



Von Thomas Krüger



Alle Fotos: Axel Heinken

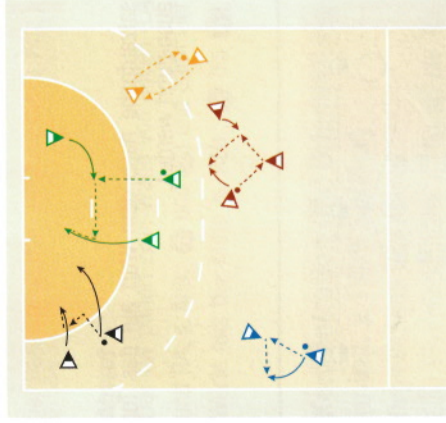
Aktiv verteidigen:

Basics für Abwehrspieler

Teil 2

Spiel- und Übungsformen zur Zweikampfschulung im Grundlagentraining

1 ÜBUNG



Zweier- und Dreiergruppen

Organisation und Ablauf

Die Spieler bilden je nach Gruppengröße mehrere Zweier- und Dreiergruppen mit je einem Ball (s. Abb.).

Die Gruppen bewegen sich in einer Spielfeldhälfte und passen sich dabei ihren Ball zu. Dabei variieren sie fortlaufend Lauf- (z. B. Kniehebe- oder Hopsertauf) und Passarten (z. B. Schlag- bzw. Sprungwurfpassse oder direkt bzw. indirekte Anspiele)

Variationen

- Wie zuvor; die Spieler pritschen sich den Ball fortlaufend zu (s. Bild 1).
- wie zuvor; Zuspielart Baggern (s. Bild 2)
- Wie zuvor; der Ball wird mit der Fußinnenseite bzw. dem -spinn gespielt (s. Bild 3 und 4).
- wie zuvor; Zuspiel per Kopfbaggern (s. Bild 5)
- Wie zuvor; nach jedem Pass müssen die Spieler sich hinsetzen und wieder aufstehen, bevor sie den Ball erneut spielen dürfen (s. Bild 6).

- Wie zuvor; nach dem Abspiel begeben sich die Spieler kurz in den einbeinigen Kniestand (s. Bild 7).
- Wie zuvor; unabhängig von der Zuspielart soll der Ball einmal auf dem Boden aufsetzen, bevor er zurückgespielt wird (s. Bild 8).
- wie zuvor; Bälle mit unterschiedlichen Flugeigenschaften einsetzen (z. B. Soft- oder Volleybälle)

Im ersten Beitragsteil hat Thomas Krüger Ihnen eine Übungssammlung für das Grundlagentraining mit einer Kombination aus Spiel- und Übungsformen vorgestellt, mit der Sie Ihre Spieler auf kreative und motivierende Weise auf ein höheres Abwehreneiveau bringen können. Im zweiten Teil legt er den Schwerpunkt auf die Erarbeitung von abwehrspezifischen Täuschungshandlungen. Dabei stehen besonders die im Grundlagentrainingsbereich häufig auftretenden Abwehrsituationen (1 gegen 1 bzw. 1 gegen 2) im Fokus. Mit hohen Wiederholungszahlen können Sie Ihre Spieler sowohl athletisch als auch kognitiv fordern.

Den Spieß umdrehen – Abwehrfinten anwenden

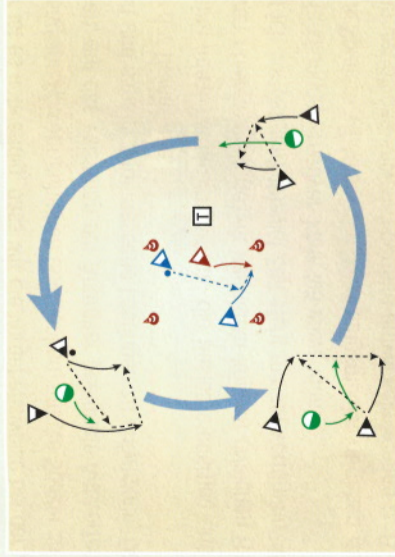
Ein wesentlicher Bestandteil in der Ausbildung von Jugendlichen ist das Erlernen von Angriffsfinten im Spiel 1 gegen 1 zur Wurfarm- bzw. Wurfarmgegenseite (z. B. Überzieher oder Abdreher). Viele Trainer monieren in diesem Zusammenhang das häufig mangelnde und unmotiviert Zweikampferhalten ihrer Abwehrspieler. Doch das Problem liegt in der Regel nicht (nur) bei den Spielern, sondern vor allem auch an einer zu angriffslastigen Gewichtung der Trainingsinhalte. Dabei sollte es uns genauso wichtig sein,

bessere Abwehrspieler zu entwickeln – mit Betonung auf Spielern! Dafür ist es notwendig, dass wir die Vorgehensweise bei der Vermittlung von Abwehrtechniken überdenken, um die Spieler zu befähigen, auf das Verhalten der Angreifer geeignete Antworten zu finden und situativ angemessene Lösungen zu entwickeln. Dabei sollte der Trainer u. a.

