuvor; KM setzt sich in den freien Spielraum nach außen ab (Übergeben/Übernehmen zwischen AL und HL hat nicht funktioniert; s. Bildreihe 1).
- Lösung 3: RR bricht überraschend nach außen durch und spielt den Ball hinter AL per Bodenpass zu KM (s. Bildreihe 2).
- Lösung 4: RR ist von RM nicht anspielbar; KM tritt offensiv heraus, erhält das Anspiel von RM, stellt mit Ball eine Sperre gegen AL (= Stellungs Vorteil für die Folgehandlung) und spielt den Ball zu RR, der nach einer raumgreifenden Bewegung zur Wurfarmseite HL offensiv bindet und den sich in den freien Tiefenraum absetzenden KM anspielen kann (s. Bildreihe 3).

3 Passkontinuum 2

Organisation

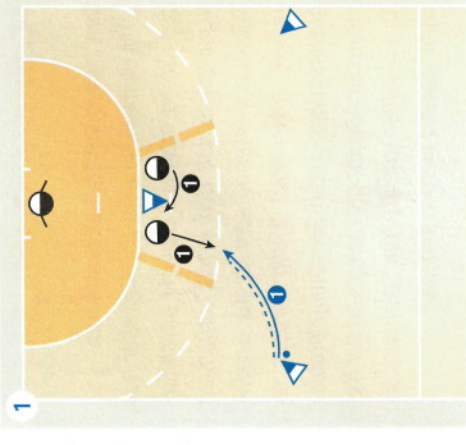
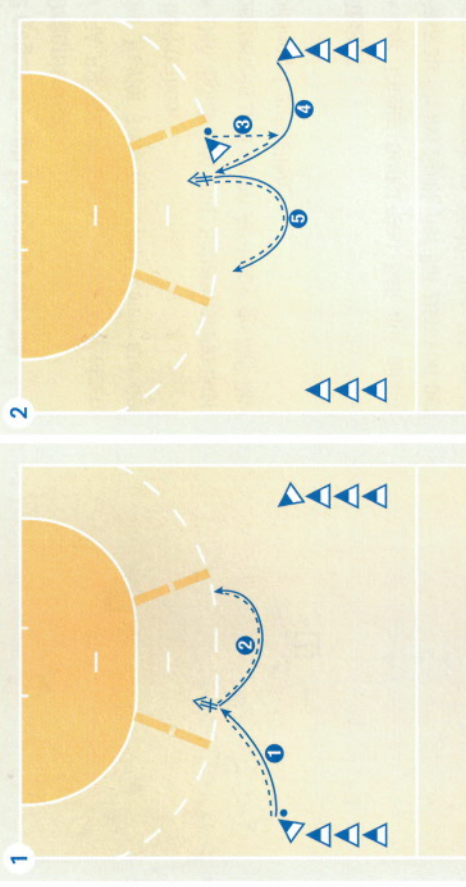
- RL und RR mehrfach besetzen und den zentralen Spielraum mit Schaumstoffballen abgrenzen (s. Abb. 1).

Ablauf

- RL1 startet steil Richtung Tor (etwa auf Höhe des linken Torpfostens) und führt auf Höhe der 9-Meter-Linie eine Schlagwurf-Tauschung aus (s. Abb. 1; **1**); anschließend wechselt RL1 mit einem raumgreifenden Praelimove die Spielfeldseite (s. Abb. 1; **2**) und leitet eine Kreuzbewegung mit RR1 ein (etwa auf Höhe des rechten Torpfostens; s. Abb. 2; **3**), der den Ablauf wie in der Bildreihe zusehen gegengleich durchführt usw. (s. Abb. 2; **4** und **5**).

