



Von Jochen Beppler



Fotos: Thomas Hammerschmidt

# Techniktraining braucht Trainerkompetenz!

Teil 3

Im letzten Teil seines Beitrags widmet sich DHB-Trainer Jochen Beppler der Technikanwendung in komplexeren Spielsituationen, dem dabei erforderlichen Trainerverhalten – insbesondere dem Thema „Korrektur“ – und richtet zudem den Fokus auf das sogenannte „Abschirmungstraining“.

Techniktraining ist maßgebend für die Leistungsentwicklung – sportartenübergreifend!

In einer Befragung von Trainern spitzensportlich orientierter Nachwuchsakteure aus unterschiedlichen Sportarten hat Andreas Hohmann (et al.) zentrale Aussagen zum leistungssportlichen Ausbildungsprozess erfasst<sup>1</sup>. Eine Kernthese (s. auch Info 2): „Die sporttechnische Ausbildung nimmt [...] eine führende Rolle gegenüber anderen Komponenten der sportlichen Leistung ein.“

Diese Erkenntnis deckt sich mit einer wesentlichen Aussage dieses Beitrags: Spieler müssen über ein sicher beherrschtes technisches Repertoire (Pass-, Wurftechnik, Täuschungen etc.) verfügen, um einem ihrem Potenzial entsprechende Spielleistung abrufen zu können.

Neben der entsprechenden Trainingspraxis enthält der Beitrag eine Sammlung von überaus interessanten Statements des kroatischen Weltklassepielers Ivano Balić (seinerzeit Spieler in Wetzlar), der sich zum Training von Angriffstechniken und zu individualtaktischen Aspekten äußert.

Methodische Struktur

In den beiden ersten Beitragsteilen lag der Schwerpunkt auf dem Erwerb der für die Bewältigung einer spezifischen Spielsituation (breite Ballannahme von RR/RL nach einer Auftaktaktion auf der anderen Seite) erforderlichen Technikelemente sowie ihrer Anwendung in einem (reduzierten) Übungsdesign, das einfache Entscheidungssituationen einschließt.

Daran knüpft der dritte und letzte Teil der Beitragsreihe an. Die im praktischen Teil (ab S. 26) vorgestellten Grundspiele verlangen den Spielern auf der RR- bzw. RL-Position ab, dass sie die situativ richtigen taktischen Entscheidungen treffen und diese mit den geeigneten technischen Mitteln umsetzen.

1  
Info

## Strukturmodell der Entscheidungsoptionen

Entscheidungsebenen (EE)	Entscheidungsoptionen							
EE ①	A				B			
Im Beispiel	Aktion außen				Aktion nach innen			
EE ②	A 1	A 2	B 1	B 2				
Im Beispiel	Abschluss	Abspiel	Wurf	Abspiel				
EE ③	A 1.1	A 1.2	A 2.1	A 2.2	–	B 2.1	B 2.2	B 2.3
Im Beispiel	1 gg 1	Wurf	KM	RA	–	KM	RA	andere Seite

### Im Fokus: Entscheidungsverhalten bei zunehmender Komplexität

Neben der methodischen Fortführung der Technikanwendung in der 3 gegen 2- (S. 26) bzw. 3 gegen 3-Situation (S. 28) verlagert sich der Fokus auf das Entscheidungsverhalten der Spieler. Sie sollen lernen, in einer zunehmend komplexen Spielsituation (zunächst bei „einfacher“ Überzahl – in der Folge bei Gleichzahl) die für ihre Entscheidung relevanten Gegebenheiten zu erkennen und richtig, das bedeutet so zu bewerten, dass sie daraus die situationgerechte Spielfortsetzung ableiten können (s. Info 1; hier wird lediglich die Vielzahl von Entscheidungsoptionen beschrieben und hierarchisch strukturiert, nicht aber der Entscheidungsprozess des Spielers abgebildet!).

Da dies unter einem hohen Zeitdruck geschehen muss (Wurf- bzw. Anspielmöglichkeiten existieren immer nur für einen kurzen Moment!), müssen die Spieler die Entscheidungspunkte genauestens kennen (taktisches Wissen).

