



Fotos: Thomas Hammerschmidt

Täuschungen gezielt einsetzen!

Definition, Struktur und Methodik elementarer Angriffshandlungen

Von Klaus Langhoff und Jochen Beppler

Im ersten Teil dieses Beitrags haben die Autoren eine systematische Grundstruktur vorgestellt, in deren Rahmen sich sämtliche möglichen Täuschungs- und Folgehandlung stringently erfassen und beschreiben lassen.

Der zweite Beitragsteil widmet sich der Vermittlung der beschriebenen Techniken. Neben geeigneten Trainingsformen bedarf es dafür vor allem Trainerkompetenz – einer genauen Bewegungsvorstellung und guter Korrekturfähigkeit.

Thema „1-gegen-1-Handlungen“ – ein paar Fragen an Klaus Langhoff

Welche Bedeutung hat das Spiel 1 gegen 1 im modernen Handball?

1-gegen-1-Situationen gehören nach wie vor zum Handball. Sie sind ein äußerst attraktives Element – auch aus Sicht der Zuschauer, denen gegenüber wir eine Verpflichtung haben, unsere Sportart attraktiv zu machen.

Welche Vorteile verschaffen sich Angreifer, wenn sie 1-gegen-1-Aktionen anwenden?

Eines vorweg: Individuelle Spielhandlungen dürfen kein Selbstzweck, sondern müssen immer taktisch begründet sein: Es geht darum, die Abwehr zu überraschen, sich durch ein 1 gegen 1 einen spieltaktischen Vorteil zu schaffen. Richtig eingesetzt, sind solche Aktionen Voraussetzung für ein kreatives Angriffsspiel – sie werten das Spiel auf und machen den Spielern großen Spaß!

Bis Spieler im 1 gegen 1 eine gewisse Perfektion erreicht haben ...

... erfordert es viel Trainingsarbeit. Damit muss frühzeitig begonnen werden, schon ab der D-Jugend mit der Lauf-täuschung, die – ohne Ball – einfacher zu lernen ist. Im Laufe der Zeit gibt es dann zwei wesentliche Trainingsziele: erstens, die Ausführungsqualität zu erhöhen und zweitens, ein breites Repertoire von unterschiedlichen 1-gegen-1-Handlungen zu vermitteln. Im langfristigen Trainingsaufbau wird die spezifische Athletik – Beispiel Explosivkraft – für die Qualität von Täuschungen unverzichtbar, ebenso wie eine gut ausgeprägte Wurf- und Passvariabilität.

Da ist Trainerkompetenz gefragt ...

Richtig. Wesentliche Voraussetzung, um solche Techniken vermitteln zu können, ist, dass der Trainer selbst eine genaue Vorstellung von den Ausführungsmerkmalen hat. Im Übungsprozess muss er dann schon penibel sein und darf keine Oberflächlichkeiten durchgehen lassen.



Klaus Langhoff

Worauf kommt es im Einzelnen an?

Die wesentlichen Ausführungsmerkmale sind: richtiger Abstand zum Gegner – rund ein Meter, sonst besteht Gefahr, ein Stürmerfoul zu begehen oder sich festmachen zu lassen; eine glaubhafte, akzentuierte Täuschung – das ist entscheidend; ein kurzes Verharren im Umkehrpunkt – um den Verteidiger zu beobachten; dann mit aller Konsequenz in die Folgehandlung gehen – erste Option muss stets der eigene Abschluss oder Durchbruch sein; je nach Abwehrverhalten ist das Weiter-spielen die situativ richtige Lösung.

Das Wissen erfahrener Trainerkollegen nutzen

In der Zusammenarbeit mit Klaus Langhoff, der ihn bei seiner Tätigkeit als Trainer der U19 des DHB eine Weile als Assistent begleitete, gelangte Jochen Beppler zu der prägenden Erkenntnis, wie gewinnbringend es ist, die langjährige Trainererfahrung des älteren Kollegen ernstzunehmen, wertzuschätzen und als Bereicherung des eigenen Trainerwissens zu verstehen! Sowohl für die praktische Trainingsarbeit als auch mit Blick auf die eigene Weiterentwicklung als Trainer – so seine Einschätzung – waren ihm die Erfahrungen und das Wissen, wie sie Langhoff bei seinen zahlreichen hochkarätigen Trainerjobs (u. a. als Co-Trainer bei der damaligen DDR-Auswahl) gesammelt hatte und gerne mit ihm teilte, überaus förderlich.

1-gegen-1-Aktionen vermitteln

Die vorgestellte Trainingspraxis bedient unterschiedliche Bausteine einer Trainingseinheit:

- > Aufwärmen (Übungen 1 und 2 auf S. 26 f. zur motorischen Erwärmung; Übung 3 auf S. 27 zum Torwart-Einwerfen)
- > Grundübungen (Übungen 4A, 4B, 5 und 6 auf den Seiten 30 bis 35)
- > den Bereich der Grundspiele (Übung 7 auf S. 36 f.)