Hinweise

- Mit dieser Übung kombinieren Sie mehrere Kernelemente des Positionsangriffs (u. a. WurfTauschung, Praelimove, Kreuzbewegungen, Timing).
- Die Spieler sollen lernen, mit der jeweils ersten Aktion nach Ballerhalt sofort torgefährlich zu agieren (eine Grundvoraussetzung, um im Wettkampf die Aufmerksamkeit der Verteidiger auf sich zu ziehen und sie aus ihren Grundpositionen zu locken = Tiefenraum öffnen).
- Der Praelimove muss einerseits raumgreifend und andererseits mit einem deutlich erkennbaren Tempowechsel durchgeführt werden (nur so wird es gelingen, die Abwehrspieler voneinander zu trennen und Platz z. B. für das kooperative Zusammenspiel mit dem Kreisspieler zu schaffen = den Breitenraum öffnen).
- Achten Sie darauf, dass der einleitende Spieler bei der Kreuzbewegung die Nahtstelle zwischen Innen- und Halbverteidiger mit hohem Tempo und torgefährlich angreift; der kreuzende Spieler darf weder zu früh noch zu spät anlaufen (Timing), um die Effektivität der Kreuzung nicht zu gefährden.
- Der Ball soll beim Praelimove mit der abwehrfernen Hand geprellt werden, um den Ball vor dem Gegenspieler zu schützen (Prellen mit der abwehrnahen Hand birgt die Gefahr von Ballverlusten!).



Raumgreifendes Kreuzen von

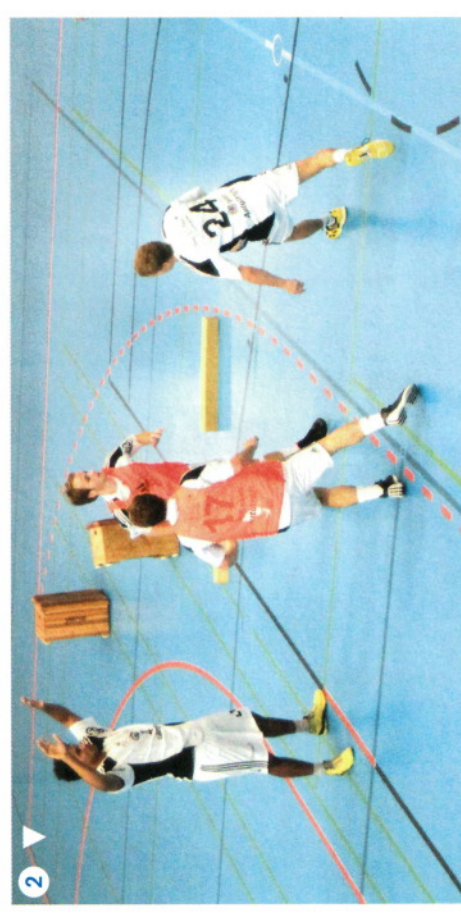
RL und RR

Organisation

- wie zuvor in Übung 3; zusätzlich IL, IR und KM einfach besetzen (s. Abb. 1)

Ablauf

- RL stößt zunächst steil Richtung IR, der offensiv heraustritt; gleichzeitig umläuft IL den auf der 7-Meter-Linie stehenden Kreisspieler in Ballrichtung und versperrt so den Passweg zu ihm (s. Abb. 1; **1** und **1**).
- RL wechselt mit einem Praelimove und einer raumgreifenden Bewegung die Seite (s. Abb. 2; **2**, Bild 1); IR muss zu KM absinken und IL offensiv gegen RL heraustritten (Übergeben/Übernehmen; s. Abb. 2; **2** und **2**, Bild 2).
- RL kann entweder KM anspielen (Übergeben/Übernehmen von IL und IR hat nicht optimal funktioniert und KM steht kurzfristig ungedeckt; s. Bild 3) oder er leitet (falls IL ihn offensiv angreift und IR den Kreisspieler rechtzeitig umlaufen kann) eine Kreuzbewegung mit RR ein, der den Ablauf gegengleich durchführt (s. Abb. 3; **3**).



Hinweise

- Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad für die Abwehr und erleichtern die Aufgabe für den Angriff, indem Sie den Spielraum vergrößern oder dem Kreisspieler sukzessive mehr Bewegungsfreiheit einräumen (Komplexität der Abwehrkooperation steigern).
- Fordern Sie die Spieler auf, neben den geforderten Abläufen alternative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln (z. B. den Praelimove abbrechen oder Passvarianten = Kreativität und Individualität fördern).