In der beschriebenen Spielsituation bewerten RR/RL

- das Verhalten der Abwehr,
- das spezifische Verhalten einzelner Verteidiger (Details können wichtig sein!),
- die Positionierung der Mitspieler (auch und gerade im Verhältnis zu deren Gegenspieler: Steht der Kreisspieler in der Sperre? Kann er die Sperre halten?) und
- die räumlichen Gegebenheiten (Gibt es offene Tiefen- oder Breitenräume für eigene Abschlussaktionen bzw. für Anspiele?).

2  
Info

## Sportpraktische Leitorientierungen



modifiziert nach Hohmann (2013)

ANZEIGE

handballtraining 2/2016

**Kategorien**  
Fußball  
Handball  
Leichtathletik  
Volleyball  
Tischtennis  
Basketball  
philippka training  
Sportartenübergreifendes  
Leistungssport  
Gutscheine  
Angebote für Abonnenten  
Sonderangebote

**Trainingsliteratur gesucht?**  
Auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)  
finden Sie:  
Bücher, Broschüren,  
Zeitschriften, DVDs, uvm.

philippka sportverlag

1) Hohmann, A., Singh, A., Voigt, L. (2013): Konzepte erfolgreichen Nachwuchstrainings (KerN). Leistungssport, 43 (6), 4–15.



Foto: Klaus Schwarzen

Bei Erläuterungen am Taktik-Board lassen sich Spielsituationen visualisieren und „einfrieren“.

### Korrektur als zentrale Hilfe für die Spieler

Neben der Auswahl geeigneter Trainingsformen – für das spielnahe, spielsituative Anwendungstraining eignen sich vor allem Grundspiel-Variationen – ist die Trainerkompetenz entscheidend für die Verbesserung des Entscheidungsverhaltens.

Dazu gehört, dass der Trainer die Grundspiele steuert, indem er die

- personelle Konstellation (Über-/Unterzahl, Gleichzahl) festlegt,
- die Größe des Aktionsraums definiert und ggf. verändert,
- ggf. Regelvorgaben macht (z. B. mit/ohne Prellen),
- ggf. taktische Reglementierungen vornimmt (z. B. kein Einlaufen von den Außenpositionen) und
- ggf. Voraufgaben für Verteidiger (z. B. zunächst den Air-Body berühren) oder Angreifer (z. B. zunächst einen Fuß auf die Seitenauslinie setzen) festlegt.

Gerade beim Entscheidungstraining kommt es darüber hinaus darauf an, den Spielern über gezielte Korrekturen ein substantielles Feedback zu geben, das über eine rein ergebnisabhängige Bewertung (Tor erzielt/Torchance herausgespielt – oder nicht) hinausgeht. Die Spieler sollen – durch entsprechende Hinweise – die Ursachen für einen missglückten Ablauf erkennen und lernen, wie sie diese abstellen können.

### Situation „einfrieren“ – Lösungen finden (lassen)

Im Wesentlichen kommt es dabei darauf an, den Spielern die Situation – und zwar exakt den entscheidenden Moment! – vor Augen zu führen, um ihnen die Möglichkeit zu geben, selbst zu erkennen, was die richtige Entscheidung gewesen wäre. Man

spricht davon, die Situation „einzufrieren“, damit die Spieler sie – ohne den spieltypischen Zeitdruck – analysieren können.

In der Trainingspraxis kann der Trainer auf dem Spielfeld Angreifer und Verteidiger auf die entsprechenden Positionen „schieben“ und so die entsprechende Situation rekonstruieren.

Eine vergleichbare Möglichkeit besteht darin, das Training per Video aufzunehmen und die Abläufe – entweder direkt nach jeder fraglichen Aktion oder im Anschluss ans Training – zu analysieren. Auch dabei werden Situationen – per Standbild/Einzelbildschaltung – eingefroren.

