handballtraining

FOKUS

In Zusammenarbeit
mit dem Lehrwesen des
Deutschen Handballbundes



Abwehr in Training und Spiel

Basics | 3:2:1-Formation | 6:0-Formation

handballtraining FOKUS

Redaktion *handballtraining*:
Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion), Carolin Kornfeld, Malte Krop, David Hoffmann, Miriam Baltzer (Redaktionsassistenz), Nina Wickemeyer (extern)

Redaktionskollegium:
Jochen Beppler, Patrick Luig, Mattias Andersson, Jens Pfänder, Martin Heuberger (alle DHB), Klaus-Dieter Petersen (DHTV), Renate Schubert, Klaus Feldmann

Redaktion dieses Bandes:
Thomas Hammerschmidt

Gestaltung:
Lin Lütke-Glanemann

Illustrationen/Grafiken:
Patrick Woess

philippka GmbH & Co. KG
Fresnostr. 18, D-48159 Münster |
0251 23005-0 | info@philippka.de
https://philippka.de

Geschäftsführung:
Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Gesamtherstellung:
LUC GmbH, 48268 Greven

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
ISBN: 978-3-89417-355-5

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Allgemeiner Hinweis der Redaktion: Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird in der Regel die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche einschließt – und umgekehrt.

Produktsicherheit: Unsere Produkte sind grundsätzlich risikoarm, sicher und auch ohne besondere Anweisungen und Sicherheitsinformationen sicher verwendbar. Wenn Sie Hinweise zur Sicherheit eines unserer Produkte oder ein Anliegen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich gern an uns unter produktsicherheit@philippka.de.

Umschlagfoto: IMAGO/Eibner

Editorial



Abwehr kann auch Spaß machen!

Wie wichtig eine ansprechende Deckungsleistung ist, um ein Spiel zu gewinnen oder gar eine – gemessen an den eigenen Erwartungen – erfolgreiche Saison zu absolvieren, steht außer Frage. Aber seien wir ehrlich: Spiegelt sich die große Bedeutung der Defensive auch stets darin wieder, wie sehr wir uns mit dem Thema beschäftigen? In der Vorbereitung aufs Training und der Trainingsarbeit selbst? Ganz gezielt, Einheit für Einheit, Woche für Woche?



Foto: IMAGO/Camera 4

Ein Beispiel für Abwehrspiel mit Überzeugung und Leidenschaft: Die „Bad Boys“ im EM-Finale 2016 gegen Spanien.

Dass es den Spielern üblicherweise mehr Freude bereitet, Tore zu werfen als zu verhindern, liegt auf der Hand. Aber vielleicht fängt das Problem ja schon damit an: Uns Trainern gelingt es offensichtlich nur ungenügend, unseren Schützlingen den Wert guter Verteidigung zu vermitteln. Und wichtiger noch, ihnen nahezubringen, das Abwehrarbeit Spaß machen kann – schon der Begriff ist ja verräterisch: von Angriffs*arbeit* würde man nicht sprechen!
Dieser Band unserer Fokus-Reihe enthält nicht nur zahlreiche Trainingsformen zu verschiedenen Facetten der Abwehrschulung. Er bietet darüber hinaus jede Menge Anschauungsmaterial für kreatives Defensivverhalten – mithin Wissen, das Trainern hilft, ihre Mannschaft für ein freudvolles Abwehr*spiel* zu gewinnen und womöglich sogar zu begeistern!

Viel Freude bei der Trainings- und Überzeugungsarbeit
wünscht Ihr
Thomas Hammerschmidt

1. EINFÜHRUNG

04 **ABWEHRLEISTUNG ALS ERFOLGSFAKTOR**

2. INDIVIDUELLE GRUNDLAGEN DES ABWEHRSPIELS

06 **VORBEMERKUNGEN**

08 **2.1 VORBEREITENDE TRAININGSFORMEN: BEIN- UND ARMARBEIT**
Von Dietmar Molthahn, Khalid Khan, Renate Schubert, Frank Nörenberg

16 **2.2 ZWEIKAMPFFÜHRUNG: 1 GEGEN 1**
Von Khalid Khan, Dietmar Molthahn, Thomas Krüger

20 **2.3 ZWEIKAMPFFÜHRUNG: KOMPLEXE AUFGABEN**
Von Khalid Khan, Johannes Braun, Jan Gorr

27 **2.4 SPIEL- UND WETTKAMPFFORMEN**
Von Olaf Grintz, Khalid Khan, Dietmar Molthahn

3. ABWEHRSYSTEME

32 **VORBEMERKUNGEN**

34 **3:2:1 – STANDARD UND VIELFALT IM SELBEN SYSTEM**
Von Klaus Feldmann

48 **3:2:1 – AGILITÄT UND ZWEIKAMPF-FÜHRUNG**
Von Zsolt Homovics

56 **3:2:1 – BEST PRACTICE: TEAMWORK UND EINSATZ**
Von Markus Gaugisch

66 **6:0 – FLEXIBLE WAND MIT OFFENSIVEN ELEMENTEN**
Von Klaus Feldmann

76 **6:0 – BEST PRACTICE: INITIATIV, AKTIV UND FLEXIBEL!**
Von Markus Baur

88 **6:0 – BEST PRACTICE: KOMPAKT UND GLEICHZEITIG OFFENSIV!**
Von Falk von Hollen