Passkontinuum 3

Organisation

- RL, RM und RR mehrfach besetzen und den zentralen Spielraum mit Schaumstoffbalken abgrenzen (s. Abb. 1)

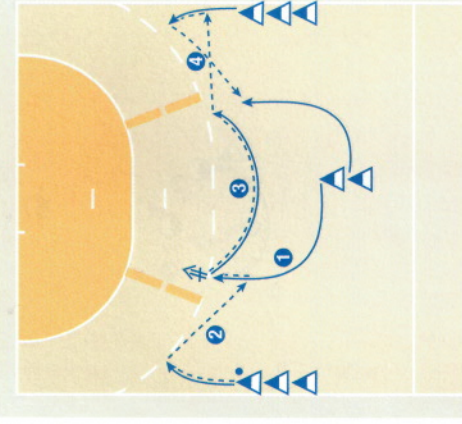
Ablauf

- RM1 startet mit einer bogenförmigen Anlaufbewegung Richtung Nahtstelle 2 | 3 (= Spielverlagerung und Raumvergrößerung) und erhält ein Anspiel von RL1, der sich anschließend auf der RM-Position anstellt (s. Abb.; 1 und 2).

- RM1 führt mit Ball eine Wurfäusung aus, prellt anschließend kurz auf der Stelle und leitet mit einem deutlich erkennbaren Tempowechsel (aus dem Stand maximal explosiv beschleunigen) prellend eine raumgreifende Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Laufbewegung Richtung Nahtstelle 4 | 5 ein (= Prelimove; s. Abb.; 3).

- RM1 spielt den Ball zu RR1 und stellt sich anschließend auf der RR-Position an (s. Abb.; 4).

- RR1 spielt den Ball aus der Vorwärtsbewegung zu RM2 usw.



Kommentar

Den Tempowechsel akzentuieren
„Der Moment, in dem der Angreifer aus dem Stand maximal explosiv beschleunigen muss, um den einen berührten Schritt schneller zu sein als der Gegenspieler, entscheidet häufig darüber, ob Abstimmungs- und Zuordnungsprobleme in der Abwehr provoziert und der daraus resultierende größere Spielraum effektiv genutzt werden können.“

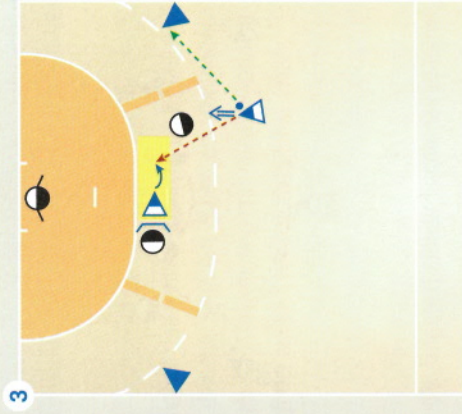
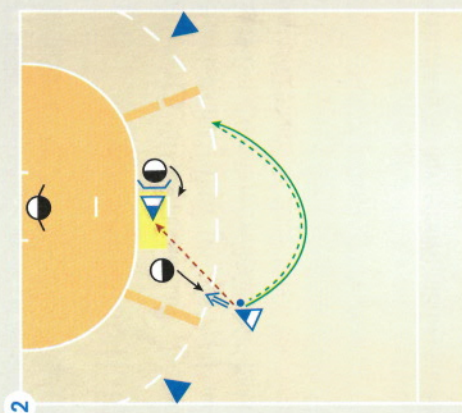
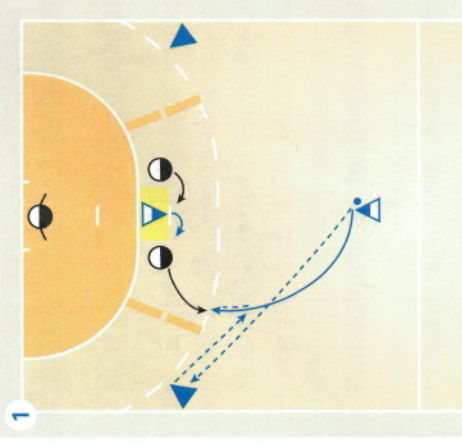
Variationen

- Wie zuvor; RM1 bricht den Prelimove auf halben Weg ab und greift erneut die Nahtstelle 2 | 3 an (überraschender Richtungswechsel), bevor er den Ball per Expresspass zu RR1 spielt und sich auf der RL-Position anstellt.
- Wie zuvor; RM1 führt nach dem ersten Prelimove, einen bzw. dritten durch.
- Wie zuvor; bevor sich die Spieler auf der jeweils neuen Position anstellen, führen sie athletische und/oder koordinative Zusatzaufgaben durch (z. B. kurze Sprints Richtung Mittellinie oder Liegestütze).