Auch der Einsatz der Taktiktafel versetzt den Trainer in die Lage, Spielsituationen „einfrieren“ zu können, um den Fokus der Spieler (vorausgesetzt, sie sind an diese Medium gewöhnt) auf relevante Details zu lenken.

Grundsätzlich gilt beim Anwendungstraining: Nur wenn die Spieler über das erforderliche taktische Wissen verfügen, wenn sie die Entscheidungspunkte kennen, wenn sie grundsätzlich wissen, welche „Fehler“ der Verteidiger sie wie zu ihren Gunsten nutzen können, sind sie in der Lage, ihre (Entscheidungs-)Aufgaben zu bewältigen – bzw. entsprechende Trainerkorrekturen zu verstehen und umzusetzen.

### Technikabschirmung als letzter methodischer Schritt

Nach dem Technikerwerb (einschließlich Variationen) und dem Anwendungstraining (mit dem Schwerpunkt auf dem Entscheidungsverhalten der Spieler) geht es in einem letzten Schritt darum, die Technikbeherrschung in einem Maße zu festigen, dass sie auch äußeren Störeinflüssen standhält. Hierzu zählen

- die im Spielverlauf unter Belastung zunehmende Erschöpfung (Müdigkeit) der Spieler,
- die psychische Belastung durch (pfeifende) Zuschauer, (fehlerhafte oder als fehlerhaft empfundene) Schiedsrichterentscheidungen, (provokierende) Gegenspieler etc. und
- Drucksituationen (Zeitdruck bei nur noch 20 Sekunden Spielzeit, „tabellarischer“ Druck im Abstiegskampf).

Auch wenn sich nicht alle Störfaktoren simulieren lassen, ist es doch möglich, die Fähigkeit der Spieler, solche Einflüsse zu verkraften, durch ein sogenanntes Abschirmungstraining zu verbessern. Ein Trainingsbeispiel: Vor jedem Ablauf muss RR fünf Burpees absolvieren und somit die richtige Entscheidung unter hoher physischer Belastung treffen.

## „Von den Besten lernen“

**Kommt die Rede auf die Fähigkeit, im Zweikampf zwei Verteidiger zu binden, um dann – just im richtigen Augenblick – mit der richtigen (Pass-)Entscheidung den Mitspieler in Szene zu setzen, fällt unweigerlich der Name Ivano Balic. Im Gespräch mit *ht* teilt der Kroatier unseren Lesern einige „Weisheiten“ aus seinem Erfahrungsschatz mit.**

### Technik lernen

„Um Techniken wie Täuschungen oder Wurfvarianten im Spiel anwenden zu können, musst du sie immer wieder üben und so diese Abläufe automatisieren.“

„Im Alter von 15, 16 Jahren habe ich mir ständig Spiele angesehen, um mir bei den Besten etwas abschauen zu können. Hatte ich eine tolle Täuschung oder Wurfvariante gesehen, habe ich so lange geübt, bis ich sie sehr gut beherrschte. Erst danach habe ich mir was Neues gesucht und wieder geübt, geübt, geübt! Ich denke, es ist nicht gut, alles gleichzeitig zu versuchen – und am Ende nichts richtig zu können. Besser ist es, die unterschiedlichen Techniken nach und nach anzugehen.“

„Auch wenn ich als vergleichsweise kleiner Rückraumspieler kein Shooter bin, ist es doch wichtig, dass ich torgefährlich werden kann – vor allem mit Schlagwürfen. Wenn du keine Torgefahr ausstrahlst, machst du es deinem Gegenspieler zu leicht. Ich muss eine kurzfristige Wurfchance sehr schnell erkennen und nutzen können: z. B. sofort werfen, wenn der Verteidiger bei meinem 1 gegen 1-Ansatz ein wenig nach unten geht. Tempo und Präzision erfordern jede Menge Übung!“