Fotos: handballtraining

8

34



Foto: Thomas Kiehl

2. INDIVIDUELLE GRUNDLAGEN DES ABWEHRSPIELS – VORBEMERKUNGEN

Individuelle Stärke ist das Fundament jeder Abwehr

Individuelle Basics systematisch schulen und weiterentwickeln

„Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied!“, heißt es in der Redewendung. Das gilt grundsätzlich auch für die Defensive eines Handballteams: System hin, Taktik her – wenn nicht jeder Verteidiger die individuellen Fähigkeiten mitbringt, die er braucht, um seine Rolle auszufüllen, wird die gesamte Formation stets löchrig bleiben.

Erfolgreiches Abwehrspiel ist die Summe der individuellen Leistungen

So wichtig die Wahl der Deckungsformation – im Zusammenspiel mit der taktischen Ausrichtung im Detail – auch sein mag: Wie erfolgreich eine Mannschaft zu verteidigen in der Lage ist, hängt letztlich vor allem davon ab, welche individuellen Abwehrqualitäten die Spieler mitbringen.

Es liegt daher auf der Hand, dass sich das erste inhaltliche Kapitel dieser Fokus-Ausgabe den individuellen Basics widmet, die einen guten Verteidiger auszeichnen. Die im Folgenden vorgestellten Praxisbeispiele gliedern sich in:

> **Vorbereitende Trainingsformen: Bein- und Armarbeit** (Kapitel 2.1; Seite 8 bis 15)
> **Zweikampfführung: 1 gegen 1** (Kapitel 2.2; Seite 16 bis 19)
> **Zweikampfführung: Komplexe Aufgaben** (Kapitel 2.3; Seite 20 bis 26)
> **Spiel- und Wettkampfformen** (Kapitel 2.4; Seite 27 bis 31)

Schnelle Beine und Hände sind unverzichtbar – ein schneller Kopf auch …

Angesichts der stetig fortschreitenden Aktions- und Passgeschwindigkeit im Angriff ist offensichtlich, dass nur schnelle Verteidiger ihren Gegenspielern Paroli bieten können. Wichtiger als die reine Laufgeschwindigkeit ist im Abwehrkontext die Agilität der Spieler. Es geht vornehmlich darum, kurze Antritte mit hoher Beschleunigung und abrupten Richtungswechseln durchzuführen.

Neben diesen motorisch-koordinativen Aspekten gilt es, im Training auch den kognitiven Anteilen der Schnelligkeit genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Für die Abwehrleistung haben die Orientierungs-, Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit der Spieler einen herausragenden Stellenwert. Sie werden den Spielern in den vorgestellten Praxisformen zum Teil explizit, vor allem aber durch eine zielführende Gestaltung auch bekannter Übungen sozusagen „nebenbei“ abverlangt.

Ohne Zweikampfstärke keine funktionierende Abwehr

Ein ausgeprägtes Zweikampfverhalten ist ohne Zweifel die zentrale individuelle Qualität erfolgreicher Verteidiger. Neben der klassischen 1-gegen-1-Situation – Abwehr von Durchbruchversuchen auf den Rückraum- oder Außenpositionen – spielt (nicht nur in offensiven Abwehrformationen) auch die Zweikampfführung gegen die Kreisspieler (oder Spieler, die an den Kreis eingelaufen sind) eine wesentliche Rolle.

In allen Fällen ist die vorbereitende Bewegung von entscheidender Bedeutung: Nur wer rechtzeitig *vor* dem eigentlichen Zweikampf die situationsgerechte Grundposition einnimmt,



Foto: IMAGO/kolbert-press

Prototyp eines modernen, individuell starken Verteidigers in der Nationalmannschaft und beim VfL Gummersbach: Tom Kiesler

kann im 1 gegen 1 bestehen – oder den Zweikampf im Idealfall sogar vermeiden, indem er den Passweg zum Gegenspieler blockiert bzw. Pässe abfängt. Das Erreichen der korrekten Zweikampfgrundstellung wird deshalb in den Trainingsformen zum Spiel 1 gegen 1 immer wieder abverlangt, in denen darüber hinaus die maßgeblichen Elemente einer erfolgreichen Zweikampfgestaltung geschult werden:

> Angreifer aufnehmen – Körperkontakt herstellen.
> Angreifer im Zweikampf begleiten und steuern (abdrängen), dabei den eigenen Körpereinsatz richtig dosieren.
> Ballorientiert verteidigen, falls möglich den Ball (sauber) herausspielen.

Ein Zweikampf ist oft nicht genug

Einerseits ist es ein trainingsmethodisches Prinzip, die Spieler Aufgaben mehrfach bewältigen zu lassen; Wiederholung schafft Sicherheit, indem grundlegende Verhaltensmuster automatisiert werden.

