

Den Ballgewinn planen



Dem Angreifer im frontalen 1 gegen 1 nur eine Seite anbieten!

Kommentar



Gutes Abwehrverhalten zeichnet sich dadurch

„Da schießt der Gegner nur dreimal aufs Tor und zwei davon sind drin. Ansonsten ist es uns gut gelungen, Torabschlüsse zu verhindern. Sicher: Das andere Team hat viel Druck gemacht und viele Chancen herausgespielt. Doch wir waren immer noch rechtzeitig da, um den Torschuss zu verhindern!“
Diese Analyse einer vermeintlich guten Abwehrleistung zeigt, dass der Fokus im Defensivspiel oft falsch gesetzt wird: Was hilft es, wenn ich – fast – keinen Torschuss zulasse, dafür aber unzählige Steilpässe oder Flanken, die zum Tor führen könnten? Besser ist es doch, gar nicht erst Torchancen zuzulas-

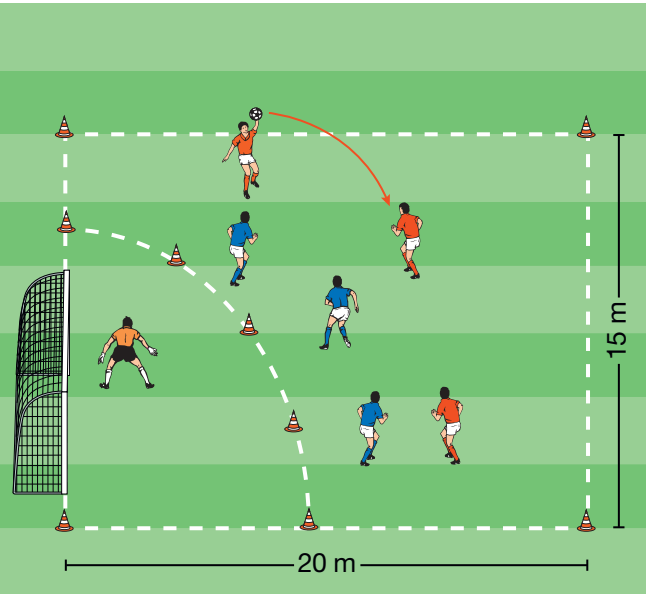
sen und möglichst jede Angreiferaktion zu unterbinden, die eine torgefährliche Situation bzw. einen Torabschluss zur Folge haben kann!

Auch hier bietet der Handball hervorragende Möglichkeiten, um den Fokus auf das individuelle Stellungsspiel zu richten. Dabei muss der Verteidiger permanent Druck auf den Ball ausüben, um gefährliche Angreiferaktionen zu unterbinden. Der Ballgewinn selbst ist zudem nur dann 'vollständig', wenn auf ihn variantenreiche Anschlussaktionen folgen: Ein Dribbling, ein Pass auf den Flügel bzw. ins Zentrum oder ein Diagonalball auf den Flügel.“

- AGIEREN STATT REAGIEREN
- DRUCK AUF DEN BALL
- DEN GEGNER LENKEN
- ANSCHLUSSAKTION

1

ÜBUNG



Handball auf halbem Feld

Organisation und Ablauf

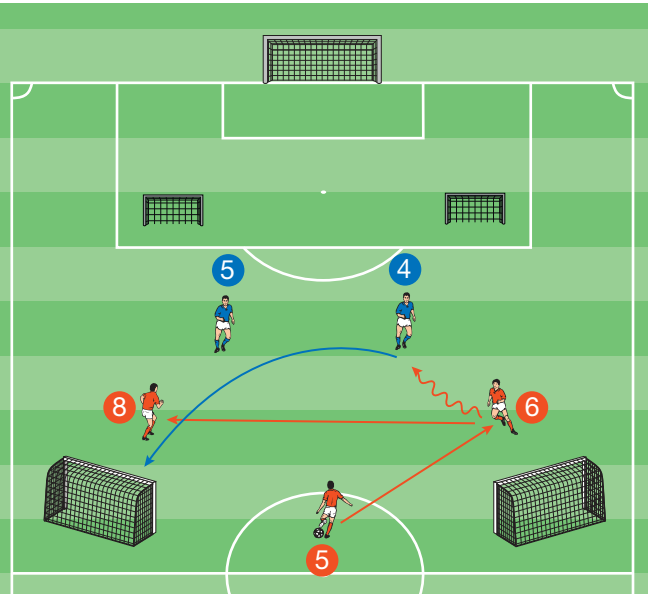
- 20 x 15 Meter großes Feld mit Jugendtor und Torhüter in einer Spielfelddecke. Einen Wurfkreis (8 Meter) markieren.
- Handball 3 gegen 3
- Bei Ballgewinn kontern die Verteidiger über die Grundlinie.
- Das Spiel bis zum 6 gegen 6 (Feld vergrößern) erweitern.