### Entscheidungen treffen

„Dass du dein Technikrepertoire absolut sicher beherrscht, es so sehr automatisiert hast, dass du dich auf die Ausführung nicht weiter konzentrieren musst, ist die Voraussetzung, um in der Spielsituation richtig entscheiden zu können. Außerdem ist es ungemein wichtig, den Kopf oben zu haben, d. h., die Situation, Mit- und Gegenspieler beobachten zu können. Überhaupt ist es wichtig – gerade als Rückraum-Mitte – permanent möglichst viel von dem wahrzunehmen, was auf dem Feld passiert.“

„Darüber hinaus kommt es darauf an, dass du lernst, die Abwehr zu lesen. Dazu braucht man Vorinformationen aus dem Videostudium: So weißt du, welcher Verteidiger gerne aushilft, welcher Verteidiger aggressiv rausgeht und Körperkontakt sucht, welcher defensiv bleibt und blockt. Und du kennst die starke bzw. die schwächere Seite der Verteidiger.“

„Natürlich nutzt du dein Vorwissen, um das erwartbare Verhalten der Verteidiger, ihre Standardabläufe, zu provozieren – und dann Kapital daraus zu schlagen!“



Foto: Imago/Jam Hübn

„Zusätzlich gilt es, im Spiel weitere Informationen zu sammeln, häufig Details, die im Video nicht wirklich zu erkennen sind: Du musst registrieren, dass der benachbarte Verteidiger deines Gegenspieler oft einen Tick zu früh und zu weit einrückt, sodass du deinen Mitspieler mit einem schnellen Pass in die Lücke schicken kannst. Oder du siehst die freien Räume, in denen du den Kreisspieler freispielen kannst. Oder du signalisierst deinem Außen, dass er die Verteidigung hinterlaufen kann, um in den offenen Tiefenraum im Zentrum zu gelangen.“

„Grundsätzlich gibt es in 1 gegen 1-Situationen zwei Möglichkeiten: Wenn du die Abwehr richtig lesen konntest, hat du einen Plan im Kopf, bevor du den Zweikampf startest. Aber manchmal fällt die Entscheidung auch erst in der Aktion; dann musst du dich auf deine Intuition verlassen.“

### Trainingseinstellung

„Entscheidend ist, sich immer weiter verbessern zu wollen. Es ist dumm, zu trainieren, ohne etwas lernen zu wollen!“

„Ich wollte in jedem Training etwas dazulernen, auch noch als gestandener Spieler. Mit dem Alter und zunehmender Erfahrung kam hinzu, dass ich – auch bedingt durch meine Spielposition Rückraum-Mitte – meinen Mitspielern helfen, sie besser machen wollte.“

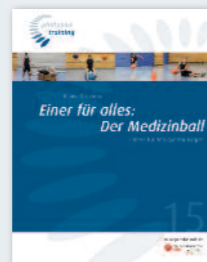
„Zu meiner Zeit als junger Spieler war das manchmal anders, da wurden die Jüngeren schon mal links liegen gelassen. Aber auch in meinem Team gab es einen erfahrenen Spieler, der mich unterstützte, mir viel gezeigt und beigebracht hat. Und ich war wissbegierig, habe ihn ständig mit Fragen gelöchert: Wie geht das, warum machst du das so usw.?“



### Ein etwas anderes Mittel zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Sich zu messen und zu vergleichen liegt in der Natur des Menschen. Deshalb sind Zweikampfsituationen im Sport auch so attraktiv, nicht nur im Wettkampf. Diese reichhaltige Übungssammlung hilft in vielen Sportarten, Athletik, Motorik und Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

64 Seiten • 12,80 €

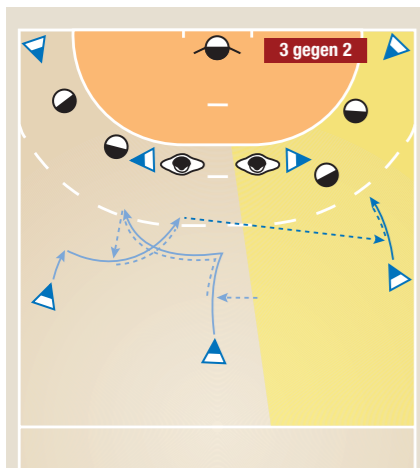


### Einer für alles: Der Medizinball

Stets und überall im Einsatz! Der Medizinball ist ein gleichermaßen altbewährtes wie bis heute aktuelles Trainingsmittel. Diese Broschüre liefert Ihnen viele, systematisch zusammengestellte und abwechslungsreiche Übungen, nicht nur Würfe, sondern auch viele weitere Bewegungen, in denen der Medizinball für mehr Fitness sorgt.