Andererseits ergeben sich aus der Spielsituation komplexere Aufgaben, die über *einen* Zweikampf hinausgehen. Insbesondere, wenn die Angreifer kreuzen, sind die Verteidiger in direkter Folge mehrfach gefordert: Gegenspieler annehmen – im Zweikampf begleiten – übergeben – den kreuzenden Angreifer übernehmen und im Zweikampf begleiten oder einen Block gegen ihn stellen. Diese individuellen Anforderungen im Rahmen einer Kooperationsleistung gilt es, zielgerichtet zu schulen.

Wettkampf motiviert

Die motivationsstiftende Wirkung von Wettkampfformen steht außer Frage. Gerade weil Abwehrspiel hohe Einsatzbereitschaft unabdingbar voraussetzt, bietet es sich an, immer wieder auf kleine Wettkämpfe und -spiele zurückzugreifen. Die Praxisbeispiele am Ende dieses Kapitels thematisieren dabei zusätzlich ein überaus wichtiges Element unserer Sportart: das schnelle Umschalten zwischen Abwehr und Angriff.

3:2:1-Abwehr – Agilität und Zweikampf-führung



Die 3:2:1-Deckung hat gerade im Rahmen der Schulung der technisch-taktischen Grundlagen des Abwehrspiels einen besonderen Stellenwert. Zsolt Homovics zeigt in seinem Beitrag, dass die 3:2:1-Abwehr mit Libero gegen zwei Kreisspieler ein aktives Abwehrverhalten zwingend voraussetzt, um die strukturellen Unterzahlsituationen beherrschen zu können.

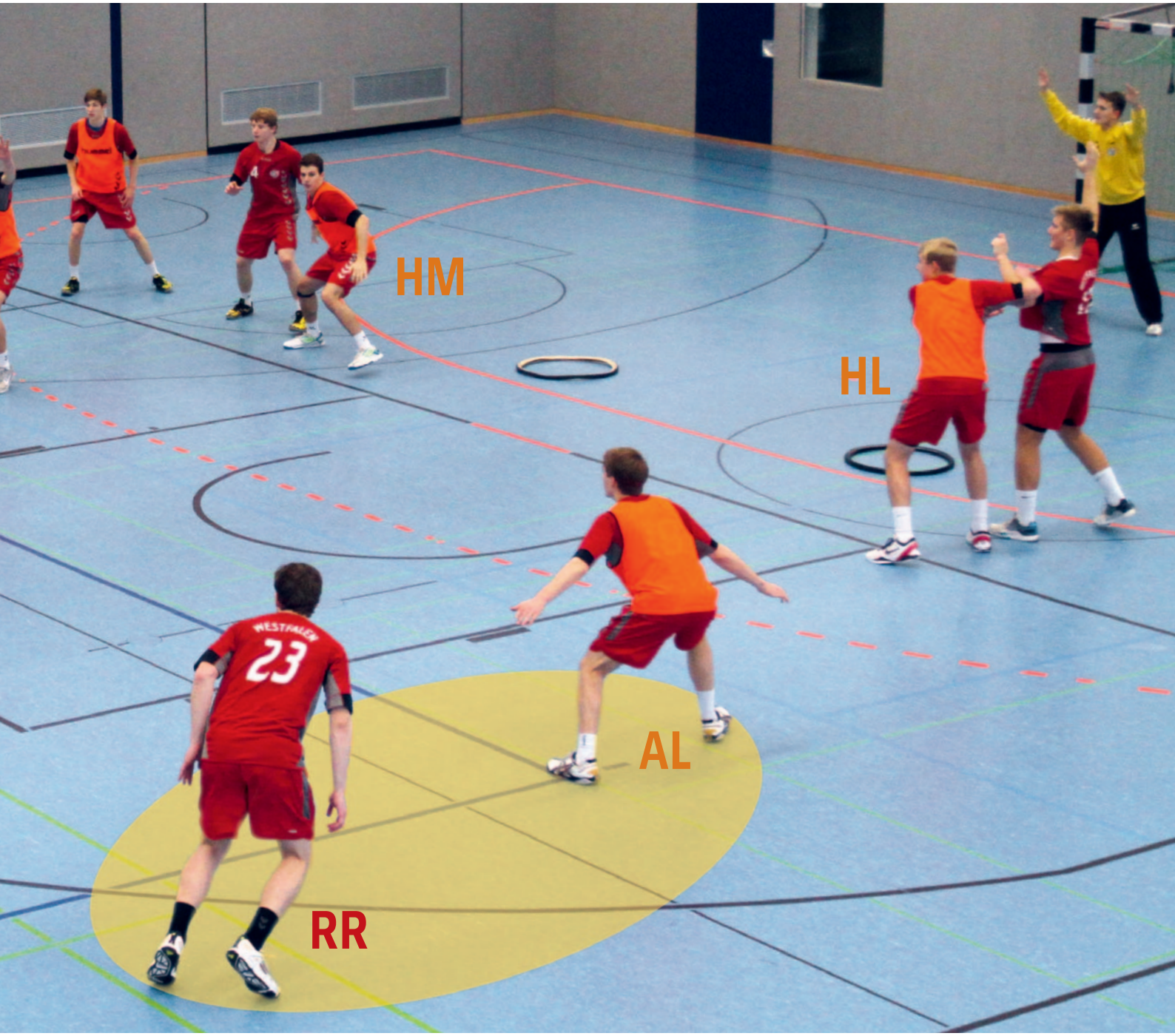
Aktiv verteidigen bei Unterzahlbedingungen