Die Trainingsinhalte sind dabei keinesfalls für die Anwendung in einer Trainingseinheit gedacht; sie beschreiben vielmehr unterschiedliche methodische Schritte bei Erwerb und Anwendung von 1-gegen-1-Handlungen, wie sie erforderlich sind, um den Spielern ausreichend Gelegenheit zu geben, sich entsprechende Techniken anzueignen und zu perfektionieren. Im Einzelnen übernehmen die Trainingsformen folgende Funktion:

- > Übung 1 – koordinative Vorbereitung von Pass- und Wurf-täuschungen; Automatisierung durch hohe Wiederholungszahlen; kontralateraler Transfer durch beidseitiges Üben
- > Übung 2 – spielerische Anwendung von Bewegungstäu-schungen (Fangspiele sind bestes „Täuschungstraining“!)
- > Übung 3 – Torwart-Einwerfen mit Technik-Vorbereitung; hier: Akzentuierung der Durchbruchtäuschung
- > Übungen 4A und 4B – Werfen zur Vorbereitung von Wurftäu-schungen; Anwendung von Wurftäuschungen
- > Übung 5 – Lücken ansteuern und Verteidigerverhalten beob-achten und situationsgerecht nutzen
- > Übung 6 – knüpft inhaltlich an das Torwart-Einwerfen an; hier steht im Vordergrund, den Verteidiger zu „stellen“, um dann den Wissens- und Bewegungsvorsprung zu nutzen
- > Übung 7 – spielnahe Anwendung von 1-gegen-1-Techniken

Übung 1: Spezifisches Aufwärmen

Organisation

- > Die Spieler gehen paarweise zusammen (A, B); jedes Paar hat zwei Bälle.
- > Die Paare verteilen sich entlang einer Seitenauslinie (Abb.).
- > Während A auf dem Weg zur gegenüberliegenden Seitenauslinie und zurück mit beiden Bällen handballspezifische koordinative Aufgaben bewältigt (Details s. Ablauf), führt B auf der Stelle bekannte Dehn- und Mobilisierungsübungen durch (Bild 1), auf die im Folgenden nicht eingegangen wird.
- > Sobald A die Startposition wieder erreicht hat, erfolgt Aufgabentausch.

Ablauf

- > Aus der Bewegung seitliche Schlagwurfpass-täuschungen ausführen – mit der rechten Hand nach rechts (Bild 2), mit der linken Hand nach links (Bild 3).



- > Aus der Bewegung abwechselnd mit rechts und links Sprungwurf-täuschungen ausführen (Bilder 4 und 5).

Hinweis

- > Die verlangte Beidseitigkeit schult den kontralateralen Transfer und steigert zudem die Komplexität bekannter Aufgaben (die Spieler beherrschen Pass-täuschungen grundsätzlich!).

Erweiterung

- > Aus der Wurfauslage (Sprungwurf-täuschung; z. B. mit der rechten Hand) spielt der Spieler sich den Ball – im Sprung! – per Bodenpass hinter dem Rücken selbst zu. Dabei muss der Ball so aufsetzen, dass der Spieler ihn mit links fangen kann; den in der linken Hand gehaltenen Ball übergibt er zuvor in die rechte Hand (Bildreihe 1).



BILDREIHE 1: Sprungwurf-täuschung plus Eigenzuspiel hinter dem Rücken



Übung 2: Gezielte spielerische

Aktivierung

1. Fangspiel – Paare sind tabu

Organisation

- > Der 9-Meter-Raum dient als Aktionsfläche.
- > Zwei oder drei Spieler sind Fänger; dabei ist wichtig, dass die Zahl der verbleibenden Spieler, die als Läufer fungieren, ungerade ist.
- > Die Fänger halten jeweils ein Leibchen in der Hand, damit sie zu erkennen sind.

Ablauf

- > Die Fänger versuchen, einen beliebigen Läufer abzuschlagen.
- > Die Läufer können, um nicht gefangen zu werden, wie gewohnt vor den Fängern weglaufen.
- > Sie können sich dem Fänger außerdem entziehen, indem sich immer zwei Läufer zu einem Paar zusammenfinden; dazu legen sie den Arm jeweils über die Schulter des Partners (Bild 1). In dieser Position sind sie für den Fänger tabu.
- > Gelingt es einem Fänger, einen Läufer abzuschlagen, übergibt er diesem das Leibchen; der gefangene Läufer wird zum Fänger, der vormalige Fänger wird zum Läufer.

Hinweis

- > Die Paarbildung dient dazu, sich der akuten Verfolgung durch den Fänger zu entziehen; dauerhaftes Zusammenbleiben als Paar („Totenwache“) ist verboten (d. h., nachdem der Fänger von der Verfolgung ablässt, muss sich das Paar wieder auflösen).

2. Fangspiel – die Fahnenstange rettet

Organisation

- > Als Aktionsfläche dient eine Spielfeldhälfte.
- > Auf der Aktionsfläche sind vier bis fünf Fahnenstangen verteilt.
- > Zwei Spieler sind Fänger; sie halten jeweils ein Leibchen in der Hand, damit sie zu erkennen sind.
- > Alle übrigen Spieler sind Läufer.