- seine (ideal-)Vorstellungen und die Basics modernen und effektiven Abwehrspiels gezielt vermitteln können (Welchen Raum muss ich verteidigen? Wieviel Zeit steht mir zur Verfügung? Welche Handlungsalternativen kann ich anwenden?),
 - den Spielern grundlegende Bewegungsmuster vorgeben, damit sie ein vielfältiges Abwehrrepertoire entwickeln können (z. B. zunächst offensiv heraustreten, dann zurücksinken oder erst abwartend agieren und dann überraschend und aggressiv den Ball angreifen),
 - und den Spielern vor allem ausreichend Freiraum gewähren, die erlernten Techniken auszuprobieren, zu variieren und im Idealfall eigene Handlungsalternativen zu entwickeln.
- Dabei ist es von großer Bedeutung, die Spieler eigene Erfahrungen machen zu lassen. Das begünstigt nicht nur den Lernprozess (Aus Fehlern lernt man besten!), sondern ist ganz sicher auch ein Weg, das Interesse und die Begeisterung Ihrer Spieler für das Abwehrspiel nachhaltig zu steigern. So schaffen Sie die Grundvoraussetzung, sie zu „echten“ Verteidiger entwickeln können, die stets das klare Ziel vor Augen haben, die Initiative zu ergreifen und den Spieß umzudrehen (Der Verteidiger agiert und der Angreifer reagiert = Vorteil Abwehr!).



1 SPIELFORM



Center-Court 1

Organisation und Ablauf

Die Spieler bilden in einer Spielfeldhälfte vier Dreiergruppen (A, B, C und D) mit je einem Ball. Mit vier Hütchen mittig ein quadratisches Spielfeld (Seitenlänge 4 m) begrenzen, das zuerst von D belegt wird (= Center-Court; s. Abb.).

Während sich A, B und C im (bzw. gegen den) Uhrzeigersinn um den Center-Court herumbewegen und dabei nach dem Spielprinzip „Schweinchen in der Mitte“ agieren, absolviert D auf dem Center-Court ein Fangspiel (zwei Fänger versuchen innerhalb der Spielfeldgrenzen den Läufer mit dem Ball in der Hand zu berühren; s. Bildreihe 1). Auf Signal des Trainers (z. B. nach 90 Sekunden) wechselt D nach außen und A in den Center-Court.

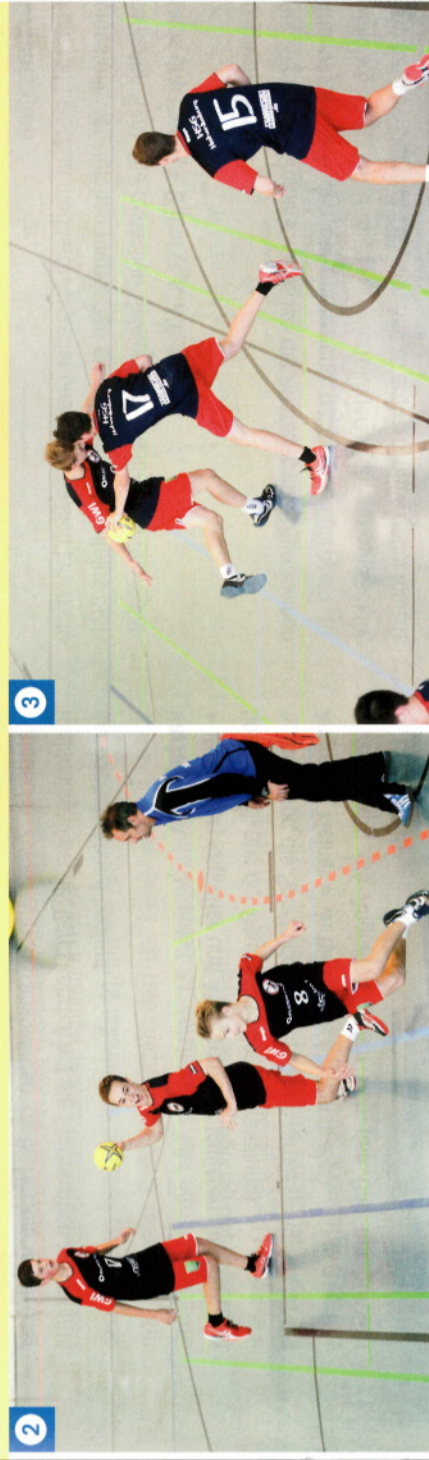
Variationen auf dem Center-Court

- Spiel 2 gegen 1, die Angreifer dürfen sich den Ball dabei nur zurollen (s. Bildreihe 2).
- Ein Angreifer spielt mit einem Anspieler (Trainer) außerhalb des Spielfelds Doppelpässe (direkt bzw. indirekt). Dabei muss er sich permanent gegen die beiden Verteidiger freilaufen (s. Bildreihe 3).
- Zwei Angreifer passen sich den Ball zu, der Verteidiger versucht, den jeweiligen Ballhalter zu berühren (gelingt ihm das, wechselt er mit dem betreffenden Angreifer die Rollen; s. Bildreihe 4).
- Wie zuvor; die Angreifer müssen bei Ballbesitz vor dem Abspiel sechs Mal auf der Stelle prellen, ohne dabei vom Verteidiger berührt zu werden (= höhere Erfolgsaussicht für den Verteidiger).