Ein wesentliches Trainingsprinzip bei der Verbesserung des Abwehrspiels, speziell der erforderlichen spezifischen Agilität, ist das ständige Agieren in Unterzahl. Nicht nur, dass die numerische Unterlegenheit in besonderem Maß die kämpferische Bereitschaft (als Keimzelle guten Abwehrspiels in jedem System) herausfordert. Die Erfahrung, durch extrem intensive Beinarbeit gepaart mit hoher taktische Disziplin die gestellten Aufgaben trotz Unterzahl lösen zu können, dabei aktiv zu bleiben und den Überzahlangriff immer wieder verunsichern zu können, ermutigt die Spieler, erst recht bei Gleichzahl auf diese Spielweisen zurückzugreifen.

Abwehr gegen 2:4-Angriff

Die vorgestellten Übungen schulen das Abwehrverhalten gegen einen Angriff, der *nach* einem Übergang mit zwei Kreisspielern agiert. Das bedeutet nicht, dass dem Verhalten *beim* Übergang keine Beachtung zu widmen wäre: Der betreffende Verteidiger soll seinen Gegenspieler dann mit regelkonformem Armeinsatz und guter Beinarbeit bremsen und so das Timing des Übergangs stören.

Die Fokussierung auf die Situation nach einem Übergang trägt vielmehr der Erkenntnis Rechnung, dass gerade die Beherrschung des Spiels gegen einen 2:4-Angriff für eine funktionierende 3:2:1-Abwehr elementar ist.



Fotos: handballtraining

Schrittweise komplexer

Die Übungen folgen einem klaren methodischen Prinzip, indem sie zunächst individuell, dann in der Kleingruppe und zuletzt auf sehr komplexe Weise schulen:

> Grundspiel 1: HR und HL im Spiel 4 gegen 2 (individuelle Trainingsform)
> Grundspiel 2: HR und HL plus HM im Spiel 4 gegen 3 (Kleingruppen-Trainingsform)
> Grundspiel 3: HR/AR und HL/AL im Spiel 6 gegen 4 (Kleingruppen-Trainingsform)
> Grundspiel 4: HR/AR und HL/AL plus HM im Spiel 6 gegen 5 (komplexe Trainingsform)
> Zielspiel: vollständige Abwehr (mit VM) gegen Angriff mit zwei Kreis- und drei Rückraumspielern im Spiel 7 gegen 6

Taktisch richtig, aktiv und variabel

Die Trainingsformen verlangen von den Verteidigern ein hohes Maß an taktischer Disziplin, d. h. vor allem die konsequente Einhaltung von Regelbewegungen (deren Automatisierung sie dienen). Dennoch beschränkt sich die angestrebte Spielweise der Abwehr nicht auf ein stereotypes Absolvieren von Regelbewegungen, sondern verfolgt das Ziel, auch gegen einen 2:4-Angriff jederzeit variabel und aktiv zu bleiben und die Angreifer, wann immer möglich, zu verunsichern.

ABWEHRVERHALTEN GEGEN ANGRIFF MIT ZWEI KREISSPIELERN

Im System bleiben und die positionsspezifischen Aufgaben konsequent einhalten

Beim Spiel gegen einen Angriff mit zwei Kreisspielern, also nach Übergängen aus dem Rückraum oder nach Einlaufbewegungen der Außenangreifer, behält der TV Neuhausen seine 3:2:1-Formation bei. Eine zentrale Rolle kommt dabei dem Hinten-Mitte zu, der jeweils den Kreisspieler auf der Ballseite abschirmen muss. Die dafür erforderlichen Laufbewegungen absolviert er zu einem großen Teil nicht per Sidesteps, sondern mit schnellen Sprintschritten (s. Bildreihen 1 und 2, Bilder 1c und 1d bzw. 2c und 2d). Trotzdem ist er darauf angewiesen, dass seine Mitspieler im Innenblock ihre klar definierten Aufgaben verlässlich erfüllen. Die Halbverteidiger müssen zum einen auf der ballfernen Seite zurücksinken, um den diagonalen Kreisspieler abschirmen zu können. Dabei unterstützt sie der Vorne-Mitte, der bei Ballbesitz RL/RR in gestaffelter Aufstellung immer im Passweg zum diagonalen Kreisspieler arbeitet (s. Bilder 1a und 2a).

Zum anderen ist die Aufgabe der Halbverteidiger, gegen den ballbesitzenden Rückraumspieler herauszutreten und ihn

Bildreihe 1: Passweg bedrohen – Fehler provozieren



Grundposition bei zwei KS: HM schirmt KR (auf der Ballseite) ab, HR den ballfernen KL. VM steht im Passweg zum diagonalen KS.



RL nimmt den Pass von RR in der Bewegung außen an: HR tritt heraus, HM verschiebt zu KL und HL sinkt zurück zu KR.