64 Seiten • 12,80 €

Weitere Informationen auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)



### Anwendung im Spiel 3 gegen 2 – situativ entscheiden lernen

#### Ablauf

Auf den Positionen IL/IR je einen Air-Body aufstellen. Die Angreifer besetzen die Positionen KM (auf beiden Seiten), RL, RM, RR, LA und RA (s. Abb.).

Aus der Auftakthandlung – RM kreuzt mit RL (RR) – folgt der Pass zum breit stoßenden RR (RL).

RR (RL) soll jetzt in der 3 gegen 2-Konstellation (RR, RA und KM bzw. RL, LA und KM

gegen HL und AL bzw. HR und AR) situationsgerecht entscheiden, welche der folgenden Optionen zur Spielfortsetzung er wählt:

- Aktion außen: eigener Abschluss in der Nahtstelle 1 | 2 (zwischen Halb- und Außenverteidiger)
- Aktion außen: schnelles Parallelspiel zu RA (LA)
- Aktion innen: eigener Abschluss
- Aktion innen: Anspiel zu KM
- Aktion innen: Anspiel zu RA (LA)

### Entscheidungsrelevante Beobachtungspunkte (aus Sicht von RR)

Ausgangssituation: Bei der Auftakthandlung (z. B. Kreuzen von RM mit RL) ist der Fokus der Abwehr auf die linke Angriffsseite gerichtet; so hat HL ins Zentrum verschoben.

- HL hat (beim Pass von der anderen Seite) nicht schnell und weit genug nach außen verschoben, sodass eine Lücke in der Nahtstelle 1 | 2 entsteht, die RR mit einem schnellen Wurf oder einem Sprung Richtung Tor nutzen kann.

- AL verschiebt bei der Ballannahme von RR weit nach innen, sodass RA freigespielt werden kann (s. Bildreihe 1 – hier RL und LA – bzw. Fehlerbildreihe 2).

- HL hat nach außen verschoben, sodass RR bei einem erfolgreichen Durchbruch nach innen selbst abschließen kann.

- HL gelingt es, gegen RR bei dessen Durchbruch nach innen auf der Wurfarmseite zu verteidigen; RR kann den sich nach außen absetzenden KM anspielen – optimalerweise per Rückhandpass, sodass der

Ballweg außerhalb der Reichweite von HL liegt (s. Bildreihe 3).

- Beim Durchbruch von RR nach innen verteidigt HL auf dessen Wurfarmseite; gleichzeitig verschiebt AL deutlich nach innen, um ein Anspiel zu KM zu unterbinden. RR kann jetzt (per Sprungwurfpass über AL) zum freistehenden RA auf der Eckenaußenposition passen.

#### Bildreihe 1: Schnelles Parallelspiel zum Außenangreifer



Schon bei der Ballannahme von RL ist deutlich zu erkennen, dass AR weit nach innen verschoben hat.



Während HR dem Ballführer entgegentritt, läuft AR frontal (!) nach innen, um ein mögliches Anspiel von KM zu unterbinden.



RL erkennt das Verhalten von AR und trifft mit dem Parallelspiel zu LA die richtige Entscheidung.



AR hat aus der frontalen Laufbewegung nach innen (s. Bild 3) keine Chance, LA zu stören oder dessen Wurf gar zu verhindern.

#### Bildreihe 2 (Fehlerbildreihe): Falsche Entscheidung (schnelles Parallelspiel zu RA) von RR



RR nimmt bei der Ballannahme die nach innen verschobene Position von AL wahr, ohne zu erkennen, dass dieser ein Abschirmen von KM ...