Ablauf

- > Die Fänger versuchen, einen beliebigen Läufer abzuschlagen.
- > Die Läufer können, um nicht gefangen zu werden, vor den Fängern weglaufen.
- > Sie können sich dem Fänger außerdem entziehen, indem sie mit einer Hand eine Fahnenstange greifen (Bild 2).
- > Es darf aber immer nur *ein* Läufer eine Fahnenstange in Beschlag nehmen.
- > Dabei hat der ankommende Läufer Vorrang vor demjenigen, der bereits eine Fahnenstange greift. Beispiel: A greift eine Fahnenstange, B flüchtet vor dem Fänger, läuft zur selben Fahnenstange und greift sie; jetzt muss A die Fahnenstange loslassen – und weglaufen, weil der Fänger jetzt ihn abschlagen darf!
- > Gelingt es einem Fänger, einen Läufer abzuschlagen, übergibt er diesem das

Leibchen; der gefangene Läufer wird zum Fänger, der vormalige Fänger wird zum Läufer.

Variationen

1. Fangspiel

- > Ein dritter Läufer kann an ein Paar andocken (Arm über die Schulter); in diesem Fall ist der – dann – äußere Spieler des „alten“ Paares nicht mehr geschützt und muss weglaufen. Beispiel: A und B bilden ein Paar; C dockt bei B an – jetzt muss A das Paar verlassen.

Beide Fangspiele

- > Um bei den Läufern den Teamwork-Gedanken zu forcieren, fungieren feste Fänger auf Zeit (z. B. 45 Sekunden). Anschließend müssen alle Läufer für jeden abgeschlagenen Läufer eine bestimmte Anzahl von Zusatzaufgaben absolvieren (z. B. pro abgeschlagenem Spieler drei Liegestütze).



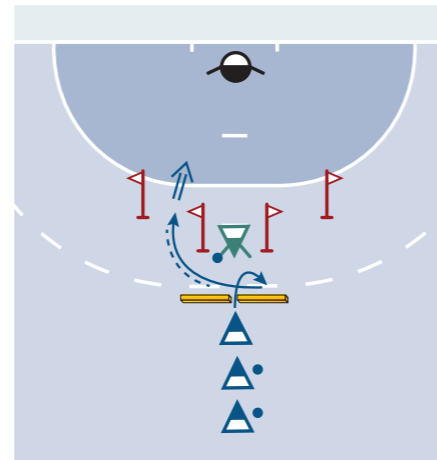
Übung 3: Torwart-Einwerfen mit Technikanforderungen für die Feldspieler

Organisation

- > Ein Hindernis aus Schaumstoffbalken (Breite ca. 1 m, Höhe ca. 15 cm) ca. 9,5 Meter mittig vor dem Tor aufbauen.
- > Ein Stangentor (Breite ca. 1,5 m) ca. 8,5 Meter mittig vor dem Tor aufstellen.
- > Ein weiteres Stangentor (Breite ca. 4 m) ca. 7 Meter mittig vor dem Tor aufbauen.
- > TW1 besetzt das Tor, TW2 besetzt das vordere Stangentor (8,5 m vor dem Tor) und fungiert als Anspieler.
- > Die Spieler besetzen die RM-Position; jeder Spieler hat einen Ball. Der jeweils vordere Spieler positioniert sich ca. 1 Meter vor den Schaumstoffbalken (Abb.).

Ablauf

- > Der Angreifer passt seinen Ball zum Anspieler. Dieser hält den Ball in Schulter- oder Hüfthöhe seitlich nach rechts bzw. nach links (Bildreihe 1, Bild 1a).
- > Der Angreifer überwindet die Schaumstoffbalken nach einem Auftaktschritt mit einem flachen Sprung, der geradlinig nach vorn erfolgt (Bild 1b).
- > Er landet einbeinig jeweils auf dem ballfernen Bein (Bild 1c). Beispiel: Hält der Anspieler den Ball – aus Sicht des übenden Angreifers! – nach rechts, springt dieser mit rechts ab und landet (einbeinig) auf links (und umgekehrt).
- > Anschließend führt der Angreifer einen dynamischen Seitwärtsschritt aus (im Beispiel: einen Rechtsschritt nach rechts) – so raumgreifend, dass er den rechten Fuß über die Breite des vorderen Stangentores hinaus auf den Boden setzt (Bilder 1c und 1d).
- > Anschließend folgen – innerhalb des hinteren Stangentores – ein oder zwei kürzere Schritte in die Tiefe (Richtung Tor; Bilder 1e und 1f) und der Torwurf.



ren Stangentores hinaus auf den Boden setzt (Bilder 1c und 1d).
 > Anschließend folgen – innerhalb des hinteren Stangentores – ein oder zwei kürzere Schritte in die Tiefe (Richtung Tor; Bilder 1e und 1f) und der Torwurf.

BILDREIHE 1: Durchbruch zur Wurfarmseite (Rechtshänder)



Nach dem Pass zum Anspieler springt der Angreifer mit rechts über den ...