Bildreihe 2: Stoppfoul bei situativer Unterzahl



Problematisch sind mehrere, schnell gespielte Pässe zwischen RR und RL. Beim Passansatz von RL ist HM noch auf dem Weg zu KL.



Gegen den schnellen Rückpass (HR bedrängt RL viel zu wenig) hat HM keine Chance, KR zu erreichen. HL löst sich frühzeitig in Richtung RR.

Bildreihe 3: Situationsgerechter Aufgabenwechsel

Laufweg ins Zentrum – angepasstes Abwehrverhalten

In den beiden vorherigen Beispielen nehmen RL bzw. RR den Pass von der jeweils anderen Seite in einer breiten Bewegung (Bildreihe 1) bzw. ohne nennenswerte Dynamik (Bildreihe 2) an. Das ist hier anders: RL läuft mit hohem Tempo bogenförmig über die Mitte an. Würde jetzt HR offensiv heraustreten, würde er „hinterherlaufen' und hätte kaum eine Chance, RL wirkungsvoll zu attackieren. Deshalb übernimmt VM diese Aufgabe – naheliegenderweise, da ihm RL ja im Grunde entgegenläuft.



Hier nimmt RL den Pass von RR mit einer dynamischen Bewegung über die Mitte an. HM verschiebt daher Richtung KL.

schon bei der Ballannahme intensiv unter Druck zu setzen. Dazu ist es erforderlich, vom Kreis- zum Rückraumspieler zu sprinten (s. Bild 1a) und dennoch im Moment der Ballannahme des Gegenspielers eine stabile Zweikampfgrundposition eingenommen zu haben. Nehmen RL/RR den Pass von der anderen Seite in der Bewegung über die Mitte an, tritt ihnen nicht der entsprechende Halbverteidiger, sondern der Vorne-Mitte entgegen und agiert mit der gleichen Aggressivität gegen den Ballhalter (s. Bildreihe 3, Bilder 3b und 3c).

Kommentar

Konsequente Regelbewegungen dürfen nicht zulasten der Aggressivität gehen

> „Nur, wenn wir es schaffen, den Angriff ständig unter Druck zu setzen, ist unsere 3:2:1-Abwehr erfolgreich. Bei zwei Kreisspielern müssen die Halbverteidiger auf der ballfernen Seite zwar konsequent zurück an den Kreis, dennoch sollen sie ihren Halbangreifer bei Ballbesitz jedes Mal attackieren. Gegen schnelle Hin- und Rückpässe zwischen RL und RR ist ein Unterbrechungsfoul unumgänglich."



HR setzt RL maximal unter Druck; so erkennt RL nicht, dass HL in den Pass zu RR sprintet. HM sprintet (!) dem Passweg folgend zu KR.



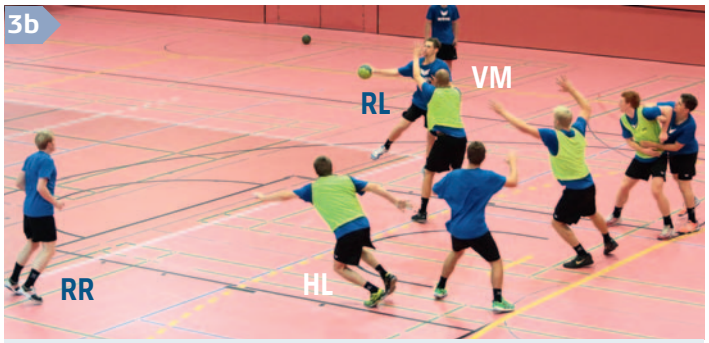
Das aggressive Heraustreten von HL führt zum Fangfehler von RR. Zur Absicherung orientiert sich VM zum freistehenden KR.



Bei der Ballannahme von RR steht KR völlig frei, HM kann ihn nicht erreichen, auch VM könnte ein Anspiel nicht verhindern. Da HL ...



... den Pass nicht abfangen kann, verhindert er – taktisch richtig! – per „Stoppfoul", dass RR zum freistehenden KR spielen kann.



Aus der defensiven Position gegen KR ist für HL der Weg eigentlich zu weit, um den Rückpass von RL zu RR attackieren zu können.



Weil RL von VM maximal unter Druck gesetzt wird (Bild 3b!), gelingt es HL in dieser Situation aber dennoch, den Pass abzufangen.

Foto: Dietrich Späte

6:0-Abwehr

Flexible Wand mit offensiven Elementen



Einordnung: 6:0 – warum es gemacht werden muss

Ungeachtet der Bedeutung der 6:0-Deckung im Erwachsenenhandball hat das offensive Abwehrspiel in der Talentförderung bis auf DHB-Ebene einen hohen Stellenwert: Bei der DHB-Leistungssport-Sichtung müssen die Auswahlen der Landesverbände mit einer 3:2:1-Abwehr agieren und diese auch nach Systemwechseln des gegnerischen Angriffs (Übergänge) beibehalten.