Coachingpunkte

- Dem Angreifer deutlich eine Seite anbieten.
- Das Stellungsspiel steht im Fokus (Ballgewinne durch gegnerische Fehlpässe sind kaum möglich).
- Den Ballbesitzer im Zentrum auf die 'falsche' Wurfhand lenken.
- Den Flügelangreifer (Linkshänder rechts) nach außen lenken.
- Permanenter Druck auf den Ball: Plötzliche Würfe verhindern!
- Auf den Ballen bei leicht gebeugten Knien agieren!

1

SPIELFORM



Verteidigen im Zentrum

Organisation und Ablauf

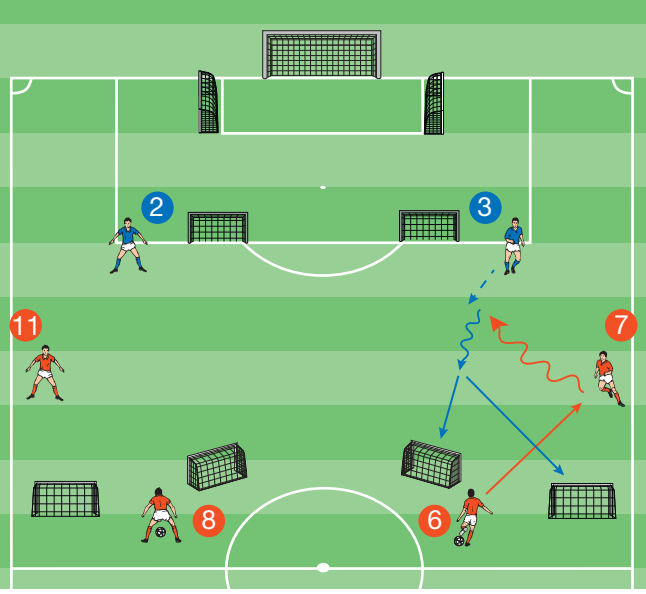
- 40 Meter vor dem Tor stehen zwei 'schräge' Jugendtore, 14 Meter vor dem Tor 2 Minitore.
- 1 gegen 1 nach Zuspiel im Zentrum: ⑤ passt zu ⑥, der versucht, im 1 gegen 1 gegen ④ einen Treffer beim Großtor oder beim Minitor (= Nahtstellenpass in die Tiefe) zu erzielen.
- Ebenso können ⑥ und ⑧ im 2 gegen 2 angreifen!
- Bei Ballgewinn spielt Blau einen Flugball in 1 Jugendtor.

Coachingpunkte

- Schon beim Anlaufen lenken (Angreiferoptionen reduzieren)!
- Den Strafraum als Hilfslinie nutzen = kein Zurückweichen!
- Auf den starken Fuß achten (auf den schwachen Fuß lenken.)
- Permanenter Zugriff auf den Ball (Nahtstellenpass kann ebenso gefährlich sein wie ein Torschuss)