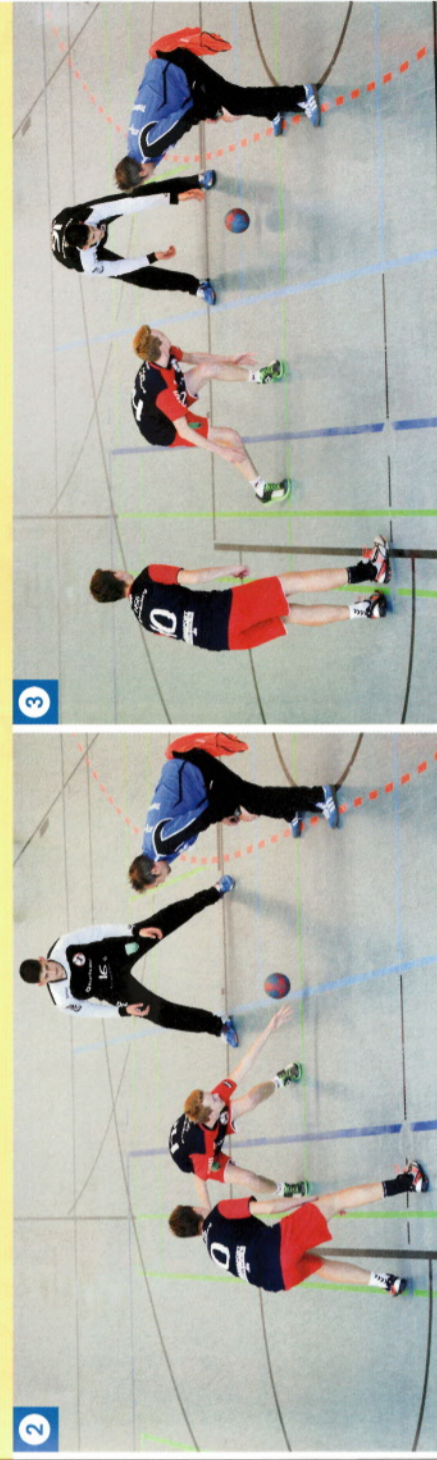
Hinweis

Diese Spielform eignet sich besonders für den Aufwärmteil, weil sie balltechnische Elemente (Passen und Fangen) mit abwehrenspezifischen Aufgaben (Bein- und Armarbeit sowie Wahrnehmung und Antizipation) in unterschiedlichen Räumen verbindet. Darüber hinaus kann die Organisationsform leicht an unterschiedliche Gruppen- und Hallengrößen angepasst werden. Der Trainer sollte seine (Beobachtungs-)Position so wählen, dass er Fehler gut erkennen bzw. korrigieren kann; außerdem erhöhen sich Einsatz und Motivation der unter „Beobachtung“ stehenden Spieler.

Bildreihe 1: Fangspiel 2 gegen 1



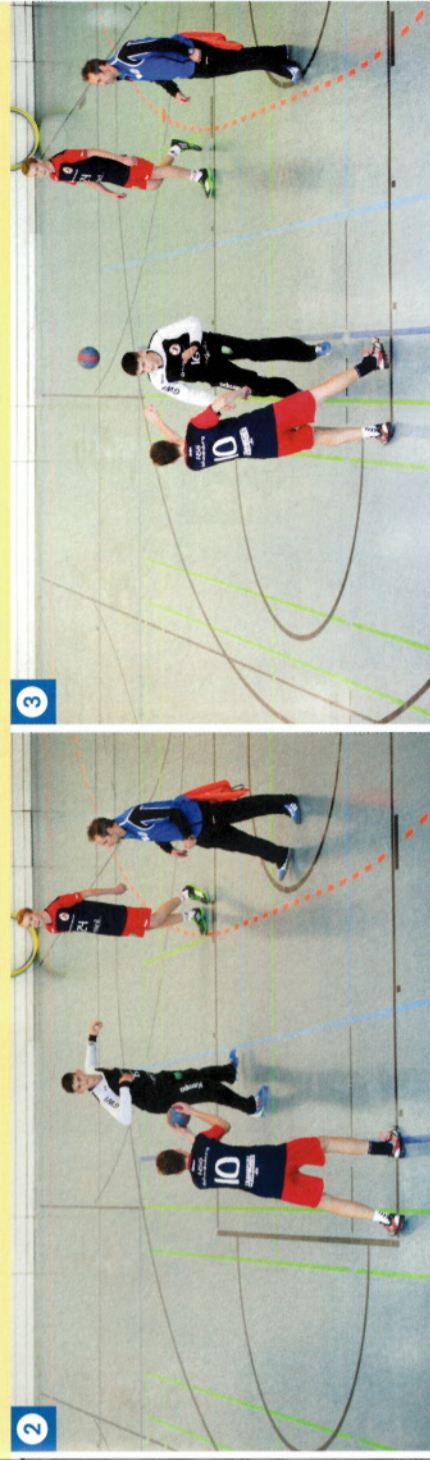
Bildreihe 2: 2 gegen 1 („Schweinchen in der Mitte“)