Im Jugendbereich bleiben aber nach der C-Jugend (13/14 Jahre) noch zwei Altersstufen (B- und A-Jugend) bzw. vier Jahre (!), in denen auch defensive Abwehrspielweisen gelernt werden können und sollen. Hinzu kommt, dass unter dem Gesichtspunkt einer möglichst umfassenden Ausbildung auch das Angriffsspiel gegen 5:1- und 6:0-Abwehrreihen gelernt werden sollte: Fernwurf-Qualitäten und bestimmte gruppentaktische Elemente (z. B. Kreuzen) können in erster Linie gegen defensivere Abwehrspieler entwickelt werden. Somit können auch schon in der Altersstufe 15/16 erste defensive Elemente in das Abwehrtraining einfließen. Die 5:1-Abwehr bietet dazu einen sehr passenden Ansatz, da weiterhin mit einem Vorgezogenen agiert wird, aber der Innenblock bestehend aus HL, HM und HR zu dritt die neu zu lernenden Absprachen umsetzen kann.

Im nächsten Schritt – und sinnigerweise auch in der nächsten Altersstufe – kann dann ein kompletter Abwehr-Innenblock (HL, IL, IR und HR) aus einer defensiven Ausgangsposition heraus agieren. A-Jugendliche sollten die Basics der 6:0-Abwehr lernen, sodass sie im Übergang zum Aktivenbereich keinen großen „Kulturschock" erleiden. Die Absprachen werden aufgrund der unterschiedlichen Handlungsoptionen im Angriff deutlich anspruchsvoller (Info 1, Abb. 1):

> Wo befindet sich der gegnerische Kreisläufer?
> Welche Anlaufbewegungen nutzen die Rückraumspieler (gerade/bogenförmig nach außen oder innen)?
> Welche Angriffsmittel (z. B. Varianten des Kreuzens) wendet der Angriff an?

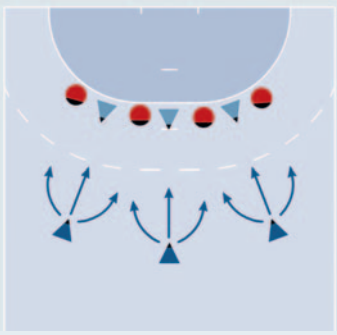
Hinzu kommt die Frage, welchen Aktivitätsgrad (defensiv-passiv/ offensiv-aktiv) und welche Strategie die 6:0-Abwehr haben soll. Eine aus der 3:2:1-Abwehr bekannte Strategie ist es, den Gegner aus dem zentralen Spielraum fernzuhalten bzw. nach außen zu steuern (Info 1, Abb. 2). Eine 5:1-Abwehr kann hingegen genau das gegenteilige Ziel verfolgen: Der Angriff soll über die offensiven Außenabwehrspieler im Zentrum zusammengepresst werden (Info 1, Abb. 3). In Abhängigkeit von der Beantwortung dieser Fragen für den Angriff und die Abwehr sind unterschiedliche Varianten der 6:0-Abwehr möglich, die sich in ihrer Spielweise deutlich unterscheiden.

6:0 – wie es schon gemacht wurde/wird

Interessant wird es im Handball immer dann, wenn Denkschemata und Kategorien aufgelöst werden (müssen). Ob eine Abwehr als Sinkende Manndeckung oder als 1:5 zu bezeichnen ist, darüber lässt sich trefflich streiten. Der Übergang von der

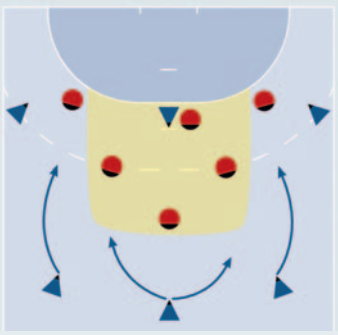
Info 1: Anspruchsvollere Absprachen – bekannte Strategien

1



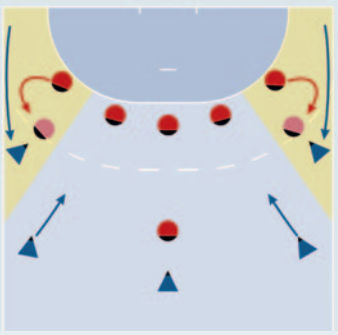
Die Absprachen in der Abwehr werden anspruchsvoller: wichtig sind z. B. die Position des Kreisspielers und der Anlaufweg der Rückraumspieler

2



Eine Strategie, die aus der 3:2:1-Abwehr bekannt ist: den Gegner aus dem zentralen Spielraum fernhalten bzw. ihn nach außen steuern

3



Eine Strategie der 5:1-Abwehr: den Angriff durch die offensiven Außenverteidiger im Abwehrzentrum zusammenpressen

1:5- zur 3:3-Abwehr ist auch fließend und in erster Linie davon abhängig, wie die Angreifer auf Links- und Rechtsaußen die Positionen besetzen (Ecken- oder Linienaußen). Von der 3:3-Abwehr ist es dann nicht mehr weit zur 3:2:1-Deckung – je nachdem, wie weit die Halbverteidiger auf der ballfernen Seite zur Torraumlinie zurücksinken oder ihre offensive Position halten.