Hinweise

- Achten Sie darauf, dass die erste Laufbewegung der Spieler auf der RM-Position ausreichend bogenförmig durchgeführt wird und die entsprechende Nahtstelle anvisiert wird.
- Die Seitwärtsbewegung beim Prelimove gezielt variieren. Sie kann auch einem Sprint parallel zur 9-Meter-Linie gleichen und nicht mit kurzen seitlichen Schritten durchgeführt werden. Dann müssen die Spieler aber in der Endphase des Prelimoves in der Lage sein, die Laufrichtung kurzfristig Richtung Tor zu ändern.

6 Übung



Raumgreifender Prelimove von RM

Organisation

- im Angriff RM mit Ball, RL, RR (beide mit Anspielersfunktion) sowie KM und in der Abwehr IL und IR einfach besetzen; den Spielraum begrenzen (s. Abb. 1)

Ablauf

- RM spielt den Ball zu RL, läuft bogenförmig an, erhält den Rückpass von RL und verlagert so das Spiel nach links (Tiefen- und Breitenraum für KM öffnen bzw. vergrößern = gelbe Fläche); IR tritt offensiv aus dem Zentrum gegen RM heraus und IL

versucht, KM in Ballrichtung zu umlaufen (s. Abb. 1).

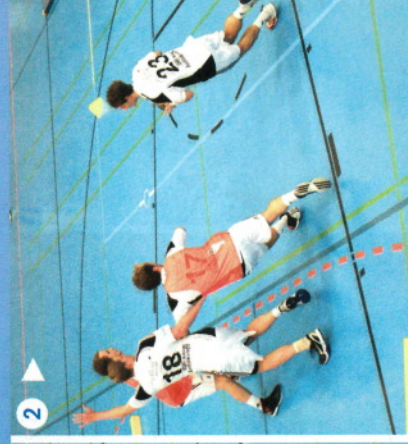
- RM hat drei Möglichkeiten (s. Abb. 2):
– Torwurf
– Anspiel zu KM (in Sperrstellung gegen IL)
– Prelimove zur anderen Seite (s. Bildreihe, Bilder 1 und 2)

- Aus dem Prelimove bieten sich RM erneut drei Optionen (s. Abb. 3):
– Torwurf/Durchbruch (wenn IL zu passiv agiert oder nach dem Übergeben/Übernehmen nicht schnell genug aus der Grundposition offensiv heraustreten kann = Stellungsvorteil des Angreifers auf der Wurf- bis zur klaren Torchance)

Hinweis

- explosive 1 gegen 1-Bewegungen aus dem Stand isoliert trainieren (gute Hilfe!)

Bildreihe: Raumöffnende Bewegung



Anspielvariationen



Kommentar

Anspiele situativ variieren

„Eine wichtige Voraussetzung zur Lösung kooperativer Handlungen ist die Fähigkeit, unterschiedliche Anspiele situativ richtig einzusetzen. Der durch die raumöffnenden Bewegungen geschaffene Spielraum (in Breite und Tiefe) kann so vom Kreisspieler optimal ausgenutzt (s. Bilder 4 und 5).“

Spieler auf den Positionen stark machen - Tipps vom Co-Trainer des Europameisters



Axel Kromer, Co-Trainer des EM-Winner-Teams, bietet im DHB-Fachbuch „Positionstraining“ Trainerwissen für eine differenzierte, individuelle Ausbildung auf allen Positionen. Er stellt genau die Inhalte vor, mit denen Sie Ihre Außen-, Kreis- und Rückraumspieler auf ein höheres Niveau bringen. Das Buch ist im Kern für das Aufbau- und Positionstraining gedacht. Es lässt sich aber ebenso für die positionenvariable Ausbildung im Grundlagenbereich nutzen.

Axel Kromer:
Positionstraining
für Rückraum-, Kreis- und Außenspieler.
288 Seiten • 34,80 €