... Balken und landet auf seinem linken Fuß.



Das Gewicht ist auf das linke Bein verlagert, der Oberkörper nach links geneigt.



Aus dieser Position drückt sich der Spieler mit einem dynamischen, ...



... raumgreifenden Schritt nach rechts in die Gegenrichtung ab, um dann ...



... einen kurzen Schritt zum Absprung Richtung Tor zu setzen.

INFO 1: Lernhilfen beim Technikerwerb

Der Einsatz von Lernhilfen beim Techniktraining dient dem Zweck, Übungen so zu gestalten, dass eine bestimmte – zielführende – Ausführung (der gesamten Bewegung oder von Teilbewegungen) akzentuiert, forciert bzw. erzwungen wird. In dieser Übung geschieht das über den gezielten Geräteeinsatz – mit dem Sprunghindernis, dem vorderen und dem hinteren Hütchentor.
Hindernis: Der Sprung über die Schaumstoffbalken dient hier *nicht* der Verbesserung der Ballannahme per Sprung in die Grundstellung; das Abfordern einer bestimmten Sprunghöhe wäre in diesem Kontext kontraproduktiv, da eine entsprechende Ausführung in der Spielsituation nachteilig ist. Vielmehr geht es darum, durch den Sprung und insbesondere die einbeinige Landung ein wesentliches Element

im Rahmen von 1-gegen-1-Aktionen zu akzentuieren: eine deutliche Verlagerung des Körpergewichts auf ein Bein als (für den Verteidiger) erkennbares Signal für eine – die ange-täuschte – Durchbruchrichtung. Durch den Sprung über das (ca. 15 cm hohe) Hindernis wird – bei der Landung – genau diese Gewichtsverlagerung erzwungen.
Vorderes Stangentor: Die Breite des vorderen Stangentores, das der Spieler außerhalb passieren muss, erzwingt ein unabdingbares Element der Täuschungshandlung (Durchbruch nach links antäuschen) unmittelbar anschließenden Folgehandlung (tatsächlicher Durchbruch nach rechts): den Richtungswechsel mit großem Raumgewinn in die Gegenrichtung. Nur mit einem ausreichend weiten Seitwärtsschritt ist der

Spieler in der Lage, die Vorgabe (außen am vorderen Stangentor vorbei), zu realisieren. Der dafür erforderliche explosive Abdruck vom Standbein wird auch dadurch forciert (weil erschwert), dass er aus der vorbelastenden Landung nach dem Sprung über das Hindernis erfolgen muss.
Hinteres Stangentor: Im Unterschied zum vorderen Stangentor forciert das hintere Stangentor einen weiteren Richtungswechsel: die auf die Seitwärtsbewegung folgende (Vorwärts-) Bewegung in den Tiefenraum. Einmal am Verteidiger vorbei gilt es für den Angreifer, konsequent torgefährlich – d. h. vor allem: Richtung Tor – zu agieren. Dazu wird er in der Übung durch die Vorgabe *gezwungen*, innerhalb des hinteren Stangentores durchzubrechen (weil so ein zu weites seitliches Ausweichen unmöglich wird).

NEU: AUFWÄRMEN VOR DEM WETTKAMPF



26,- €



22,- €



24,- €

Insgesamt 112 Trainingsbausteine mit zahlreichen Variationen

Paketpreis: alle drei DVDs für nur 59,- €

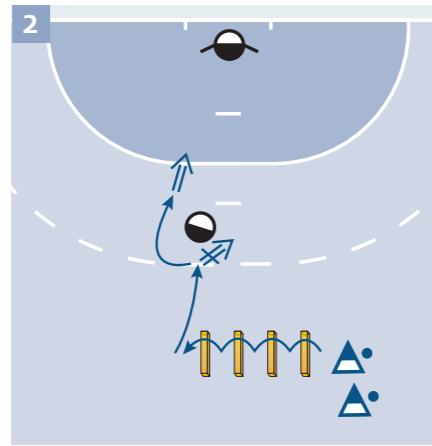
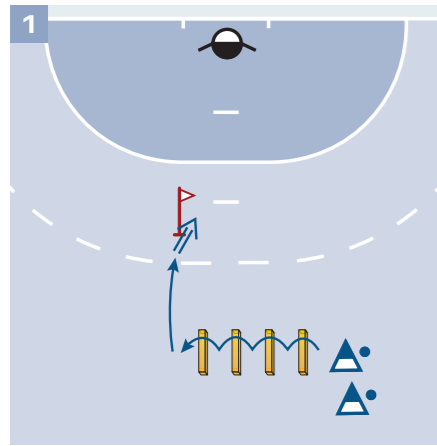
Bausteine für Aufwärmprogramme im Kinder- und Jugendbereich sowie im unteren und mittleren Leistungsbereich



In dieser neuen Reihe – bestehend aus drei DVDs – stellt Thomas Krüger Spiel- und Übungsformen nach dem Bausteinprinzip vor, die den Spielern helfen, sich mental und körperlich optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten. Dabei geht es auch darum, die Aufwärmzeit als zusätzliche Trainingszeit und somit als Chance zur Leistungssteigerung zu nutzen. Die drei DVDs bieten altersgerechte Inhalte von der E- bis zur B-Jugend und stellen darüber hinaus für den unteren und mittleren Leistungsbereich eine lohnende Abwechslung zum üblichen Bahnenlaufen dar. Vom Einfinden und Hallen-Check über die allgemeine motorische Erwärmung und Spielformen bis hin zu wettkampfnahen Spielsituationen durchlaufen die Spieler somit abwechslungsreiche Programme, die sie spielnah und effektiv auf den Wettkampf vorbereiten.