... nur angetäuscht hat und die Bewegung zurück in Richtung RA bereits einleitet (sehr gutes Verhalten von AL in der 1 gegen 2-Situation!).



RR lässt sich durch die Täuschung von AL irritieren und trifft mit dem Pass zu RA die falsche Entscheidung.



AL hat sich rechtzeitig nach außen zurück bewegt: So gelingt es ihm, den Pass zu RA abzufangen.

#### Bildreihe 3: Rückhand-Kreisanspiel von RR aus der Aktion nach innen



RR nimmt den Pass von der anderen Seite in der breiten Vorwärtsbewegung an. HL tritt ihm deutlich wurfarmseitenorientiert entgegen.



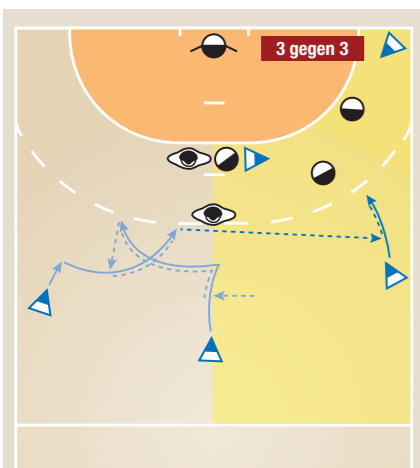
RR leitet mit dem Seitwärts-Links-Schritt die Bewegung nach innen ein, HL verschiebt auf der Wurfarmseite mit.



KM hat sich inzwischen nach außen abgesetzt, aber AL macht keine Anstalten, den Kreisspieler ernsthaft abzuschirmen.



Beim Absprung von RR ist deutlich zu erkennen, dass HL versucht, gegen dessen Wurfarmseite zu agieren, und dass KM anspielbar ist.



### Anwendung im Spiel 3 gegen 3 – situativ entscheiden lernen

#### Ablauf

Auf den Positionen IL und VM je einen Air-Body aufstellen. Die Angreifer besetzen die Positionen RL, RM, RR, KM und RA (s. Abb.). Aus der Auftakthandlung – RM kreuzt mit RL(RR) – folgt der Pass zum breit stoßenden RR (RL).

RR (RL) soll jetzt in der 3 gegen 3-Konstellation (RR, RA und KM bzw. RL, LA und KM gegen IL, HL und AL bzw. IR, HR und AR) situa-

tionsgerecht entscheiden, welche der folgenden Optionen zur Spielfortsetzung er wählt:

- Aktion außen: eigener Abschluss in der Nahtstelle 1 | 2 (zwischen Halb- und Außenverteidiger)
- Aktion außen: schnelles Parallelspiel zu RA
- Aktion außen: schneller Bodenpass zu KM, der sich nach außen absetzt
- Aktion innen: eigener Abschluss
- Aktion innen: Anspiel zu KM (der wieder nach innen zieht)
- Aktion innen: Anspiel zu RA (LA)

### Entscheidungsrelevante Beobachtungspunkte (aus Sicht von RR)

Aus der gleichen Ausgangssituation wie in Grundspiel 1 ergeben sich in der Gleichzahlkonstellation zusätzliche Beobachtungspunkte für RR.

- Zunächst muss RR erkennen, ob ihm HL bei der Ballannahme in der breiten Vorwärtsbewegung entgegentritt, wodurch der Tiefenraum hinter HR geöffnet wird.
- Ob ein schnelles Anspiel zu KM (meist per Bodenpass) möglich ist, hängt jetzt vor al-

lem davon ab, ob es KM gelungen ist, sich so gegen IL zu positionieren, dass er einen Stellungs Vorteil erreicht, den er zur Absetzbewegung nach außen nutzen kann (s. Bildreihe 3, Bild 1: IL steht deutlich hinter KM, d. h., ein Anspiel zu KM ist möglich und erfolgversprechend – und im Unterschied dazu Bildreihe 1, Bild 1: Hier hat IL die Sperre von KM bereits umlaufen, das linke Bein von IL steht neben dem rechten von KM, so dass IL in der Lage ist, ein Anspiel zu KM zu verhindern).