Bildreihe 3: 1 gegen 2 mit Anspieler



Bildreihe 4: 2 gegen 1 mit Zusatzregeln („Schweinchen in der Mitte“)



2 SPIELFORM

Organisation

Fünf mit Leibchen markierte Angreifer positionieren sich innerhalb eines mit vier Hüfchen markierten quadratischen Spielfelds (Seitenlänge 5 m). Die restlichen Spieler bilden außerhalb des Spielfelds drei Paare (A, B und C; s. Abb.).

Organisation

Auf Signal des Trainers verlassen die Angreifer ihre Startposition und passen sich den Ball fortlaufend nach Parteeballregeln zu. Gleichzeitig startet Gruppe A (= Verteidiger) Richtung Spielsektor und hat 15 Sekunden Zeit, den Ball zu erobern, ohne dabei foulzu-

spielen (s. Bildreihe 1). Gelingt dies, müssen die Angreifer eine athletische Zusatzaufgabe absolvieren (z. B. Hocksprünge oder Radschlag). Anschließend kehrt A auf die Startposition zurück und der nächste Ablauf beginnt.

Variationen

- Wie zuvor; Angreifer und Abwehrspieler variieren die Startpositionen (z. B. aus der Bauchlage oder Stützstellung).
- wie zuvor; die Spielfeldgröße verändern (größer = Vorteil für die Angreifer; kleiner = Vorteil für die Abwehrspieler)
- Wie zuvor; die Angreifer dürfen sich den Ball nur zurollen (s. Bildreihe 2).

1

BILDREIHE



5



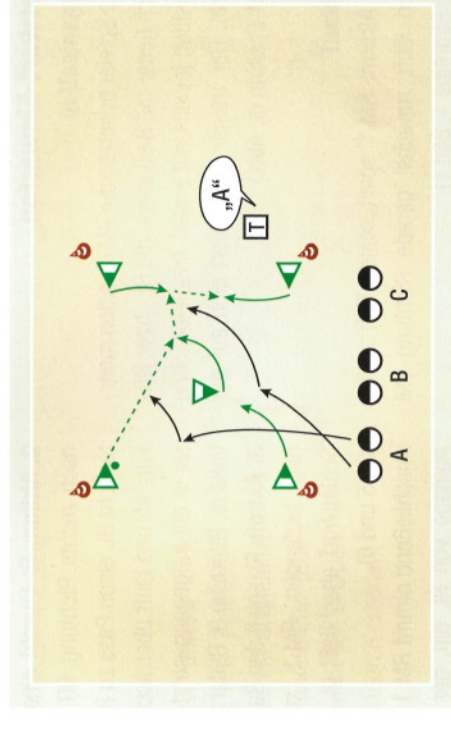
2

BILDREIHE



Hinweise

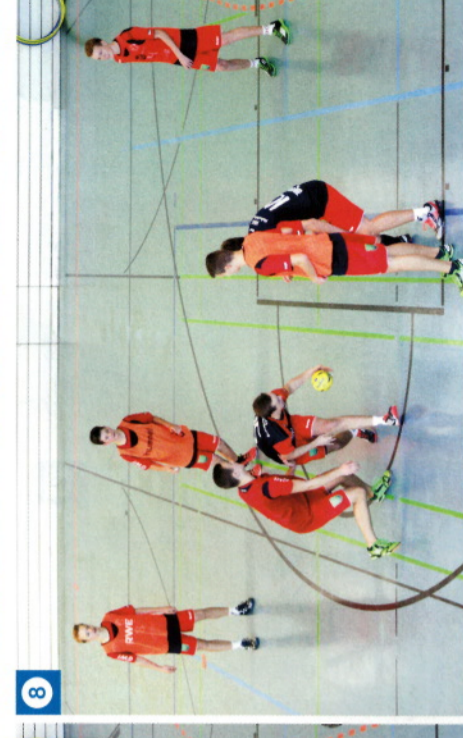
- Weil die Abwehrspieler mit maximaler Intensität und hohem kämpferischen Einsatz agieren müssen (z. B. in den Passweg hechten; s. Bildreihe 2), um die Angreifer maximal unter Druck zu setzen, darf die Dauer einer Spielsequenz die hier angesetzten 15 Sekunden nicht (oder allenfalls geringfügig) übersteigen.
- Aufgrund der numerischen Unterzahl sind die Verteidiger gefordert, aktive Abwehrelemente gezielt einzusetzen (z. B. Passwege anzugreifen).