2

ÜBUNG



Defensivverhalten Außenverteidiger

Organisation und Ablauf

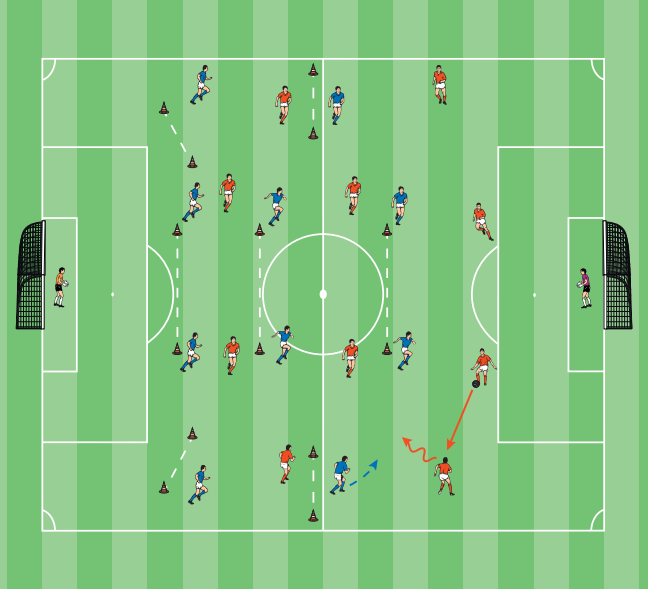
- In einer Spielfeldhälfte 8 Minitore gemäß Abbildung aufstellen.
- Die Positionen ⑥, ⑦ und ③ bzw. ⑧, ⑪ und ② besetzen.
- ⑥ passt zu ⑦, der versucht, sich gegen ③ durchzusetzen:
 - Durchbruch außen mit Abschluss auf das tiefe Minitor (= Flanke bzw. flache Hereingabe)
 - Durchbruch innen mit Abschluss auf das zentrale Minitor (= Nahtstellenpass in die Tiefe)
- Der Verteidiger kontert auf die beiden anderen Minitore.

Variationen

- Vorgaben zum Durchbruchversuch erleichtern dem Verteidiger sein Stellungsspiel.
- Treffer unterschiedlich werten (innen = 2 Punkte, außen = 1 Punkt).

2

SPIELFORM



Lenken auf allen Positionen (4-4-2 flach)

Organisation und Ablauf

- 11 gegen 11 auf dem ganzen Feld
- Das Coaching-Team Blau muss je nach 'Lenk-Vorgabe' und Pressinghöhe (Abwehr/Mittelfeld/Angriff) verschiedene Dribbel- bzw. Passtoren verteidigen.
- Freies Spiel. Zusatzpunkte bei Dribbling/Pass durch die Tore
- Der Torhüter muss stets kurz eröffnen.

Coachingpunkte

- Kompakt im Block, um individuelle Fehler zu kompensieren.
- Lautstarkes und zielgerichtetes Coaching
- Durch geschicktes Anlaufen Möglichkeiten der Spielfortsetzung einschränken.
- Wird ein Verteidiger ausgespielt, geschickt durchschieben!

Antizipieren und Erfassen



Wer gut antizipiert, ist oft den entscheidenden Tick eher am Ball!

Kommentar



Den gedanklichen Vorsprung in die Tat umsetzen –

immer einen Schritt schneller sein als der Gegner (Antizipieren)

„Ballgewinne im Handball ermöglichen sehr gute Angriffschancen, da der Gegner weit aufgerückt ist und seine eigene Hälfte vollständig geräumt hat. Vor allem die Außenspieler sind durch wiederholtes Training darauf konditioniert, bereits im Moment des Ballgewinns – oft durch den Torhüter – oder sogar schon kurz davor sofort zu starten, und erhalten den Ball dann meist auch zentimetergenau zugespielt. Das ist beim Fußball anders. Um nach dem Ballgewinn die tiefer als im Handball postierte gegnerische Abwehr zu überspielen, bedarf es auch wegen des größeren zu überbrückenden Raums gleich mehrerer hand-

lungsschneller Spieler. Daher sind dort erfolgreiche Konter deutlich seltener als im Handball. Ein Faktor der Handlungsschnelligkeit ist die Antizipation: Wer früh erkennt, wo und wann ein Ballgewinn stattfindet, kann schneller Überzahl in der nächsten Spielfeldzone herstellen. Natürlich ist mit der Antizipation eine gewisse Risikobereitschaft verknüpft, da die Spieler den Pass abfangen sollen und dazu ihre ‘sichere’ Position verlassen müssen. Die Schulung des dazu notwendigen Selbstvertrauens lässt sich hervorragend in individuellen Trainingseinheiten umsetzen, kann aber auch in Übungsformen eingestreut werden.“

ALLE SIND WACH!