Für die 6:0-Abwehr gilt dies auch, denn die *eine* 6:0-Abwehr gibt es nicht – vielmehr kann gerade auch die 6:0-Abwehr mit antizipativ-offensiven Elementen auf unterschiedlichen Positionen „gewürzt" werden. In der Vergangenheit haben sich daraus mehrere Varianten entwickelt, die nachfolgend kurz skizziert werden.

6:0 mit offensiven Außenverteidigern oder Außenpressing (Info 2 auf S. 68; Abb. 1)

Die Grundidee dieser Variante ist es, die beiden Außenverteidiger auf der Ballseite offensiv agieren zu lassen. Hauptintention ist dabei, das Angriffsspiel auf die drei Rückraumpositionen zu begrenzen bzw. den Angriff im Zentrum zu komprimieren. Diese Spielweise kann graduell differenziert werden, indem durch antizipatives Verhalten der Außenangreifer so attackiert wird, dass der ballbesitzende Rückraumspieler verunsichert wird, den Ball zum Außen zu passen. Der Abwehrspieler kann den Pass aber zulassen, wenn der Außenangreifer sich in Richtung Rückraumspieler anbietet und dadurch seinen Spielstreifen verlässt. Die aggressivere Variante ist das Außenpressing, das nach zwei einfachen Regeln funktioniert:

> Der Außenangreifer darf den Ball nicht bekommen.
> Wenn die Ballannahme nicht verhindert werden kann, dann ist auf jeden Fall zu verhindern, dass der Außen den Ball in die Vorwärtsbewegung des Rückraumspielers zurückspielt. Eine taktische Spielunterbrechung ist im Geltungsbereich – oder im Klartext: Mach ein (taktisches) Foul!

Um dem Aufschrei entrüsteter Leser vorzubeugen: Handball ist ein Kampfspiel, das neben der offiziellen Regel einen allgemein akzeptierten Rahmen von Spielhandlungen umfasst, die zwar nicht regelkonform sind, die aber gleichwohl als zum Spiel gehörend anerkannt werden. Das „normale Foul" gehört zu diesen ungeschriebenen Gesetzen.

Auf allen Positionen im Innenblock (HL, IR, IL und HL) agieren die Spieler in dieser Variante defensiv. Insbesondere die Nationalmannschaft der UdSSR war mit diesem System erfolgreich; u. a. auch, weil im Abwehrzentrum vier sehr große Abwehrspieler die Räume für den Angriff verdichteten.

6:0 mit offensiven Halbverteidigern – HL/HR (Info 2 auf S. 68; Abb. 2)

In dieser Variante der 6:0-Abwehr agieren die Halbverteidiger Halb-Links und Halb-Rechts offensiv; ihre Aufgabe ist es dabei, die wurfstarken Rückraumspieler (RR und RL) in Richtung Spielfeldzentrum zu steuern. Im Innenblock der Abwehr arbeiten dort zwei groß gewachsene Verteidiger wiederum defensiv. Ein Umspielen auf die Nahtstelle zwischen Außen- und Halbverteidiger (RL bzw. RR ziehen 1 gegen 1 nach außen) muss von den Halbverteidigern auf jeden Fall verhindert werden. Die Abwehrspieler auf den Außenpositionen verhalten sich defensiv.

Diese Variante der 6:0-Abwehr findet man häufig im Mädchen- und Frauenhandball; auch im männlichen Nachwuchsbereich und bei skandinavischen Teams ist sie verbreitet. Drei Faktoren spielen dieser Abwehr in die Hand:

> Viele Rückraumspieler sind nicht gut genug ausgebildet im Umspielen zur Wurfarmgegenseite.
> Viele Mannschaften ignorieren die Außenangreifer beim Spielaufbau nahezu komplett.
> Viele Kreisläufer positionieren sich nur im Zentrum (Torpfostenbreite plus 1 Meter), anstatt die Räume hinter den offensiven Halbabwehrspielern zu nutzen.

Mannschaften, die diese drei Punkte im Sinne von Schwachstellen der Abwehr nicht ausnutzen können, werden im zentralen Spielraum zusammengedrängt – und haben gegen einen körperlich stabilen Innenblock einen schweren Stand.

Fotos: handballtraining



Initiativ, aktiv und flexibel!

6:0-Abwehr | Best Practice

Mit dem Gewinn des U20-Europameistertitels 2014 gelang der Mannschaft des Trainergespanns Markus Baur und Axel Kromer ein herausragender Erfolg. Was besonders ins Auge fiel: Die DHB-Junioren bestachen vor allem durch eine konstant gute Abwehrleistung, die ohne Frage die Basis ihres überragenden Auftritts war.

Mehr noch als die solide Kompaktheit überraschten – und überzeugten! – Flexibilität und Initiative, mit denen das deutsche Team aus einer 6:0-Grundformation die Angreifer vor stets neue Probleme stellte. Markus Baur erläutert in seinem Beitrag, wie die Spielweise im Detail funktioniert und wie sie im Training erarbeitet wurde.