3



7



3



ÜBUNG 2

Torwart-Einwerfen

Organisation

Die Spieler besetzen die RM-Position mehrfach (jeder mit Ball) sowie die RL- bzw. RR-Position jeweils mit einem Anspieler (ohne Ball). Der Trainer positioniert sich auf der VM-Position (s. Abb.).

Ablauf

1. Aktion: RM 1 spielt seinen Ball zu RL und läuft zunächst gerade Richtung VM (s. Bildreihe 1, Bild 1).

2. Aktion: Er täuscht eine Laufbewegung nach rechts Richtung RR an (gleichzeitig täuscht RL einen Pass zu RM 1 an), bremst kurz ab und läuft überraschend und explosiv in die entgegengesetzte Richtung nach links (s. Bildreihe 3, Bilder 2 bis 4).

Variationen

- Wie zuvor; die Spieler führen anstelle der Pass-/Lauf-täuschung Abdrehbewegungen zur Wurfarmgegen- bzw. Wurfarmseite nah am Verteidiger aus (s. Bildreihen 4 und 5).
- wie zuvor; unterschiedliche Wurfarten

Ball holt und sich am Ende der Spielerreihe auf der RM-Position anstellt (Rotationsverfahren).

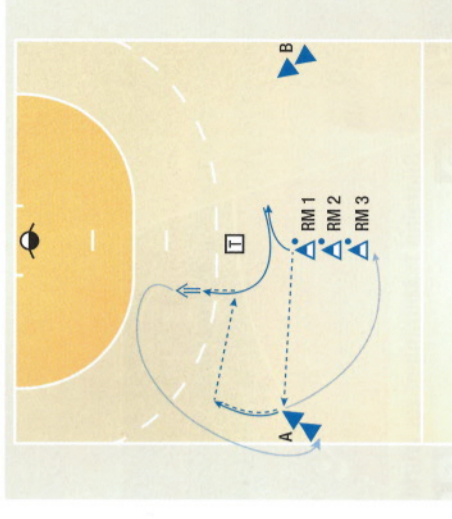
Sobald RM 1 den Rückpass von RL erhält, startet RM 2 den Ablauf zur rechten Seite.

vorgeben (z. B. ein- und beidbeinige Sprungwürfe oder Schlagwürfe aus dem Lauf)

Hinweis

Achten Sie zunächst darauf, dass Pass-/Lauf-täuschung bzw. Abdrehbewegung technisch korrekt ausgeführt werden, bevor Sie zusätzliche (Entscheidungs-)Aufgaben stellen und den Schwierigkeitsgrad dadurch erhöhen.

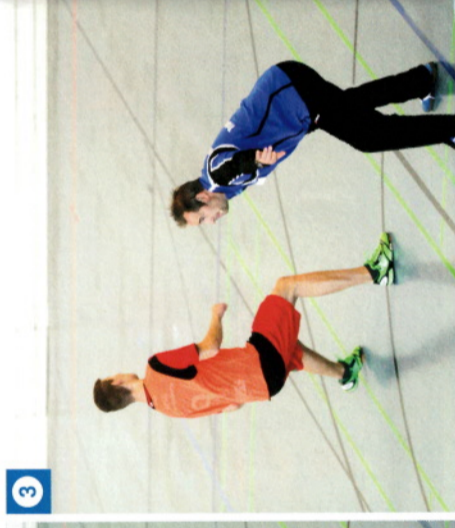
- wie zuvor; den Trainer durch einen (teil-)aktiven Abwehrspieler ersetzen, der Ballannahme sowie Torabschluss der Werfer stört
- wie zuvor; einen zusätzlichen Blockspieler zentral auf HM positionieren
- Wie zuvor; zusätzlich agiert ein KM, sodass RM, nachdem er den Rückpass des Anspielers erhalten hat, im Zen-