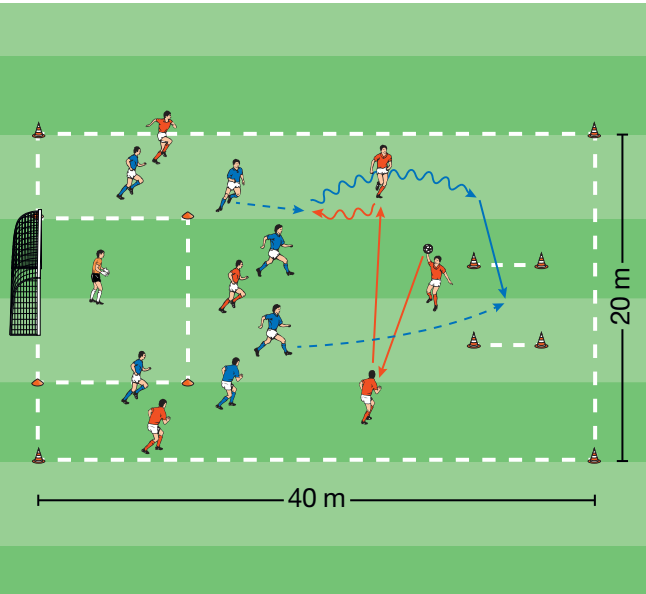
DAS SPIEL LESEN

MIT RISIKO ZUM BALL

ÜBERZAHL ANSTREBEN

1

SPIELFORM



Handball – Ballgewinne durch Antizipation

Organisation und Ablauf

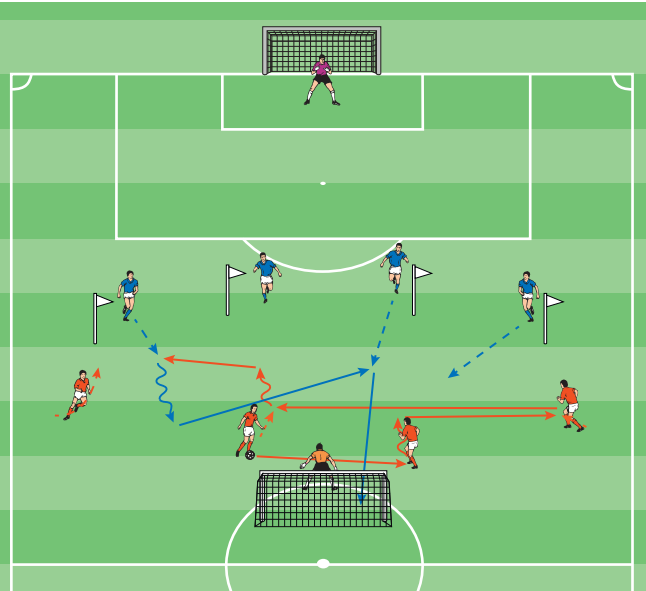
- 6 gegen 6 in einem 40-x-20-Meter-Feld mit Mittellinie, Tor und Torhüter, Wurfkreis und 8 x 15 Meter großer Konterzone
- Das Coaching-Team verteidigt das Tor mit Torhüter und spielt nach Ballgewinn Pässe in die Zone.
- Das Sparring-Team muss vor dem Torabschluss mindestens 8 Pässe in der gegnerischen Hälfte spielen (Coaching-Team antizipiert die Abspiele).

Coachingpunkte

- Die innere Linie halten, aber gleichzeitig auch ballnah stehen.
- Seitlich und leicht versetzt hinter/neben dem Gegner stehen, um rechtzeitig vor ihn zu kommen.
- Ggf. beim ‘Herausschießen’ den Körper zwischen Ball und Gegner schieben.