Info 1: Aktive 6:0-Abwehr: Ziele und Grundprinzipien

ZIELE

Initiative
> Räume versperren
> Laufwege blockieren
> Laufwege steuern (Rückraumspieler Richtung Ballseite)
> Anlauftiming stören
> durch Abwehrfinten dem Angriff Druck/Dynamik nehmen

Maximaler Druck
> den Ballführer offensiv unter Druck setzen
> ihn aus torgefährlichen Räumen drängen
> seine Abspieloptionen (Passwege) bedrohen

Größtmögliche Kompaktheit
> in 1-gegen-1-Situationen aushelfen/unterstützen können
> Laufwege in der Nahwurfzone einschränken

Unberechenbarkeit
> situativ (aufgrund der Situationswahrnehmung) aus gewohnten Mustern ausbrechen

GRUNDPRINZIPIEN

Flexibel/variabel agieren
> situativ entscheiden, welcher Verteidiger antizipativ agiert
> situativ variieren: Passwege bedrohen oder Pässe angreifen (Wahrnehmung)
> taktische Flexibilität: Spielweise gegnerorientiert anpassen/verändern

Auf der ballfernen Seite antizipieren …
> wenn der antizipative Verteidiger keine Aufgabe gegen den Kreisspieler hat (z. B. Kreisspieler auf der anderen Seite)
> wenn der Passweg lang ist (z. B. Rechtshänder von RR)
> wenn der Ballbesitzer unter Druck gesetzt wird

In Ballnähe kompakt agieren
> offensive Aktionen im Abwehrdreieck absichern
> vor/im Passweg zum Kreisspieler agieren
> möglichst zu zweit gegen den Kreisspieler verteidigen (optimal: Kreisspieler zwischen zwei Verteidigern)
> nach offensiv-antizipativen Aktionen in den Abwehrverbund zurücksinken
> schnelle Passfolgen auf die ballferne (Unterzahl-) Seite unterbinden

Ziele unserer aktiven 6:0-Abwehr

Die Spielweise, die wir mit der Mannschaft erarbeitet hatten, zielte vor allem darauf ab, die Initiative zu ergreifen und den gegnerischen Angriff zu fordern: Wir wollten den Angreifern (schwierige) Aufgaben stellen und bestimmen, was sie spielen würden.

Wir wollten die taktischen Ziele ihrer Auslösehandlungen erkennen und aktiv beantworten, indem wir die Absichten der Angreifer frühzeitig, schon im Ansatz stören oder gar unterbinden (s. dazu auch Info 2 auf den Seiten 78 und 79).

Wir verfolgten die Zielsetzung, den Angreifern auf der Ballseite mit der nötigen offensiven Tiefenwirkung entgegenzutreten und gleichzeitig möglichst kompakt zu bleiben; auf der ballfernen Seite wollten wir ihre Handlungsmöglichkeiten (das heißt: Laufwege bzw. ihr Anlauftiming) einschränken oder wegnehmen. Was das im Einzelnen bedeutet, ist in Info 1 zusammengefasst.

Grundprinzipien – keine starren Vorgaben

So flexibel unsere 6:0-Abwehr auch immer wieder zu Werke gehen sollte, so wichtig war es doch, dass die Spieler bestimmte Prinzipien und Grundregeln kennen, verinnerlichen und in der Wettkampfsituation abrufen und anwenden können (s. Info 1).

Dabei handelt es sich keineswegs um starre Regeln und Regelbewegungen, die schematisch abgearbeitet werden. Vielmehr bieten die Grundprinzipien den Spielern eine Orientierungsgrundlage, die ihnen hilft, unter Wettkampfstress Situationen schnell wahrnehmen und beurteilen zu können, um so die richtige Entscheidung zu treffen. Ein solches Gerüst schränkt sie nicht ein, sondern fördert ein situativ flexibles Verhalten des Einzelnen als Voraussetzung für eine Abwehr, die die Initiative an sich reißt. Die auf den Seiten 80 bis 87 dargestellten Beispiele aus den EM-Spielen gegen Spanien und Schweden sind Belege dieser Spielweise.

Zu diesem Band

Welche Bedeutung die Abwehrleistung für das Abschneiden einer Mannschaft hat, ist unstrittig: Wer weniger Gegentore zulässt, muss, um zu gewinnen, nicht nur weniger eigene Treffer erzielen; erfolgreiche Defensivaktionen ermöglichen zudem über das Tempospiel die sogenannten „leichten Tore“, die nicht nur dem Spielstand, sondern auch der Psyche gut- und gleichzeitig dem Kontrahenten entsprechend wehtun.

Gute Gründe, der Verbesserung der Defensivleistung in der Trainingsarbeit den gebührenden Stellenwert einzuräumen – fundiert, regelmäßig und abwechslungsreich. Dabei bietet der vorliegende Band aus der Reihe handballtraining *FOKUS* gerade auch Trainern unterhalb des Profibereichs wichtige Orientierungshilfen. Die inhaltlichen Schwerpunkte sind:

> Trainingspraxis zur Verbesserung der individuellen Basics
> Theorie, Methodik und Best Practice zur 3:2:1-Deckung
> Theorie, Methodik und Best Practice zur 6:0-Deckung

Auf dass sich die gegnerischen Angriffsreihen an der defensiven Stabilität der eigenen Mannschaft künftig die Zähne ausbeißen!

ISBN 978-3-89417-355-5

philippka.