3 BILDREIHE



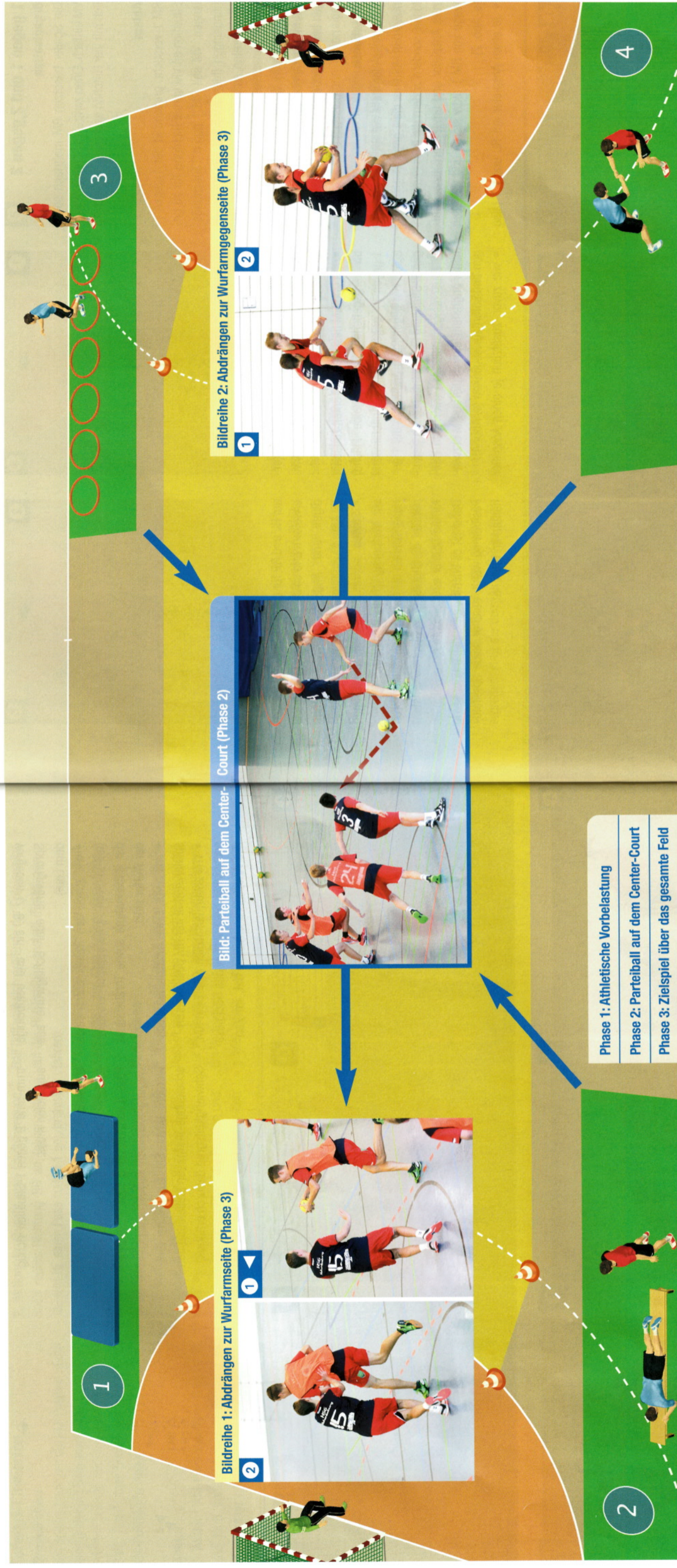
4 BILDREIHE



5 BILDREIHE



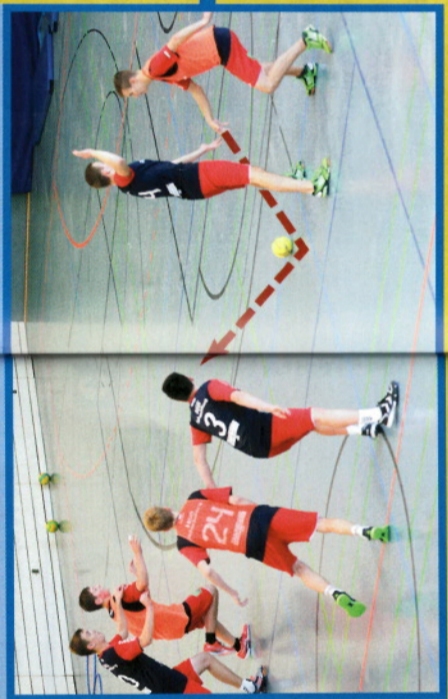
3 SPIELFORM



Bildreihe 1: Abdrängen zur Wurfarmgegensite (Phase 3)



Bild: Partieball auf dem Center-Court (Phase 2)



Bildreihe 2: Abdrängen zur Wurfarmgegensite (Phase 3)



Phase 1: Athletische Vorbelastung

Phase 2: Partieball auf dem Center-Court

Phase 3: Zielspiel über das gesamte Feld

3-Phasen-Partieball

Organisation und Ablauf

Die Spieler bilden zwei Mannschaften (A, B) mit je vier Spielern (mit Leibchen kennzeichnen); in den Spielfeldcken jeweils eine Station aufbauen und zentral um den Mittelkreis ein quadratisches Spielfeld – den Center-Court – mit Hütchen markieren (Seitenlänge 5 m). Jeder Station werden zwei Spieler zugeordnet (aus jedem Team je ein Spieler; s. Abb.).

Phase 1: Auf Signal des Trainers absolvieren die Spieler an den Stationen über einen Zeitraum von 10 bis 15 Sekunden folgende Aufgaben (Vorbelastung):

- Station 1: Handstand abrollen
- Station 2: bäuchlings über eine Bank ziehen
- Station 3: Laufkoordination an Reifen

de Mannschaft den Ball, greift sie ihrerseits eines der beiden Tore an.

Anschließend wechseln die Spieler an die jeweils nächste Station.