0251/23005-11

buchversand@philippka.de



> Die rechtshändigen Spieler besetzen mit Ball die RM-Position rechts neben der Balkenbahn (die Linkshänder arbeiten am anderen Tor; sie starten links neben der Balkenbahn und absolvieren den Ablauf seitenverkehrt).

Ablauf (Beschreibung für Rechtshänder)

- > Der Angreifer überläuft die Schaumstoffbalkenbahn seitwärts mit Doppelkontakten; den Ball hält er in der Wurfhand.
- > Sobald er den letzten Balken überlaufen hat, bewegt sich der Angreifer mit drei Schritten (Schrittfolge: links – rechts – links) Richtung Tor (vgl. Bildreihe 1, Bilder 1a bis 1d).

Übung 4A: Vorbereitende Anwendung von Schlagwurfvarianten

Organisation

- > Eine Bahn aus vier Schaumstoffbalken parallel zur 9-Meter-Linie etwa 11 Me-

ter mittig vor dem Tor auslegen (s. Abb. 1).

- > Auf der 9-Meter-Linie (auf Höhe des linken Torpfostens) eine Fahnenstange als Verteidiger platzieren.

- > Dabei setzt er den zweiten Schritt – den Rechtsschritt – als Überkreuzschritt (vgl. insbesondere Bilder 1b und 1c).
- > Den dritten Schritt (mit links) setzt er als Stemmschritt und schließt per Schlagwurf ab.

Hinweis

- > Die Spieler erhalten Vorgaben, welche Schlagwurfvariante sie jeweils ausführen sollen:
 - Schlagwurf tief auf der Wurfarmseite
 - Schlagwurf hoch auf der Wurfarmgegenseite

Übung 4B: Situative Anwendung – Schlagwurf als Abschluss bzw. als Täuschung plus Folgehandlung

Organisation

- > wie zuvor
- > Die Fahnenstange durch einen aktiven Verteidiger ersetzen (s. Abb. 2).

Ablauf

- > Grundablauf wie zuvor: Nach Überlaufen der Balkenbahn (seitwärts mit Doppelkontakten) bewegt sich der Angreifer mit drei Schritten Richtung Tor (Bildreihe 1, Bilder 1a bis 1c).
- > Durch Anlauf, Wurfarmführung, Oberkörperhaltung und Blickrichtung signalisiert er einen Schlagwurf tief auf der Wurfarmseite (Bild 1d).

> Wie der Abschluss erfolgt, hängt vom Verhalten des Verteidigers ab:

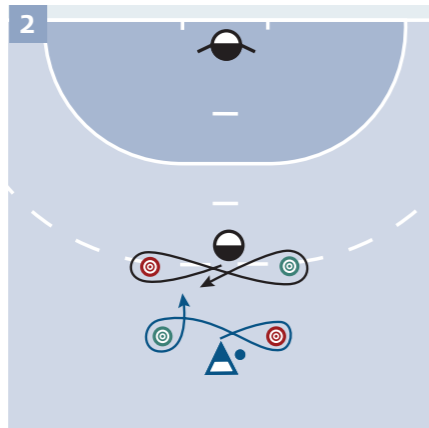
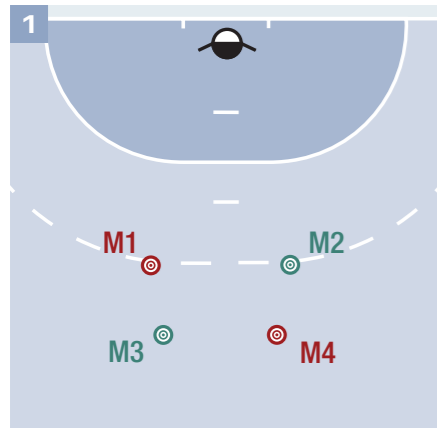
- Verteidiger verbleibt in hoher Blockposition (beide Arme oben) – Angreifer schließt per Schlagwurf tief auf der Wurfarmseite ab.
- Verteidiger reagiert auf die zu erwartende Wurfvariante mit einer entsprechenden Armbewegung (seitliche Blockposition) – Angreifer schließt auf der Wurfarmgegenseite per Schlagwurf hoch (Bilder 1e und 1f) oder per Sprungwurf ab (Bildreihe 2).