1

ÜBUNG



Gegen Dummies mit Anschlussaktion

Organisation und Ablauf

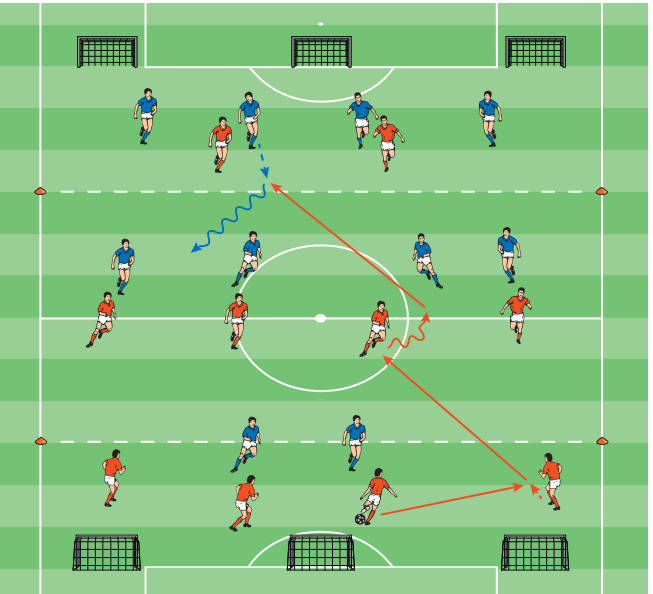
- Ein 45 Meter langes Feld mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- 25 Meter vor Tor 1 stehen im Halbkreis 4 Dummies.
- Das Coaching-Team (Viererkette) steht hinter den Dummies.
- Das Sparring-Team (Doppel-6 und aufgerückte Außenverteidiger) verlagern das Spiel. Das Sparring-Team liest das Spiel.
- Sobald das Sparring-Team einen Pass in die Spitze oder zu den aufgerückten Außenverteidigern (Dummies) spielen will, stößt das Coaching-Team vor, erobert den Ball und kontert.

Coachingpunkte

- Ballnah verteidigen, um besser antizipieren und aus der Deckung ‘schießen’ zu können (Timing).
- Schnell und zielstrebig nach vorne spielen und die Mitte suchen.

2

SPIELFORM



Antizipieren als Mittel der Überzahl

Organisation und Ablauf

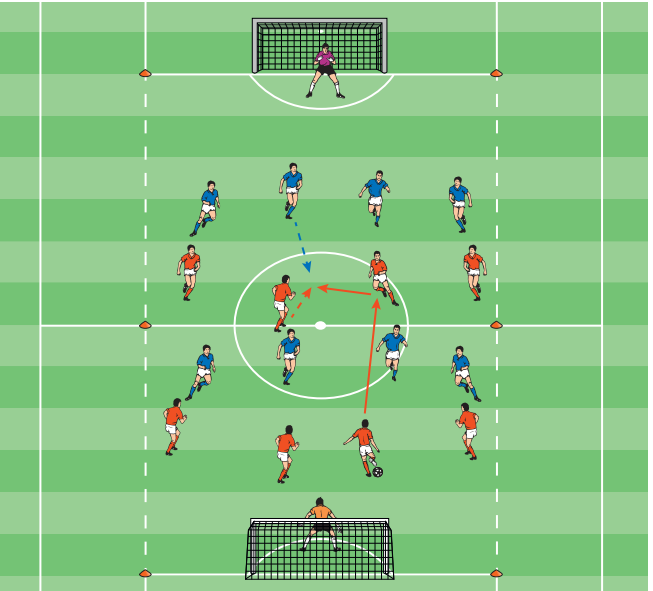
- Spielfeld von Strafraum zu Strafraum mit 6 Minutoren
- 10 gegen 10 im 4-4-2 flach (Zonen entsprechend markieren)
- Die Spieler dürfen im Aufbau nur in ihren Zonen agieren (erleichtert das Antizipieren von Gegneraktionen).
- Nur nach einem Ballgewinn kann/soll der betreffende Spieler per Dribbling oder nach einem Pass in die nächste Zone aufrücken, um dort Überzahl herzustellen.

Coachingpunkte

- Das Stellungsspiel dem Ball und Gegner anpassen, um vor dem Mann an den Ball kommen zu können.
- Ballgewinn = Tempodribbling bzw. Pass in die Mittelzone und aggressiv nachstoßen, um Überzahl zielstrebig auszuspielen.
- Dabei dennoch Rückendeckung geben!