Variationen

- die Übungen an den Stationen variieren
- die Zahl der Spieler an den Stationen variieren
- an beiden Toren Ballkisten aufstellen; nach Torabschluss z. B. von Mannschaft A brint der entsprechende Torwart einen zweiten Ball ins Spiel (B greift gegen A auf das entfernte Tor an)
- die Spielfeldbreite/Größe der Abschlussssektoren in Phase 3 variieren
- die Übungen an den Stationen im Rundlauf unmittelbar nacheinander durchführen (zwischen den Stationen in einem regenerativem Tempo laufen).

Hinweis

Diese in drei Phasen gegliederte Spielform verlangt den Spielern körperlich wie mental eine Menge ab. Besonders der Übergang von Phase 2 zu Phase 3 stellt eine Höchstschwierigkeit für Abwehr und Angriff dar, gilt es doch, schnell umzuschalten, den Überblick zu bewahren und unter höchstem Druck (Zeit-, Raum- und Gegnerdruck) den Ball im ermüdeten Zustand sicher im Tor unterzubringen. Gleichzeitig sollen die Verteidiger lernen, die Angreifer in der Gegenstoß- oder Durchbruchssituation regelkonform in möglichst torungefähige Räume abzuordnen (s. Bildreihen 1 und 2).

ÜBUNG 3

1 gegen 1 und 2 gegen 2

Organisation

Die Spieler besetzen RM mehrfach sowie VM einfach. Einen zentralen Spielraum seitlich mit vier Hütchen begrenzen (s. Abb. 1).

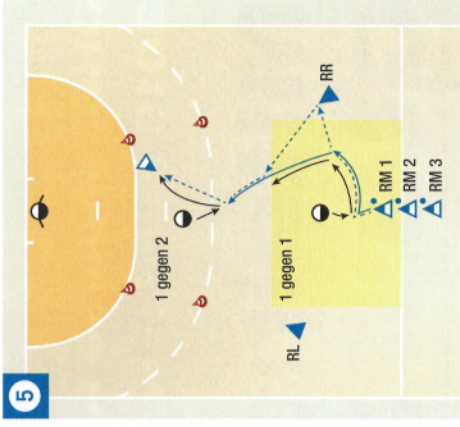
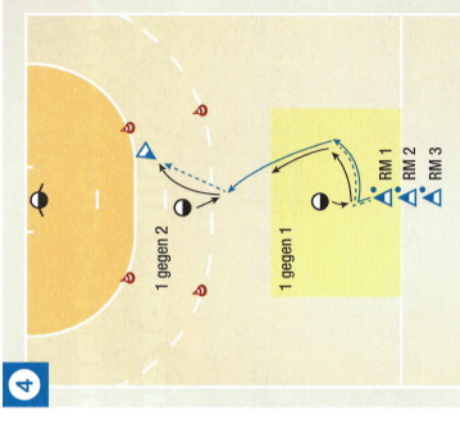
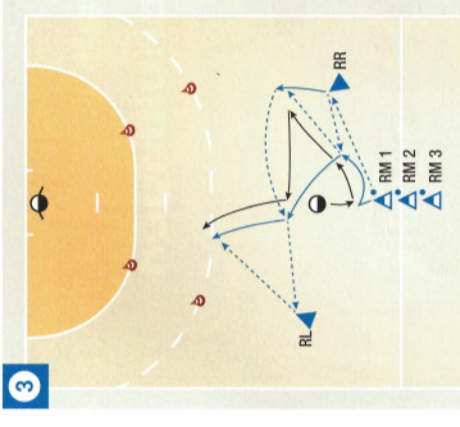
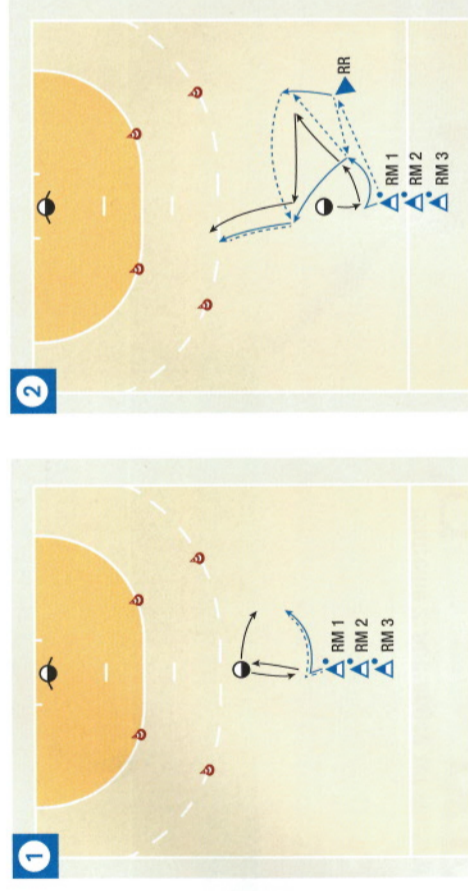
Ablauf

RM 1 versucht, prellend in der 1 gegen 1-Situation an VM vorbei Richtung Tor zu gelangen. VM soll RM 1 durch Täuschungshandlungen (hier: zunächst ein offensives Herausretren antäuschen, dann zurücksitzen und anschließend RM 1 seitlich angreifen; s. Abb. 1) gezielt in torungefährliche Räume abdrängen bzw. zu einem schwierigen bzw. unvorbereiteten Torwurf zwingen.