BILDREIHE 1: Wurftäuschung (Schlagwurf tief zur Wurfarmseite) plus Wurf (Schlagwurf hoch zur Wurfarmgegenseite)



BILDREIHE 2: Wurftäuschung (Schlagwurf tief zur Wurfarmseite) plus Wurf (Sprungwurf hoch zur Wurfarmgegenseite)





- > Die Spieler gehen paarweise zusammen; im ständigen Wechsel (von Ablauf zu Ablauf) fungiert ein Partner als Angreifer und der andere als Verteidiger.
- > In der Ausgangsposition steht der Angreifer mittig zwischen den beiden torfernen und der Verteidiger mittig zwischen den beiden tornahen Markierungen (s. Abb. 2).

Ablauf

Vorausgabe

- > Sobald beide Spieler die Ausgangsposition eingenommen haben, beginnt der Angreifer – unvermittelt – den Ablauf: Er umläuft „seine“ Markierungen mit permanentem Blick Richtung Tor in Form einer Acht. Mit welcher Mar-

- kierung er beginnt, ist freigestellt; es ist aber vorgegeben, dass er die Markierungen jeweils zuerst auf der tornahen Seite passieren muss.
- > Sobald der Angreifer startet, umläuft auch der Verteidiger – mit permanentem Blick Richtung Mittellinie – die Markierungen auf der 9-Meter-Linie; dabei muss er auf den Angreifer reagieren und auf der jeweils anderen Seite beginnen (Beispiel: Angreifer umläuft zunächst M4 – Verteidiger beginnt mit M1). Der Verteidiger muss die Markierungen zuerst auf der torfernen Seite passieren (s. Abb. 2).

1-gegen-1-Situation

- > Sobald er die zweite Markierung umlaufen hat, bewegt sich der Angreifer

- Richtung Tor und versucht, sich gegen den Verteidiger durchzusetzen.
- > Die Markierungen auf der 9-Meter-Linie begrenzen dabei den verfügbaren Aktionsraum.
- > Der Verteidiger darf erst eingreifen, nachdem er seinerseits die zweite Markierung umlaufen hat.

Hinweise

- > Es ist dem Angreifer grundsätzlich freigestellt, wie er abschließt.
- > Er soll jedoch sein besonderes Augenmerk darauf richten, zunächst die freie Seite des Aktionsraums anzusteuern; da der Verteidiger immer zuletzt die – aus Angreifersicht – entfernte Markierung umlaufen muss, ist das für den Angreifer der (von der zuletzt passier-

- ten Markierung aus) direkte Weg zum Tor.
- > Hat er dabei ausreichend Bewegungsvorsprung vor dem Verteidiger, kann der Angreifer direkt abschließen (Durchbruch, Schlag- oder Sprungwurf).
- > Gelingt es dem Verteidiger jedoch, die angesteuerte Lücke zu schließen, nutzt dies der Angreifer, um mit einer Aktion – Durchbruch, Schlag- oder Sprungwurf – in die Gegenrichtung abzuschließen. Dabei forciert er die Seitwärtsbewegung des Verteidigers, indem er zunächst eine Täuschungshandlung (Durchbruch- oder Wurf-täuschung) in die ursprüngliche Bewegungsrichtung vorschaltet (Bildreihen 1 und 2).

Übung 5: Gesteuerte 1-gegen-1-Situationen

Organisation

- > Zwei Markierungen (M1, M2) – Markierungsflecken oder -teller; hier: kurze (!) Schaumstoffbalken – im Abstand von

- ca. 3 Metern mittig auf der 9-Meter-Linie platziert.
- > Zwei weitere Markierungen (M3, M4) im Abstand von ca. 2,5 Metern mittig ca. 11 Meter vor dem Tor auslegen (s. Abb. 1).

BILDREIHE 1: Durchbruchtäuschung zur Wurfarmseite – Durchbruch zur Wurfarmgegensite



Nach Umlaufen der beiden Markierungen geht der Angreifer (rot) zunächst direkt Richtung Tor und zwingt den Verteidiger (grün) zu einer deutlichen Seitwärtsbewegung.



Aus der Durchbruchtäuschung zur Wurfarmseite führt er einen dynamischen Richtungswechsel ...



... zur Wurfarmgegensite – und damit gegen die Bewegungsrichtung des Verteidigers – durch.



Dieser kann nur noch zu spät und von der Seite Kontakt herstellen.



Den Absprung und freien Abschluss des Angreifers kann er so nicht unterbinden.

BILDREIHE 2: Wurf-täuschung zur Wurfarmgegensite – Durchbruch zur Wurfarmseite



Nach Umlaufen der zweiten Markierung geht der Angreifer direkt zum Tor.



Der Verteidiger versucht, die Lücke mit schneller Seitwärtsbewegung zu schließen; dies forciert der Angreifer (Linkshänder) durch den angetäuschten Schlagwurf zur Wurfarmgegensite.



Im richtigen Moment kehrt er seine Bewegung um und bricht zur Wurfarmseite durch.



Der Verteidiger ist nicht in der Lage, dem Richtungswechsel zu folgen ...



... und kann den bereits zum Sprung ansetzenden Angreifer nicht mehr stören.