• Zusätzlich gilt es, das Verhalten von AL zu beachten: Wann immer AR nach innen verschiebt, um ein Anspiel zu KM zu verhindern, ist das Parallelspiel zum auf der Eckenaußenposition freistehenden RA die richtige Entscheidung von RR.

#### Bildreihe 1: Schnelles Parallelspiel zum Außenspieler



Bei der Ballannahme erkennt RR, dass AL weit nach innen verschoben hat. Er deutet eine Aktion nach innen (s. Oberkörperhaltung von RR) ...



... nur an und passt zu RA. Dabei setzt er den Ball auf Höhe des linken Fußes von AL auf, sodass dieser ihn nicht abwehren kann.



RA nimmt den Ball optimal mit dem ersten, dynamisch ausgeführten (Links-)Schritt an, um mit dem zweiten (Rechts-)Schritt abzuspringen.



AL hat keine Chance mehr, RA vor dem Absprung unter Druck zu setzen, der ungehindert nach innen springen und abschließen kann.

#### Bildreihe 2: Sprungwurfpass zum Außenspieler aus der Aktion nach innen



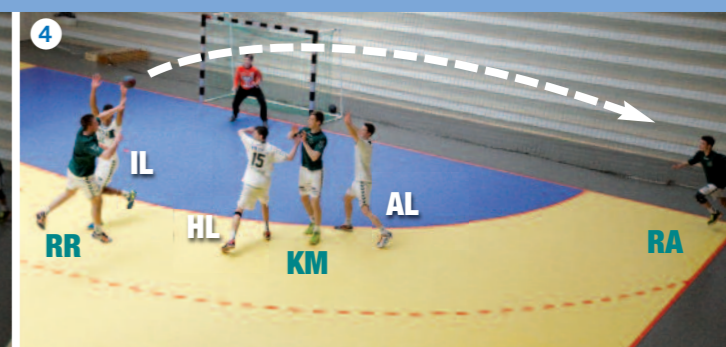
Bei der Ballannahme von RR versperrt HL diesem den direkten Weg zum Tor, bleibt aber eher defensiv.



RR entscheidet sich folgerichtig, eine Aktion nach innen auszuführen und mit dem Rechtsschritt abzuspringen.



Ein eigener Abschluss wäre für RR hier möglich, die Abwehraktion des großgewachsenen IL-Spielers nimmt RR ebenso wahr wie den weit ...

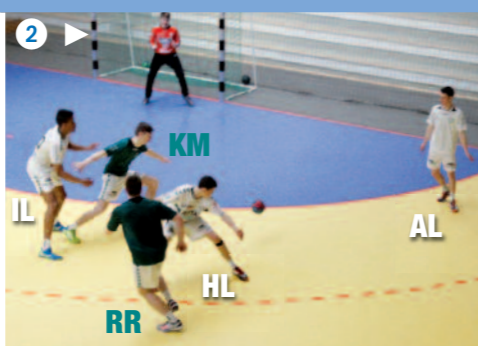


... nach innen (Richtung KM) verschiebenden AL und entscheidet sich deshalb, zum völlig freistehenden RA zu passen.

#### Bildreihe 3: Schneller Bodenpass zu KM



RR erkennt, dass IL hinter KM steht (im Unterschied zu Bildreihe 1, Bild 1!). Da HL heraus- ...



... tritt und AL nicht nach innen verschiebt, spielt RR per Bodenpass zu KM, den dieser ...



... im offenen Tiefenraum unter Ausnutzung seiner ganzen Reichweite unter Kontrolle bringt.

#### Bildreihe 4 (Fehlerbildreihe):



IL steht bei der Ballannahme von RR hinter KM, HL tritt offensiv gegen RR heraus und ...



AL verschiebt nicht nach innen: Statt den freistehenden KM anzuspielen, geht RR ...



... nach innen – ein falsche Entscheidung: HL macht RR fest!