Variationen

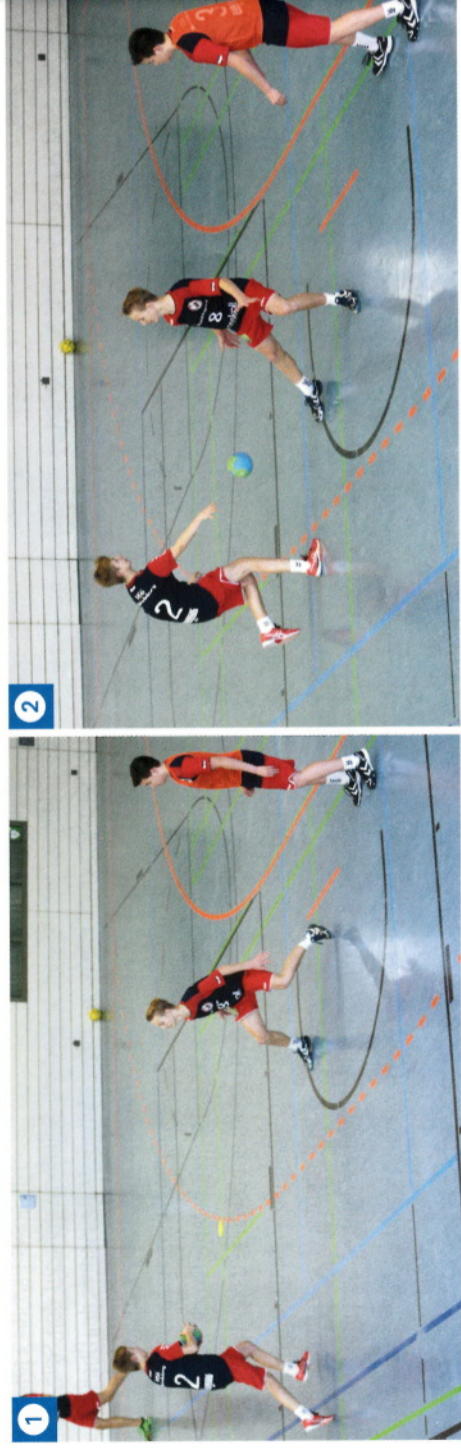
- Ein Anspieler steht auf RR (oder RL). VM muss nun nicht nur die 1 gegen 1-Situation lösen, sondern zudem die Pass- (von RM 1 zum Anspieler und umgekehrt) bzw. Laufwege von RM 1 aktiv stören und zustellen (s. Abb. 2).

- Je einen Anspieler auf RL und RR (also



auf RL und RR für die erste Phase einsetzen erweitern und so die Komplexität für Verteidiger und Angreifer gezielt erhöhen (s. Abb. 5 und Bildreihen 6 und 7)

- Stehen ausreichend Hallenkapazitäten zur Verfügung (Training in einer ganzen Halle) können die Übungen an beiden Toren parallel durchgeführt werden; so entsteht für die Spieler eine erhöhte Aktionsdichte). Dabei ist es wichtig, dass der Trainer seine Position so wählt, dass er beide Spielfeldhälften im Blick hat.



Hinweis

Bei dieser Übungsform stehen die Basics des Zweikampfvhaltens im Vordergrund. Die Abwehrspieler sollen lernen, flexibel im Raum zu agieren, statt auf den Angreifer zu warten. Dafür ist es notwendig, dass sie selbst Räume anbieten, aktiv unterschiedliche Täuschungshandlungen (z. B. „offensiv – defensiv“, „defensiv – offensiv“ oder „links – rechts“) einsetzen oder den Ball angreifen – mit dem Ziel, die Initiative zu ergreifen, statt sie dem Angreifer zu über-

lassen (Entwicklung von Abwehrspielern). Darauf aufbauend wird in der 1 gegen 2-Situation das Aufgabenprofil der Verteidiger erweitert. Die Abwehrspieler sollen lernen, für die Angreifer ungünstige Räume anzubieten (z. B. zur Würfarmgegensseite), Passwege anzubieten und anzugreifen, auch in der 1 gegen 2-Situation gegen Rückraum- und Kreisspieler aktiv zu agieren, um die Entscheidungsfindung ebenso wie die Abschlusssituationen zu erschwe-

ren. Im Idealfall gelingt es der Abwehr, durch gute Beinarbeit und neu entwickelte Bewegungsmuster (Täuschungshandlungen), die Angreifer regelkonform in torungefährliche Räume abzudrängen und sie so zu unvorbereiteten (Not-)Aktionen in Form unpräziser Pässe und Torabschlüsse zu zwingen.