Meter breiten Aktionsraum festlegen. Innerhalb dieses Raums mittig zwei Tapestreifen aufkleben, die den Startsektor für den Verteidiger kennzeichnen.

- > Ein Verteidiger besetzt den Aktionsraum (Startposition innerhalb des abgeklebten Sektors).
- > Die Angreifer besetzen mit Ball die RL-Position (s. Abb. 1).

Ablauf

- > Der Angreifer startet (Ausgangsposition mittig vor dem Aktionsraum), indem er anprellt (Bildreihe 1, Bild 1a). Dabei steuert er gezielt den Raum links oder rechts vom Startsektor des Verteidigers an, um diesen so zu einer Seitwärtsbewegung zu verleiten (Abb.

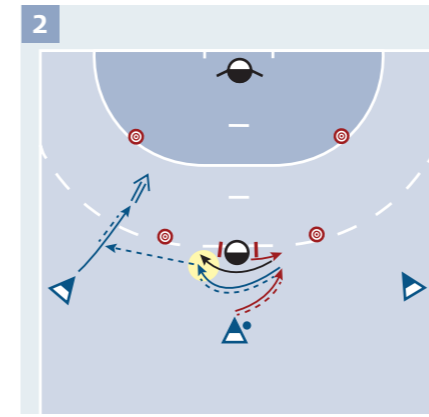
1, rote Laufwege; Bild 1b, hier anprellen zur Wurfarmseite).

- > Schließt der Verteidiger mit einer Seitwärtsbewegung die angesteuerte Lücke (Bilder 1b und 1c), bricht der Angreifer mit einem explosiven Richtungswechsel und einer erkennbaren Tempoverschärfung auf der anderen Seite durch (Bilder 1c und 1d; der Verteidiger arbeitet gegen diese Bewegung nicht über seinen Startsektor hinaus). Dabei bewegt er sich nach Überwinden des Verteidigers konsequent in die Spielfeldtiefe Richtung Tor (Bilder 1e und 1f).
- > Sollte der Verteidiger die angesteuerte Lücke zu spät oder gar nicht schließen, setzt der Angreifer den Durchbruch in die ursprüngliche Richtung fort.

Übung 6: Verteidiger „stellen“ – Lücken nutzen

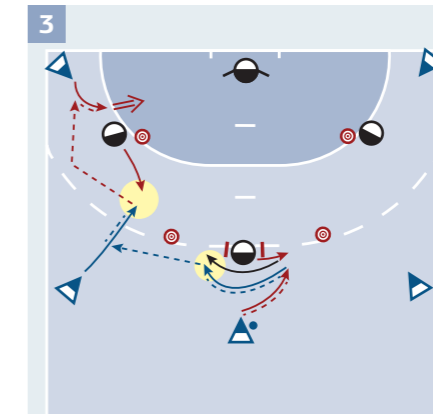
Organisation

- > Auf der RL-Position mit zwei Markierungen (Schaumstoffbalken, Hütchen) auf der 9-Meter-Linie einen ca. vier



Erweiterung 1

- > Die Aktion startet im Zentrum (RM mit Ball gegen VM).
- > Je ein Spieler agiert auf der RL- bzw. RR-Position (Aktionsräume durch Hütchen auf der Torraumlinie begrenzen).



- > VM agiert im gesamten Aktionsraum mit voller Intensität.
- > Kann sich RM im Zweikampf nicht durchzusetzen, spielt er weiter zum mitstoßenden Mitspieler – bei einem Durchbruchversuch nach links zu RL,

bei einem Durchbruchversuch nach rechts zu RR (Abb. 2).

Erweiterung 2

- > Zusätzlich besetzt je ein Spieler die LA- bzw. RA-Position; zwei zusätzliche Verteidiger fungieren als AR bzw. AL.
- > Wie zuvor: Gelingt RM der Durchbruch gegen VM nicht, spielt er – je nach Seite des Durchbruchversuchs – den Ball zum parallelstoßenden RL bzw. RR.
- > Dieser schließt selbst ab oder spielt (wenn AR bzw. AL aushilft) zu LA bzw. RA weiter (Abb. 3).

Hinweis

- > Die Hinzunahme mittelbarer Folgehandlungen (Weiterspielen) erweitert die Übung um kooperative Elemente.

BILDREIHE 1: Durchbruchtäuschung aus dem Anprellen zur Wurfarmseite – Durchbruch zur Wurfarmgegenseite



Aus der zentralen Ausgangsposition (Angreifer und Verteidiger) prellt der ...



... Angreifer (Rechtshänder) zur Wurfarmseite an.



Der Verteidiger verschiebt in die angesteuerte Lücke, woraufhin ihn der Angreifer mit einem ...



... dynamischen Richtungs- und Tempowechsel zu Wurfarmgegenseite passiert.



Anschließend setzt er sich konsequent in die Spielfeldtiefe durch ...



... und kommt völlig ungehindert zum Abschluss.

BILDREIHE 2: Durchbruchtäuschung aus dem Anprellen zur Wurfarmgegenseite – Durchbruch zur Wurfarmseite



Aus der zentralen Ausgangsposition prellt der Angreifer ...



... Richtung Wurfarmgegenseite an, um den Verteidiger aus der Grundposition ...



... in die angesteuerte Lücke zu „ziehen“. Die Seitwärtsbewegung des Verteidigers nutzt ...



... der Angreifer mit einer dynamischen Gegenbewegung in den Breitenraum ...



... und dem folgenden kurzen Schritt in die Spielfeldtiefe zum Durchbruch.



So kann er völlig unbedrängt per Sprungwurf abschließen.

BILDREIHE 1: Passtäuschung zu RR – No-look-Anspiel zu KS



1a Das Zuspiel von RR nimmt RL in einer druckvollen Vorwärtsbewegung an.



1b Durch seine Wurfauslage (weit aufgedreht) und Blickrichtung (zu RR) signalisiert er einen Rückpass zu RR.



1c Der ihm zugeordnete Verteidiger „glaubt“ die Passtäuschung und verschiebt nach innen: RL spielt hingegen zum Anspielbereitschaft ...



1d ... anzeigenden KS, der den hoch zu gespielten Ball einhändig annimmt und frei zum Torwurf kommt.

BILDREIHE 2: Durchbruchtäuschung aus dem Anprellen zur Wurfarmgegenseite – Durchbruch zur Wurfarmseite



2a RL nimmt den Ball von RR in der Vorwärtsbewegung an; der ihm zugeordnete IR verhält sich noch abwartend.



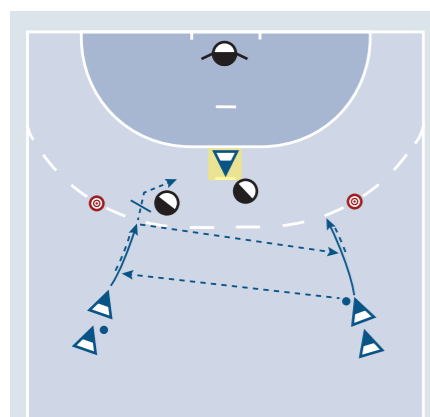
2b Aus einem diagonalen Rechtsschritt (nach links) täuscht RL einen Durchbruch (um IR zu binden) und anschließend ein Kreisenspiel an.



2c In der Folge hat auch IL – gegen KS – weit auf die Ballseite verschoben. RL bricht den Durchbruch ab und dreht sich von IR weg ...



2d ... wieder nach innen. Da beide Verteidiger auf der Ballseite gebunden sind, kann er RR mit dem Rückpass freispielen.



Übung 7: Grundspiel 3 gegen 2 – Täuschungen situativ anwenden

Organisation

> Zwei Hütchen auf der 9-Meter-Linie begrenzen einen zentralen Aktionsraum.

- > Zwei Spieler fungieren als Verteidiger und positionieren sich als IR und IL.
- > Ein Spieler fungiert als KS; er darf den zentralen Raum (nur so breit wie die 7-Meter-Linie; s. Abb., gelbe Fläche) vor der Ballannahme nicht verlassen.
- > Die übrigen Spieler besetzen paarweise die Positionen RL und RR; je ein Spieler pro Paar hat einen Ball.

Ablauf

- > In der 3-gegen-2-Konstellation dürfen die Angreifer auf beliebige Weise Abschlussgelegenheiten herausspielen.
- > Dabei sollen sie auf situationsgerechte Täuschungen zurückgreifen. Aufgrund der numerischen Überzahl sind vor allem Wurf- und Passtäuschungen (Bild-

reihen 1 und 2), aber auch Durchbruchtäuschungen gefordert, mit denen sich die Verteidiger binden bzw. in einen bestimmten Raum ziehen lassen (Blockposition einnehmen, um einen vermeintlichen Wurf zu blocken; Zuordnung zum Kreisspieler, um vermeintliche Anspiele abzuschirmen; seitliches Verschieben, um einen Durchbruchraum zuzustellen).

Hinweis

- > Durchbrüche sind aufgrund der Überzahlkonstellation nicht das Mittel der Wahl. Reagiert der Verteidiger auf eine Durchbruchtäuschung aber nicht, muss der angetäuschte Durchbruch – situativ richtig! – „durchgezogen“ werden.

WER SCHNELLER IST ...



Einfach zu schnellen Beinen.
64 Seiten, 12,80 Euro

... hat in fast jeder Sportart Vorteile. Diese Broschüre fasst den aktuellen Kenntnisstand zusammen und empfiehlt sinnvolle Belastungsgestaltungen. Den Schwerpunkt bilden zahlreiche Übungsformen zu allen Schnelligkeitsanteilen.

0251/23005-11

ATHLETIK + SPASS ...



Athletiktraining mit Zweikämpfen. 64 Seiten, 12,80 Euro

... das geht! Zweikampfsituationen im Sport sind attraktiv und deshalb ein gutes, etwas anderes Mittel zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Diese reichhaltige Übungssammlung gibt Tipps.

www.philippka.de