3

SPIELFORM



8 gegen 8 mit Provokationsregel

Organisation und Ablauf

- Spielfeld von Strafraum zu Strafraum auf 2 Tore mit Torhütern
- 8 gegen 8 mit Provokationsregel: Pässe sind nur nach vorne und quer erlaubt. Rückpässe sind verboten!

Variationen

- Ohne Körperkontakt spielen (Spieler sollen das Spiel lesen und Pässe vorher schon erahnen).
- Kontaktzahl begrenzen (Ballverluste provozieren).
- Taktische Formationen variieren.
- Bis 11 gegen 11 erweitern (Feldgröße anpassen).

Coachingpunkte

- Wie zuvor

Schnell in den Block umschalten



Nach Ballverlust sofort zurück und auf Abwehr umschalten!

Kommentar



Schnellste Reorganisation als Mittel gegen

„Das blitzschnelle und vor allem ‘richtige’ Umschaltverhalten der gesamten Mannschaft nach Ballgewinn bzw. Ballverlust ist im modernen Fußball ein enorm wichtiger Erfolgsfaktor geworden. Nach einem Ballgewinn geht mittlerweile bei fast allen Mannschaften nach Ballgewinn der erste Gedanke bzw. Blick in die Tiefe, um gegen den noch unorganisierten Gegner zum Torerfolg zu kommen. Also muss das eben noch angreifende Team schnellstens zurück in den Abwehrblock kommen, um etwaige Lücken zu schließen. Dabei müssen die Spieler bestimmte elementare Automatismen beherrschen.“

den schnellen gegnerischen Konter! Dabei ständig im Feld orientieren!

Einer ist das Prinzip der kurzen Wege, um möglichst wenig Zeit in der Reorganisationsphase zu verlieren. Zudem müssen sie sich bereits während ihrer Rückwärtsbewegung hervorragend auf dem Platz orientieren (Wo ist der Ball? Wo die Mit- und Gegenspieler?), um möglichst optimal ‘mit der Höhe’ des Abwehrspiels zu spielen bzw. diese Höhe an die jeweilige Situation anzupassen. Der Mannschaftsverbund muss erkennen, ob er halten, nachgeben oder sogar situativ verschieben und pressen kann. Eine Vermittlung dieser Automatismen ist zwar ein komplexes Gebilde, kann aber viele Torchancen unterbinden.“

SOFORT ZURÜCK!

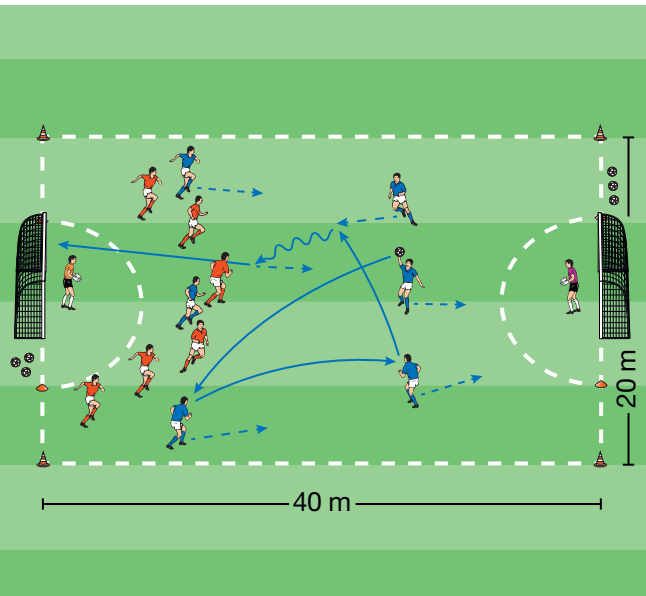
KOMPAKTE BLOCKBILDUNG

ORIENTIERUNG IM FELD

DIE HÖHE ANPASSEN

1

SPIELFORM



Handball - Schnell in den Block kommen

Organisation und Ablauf

- Handball 6 gegen 6 auf 2 Jugendtore mit Torhütern in einem 40 x 20 Meter großen Feld (mit Wurfkreisen!)
- Nach Torwurf/Ballverlust schnellstens in den Defensivblock!

Variationen

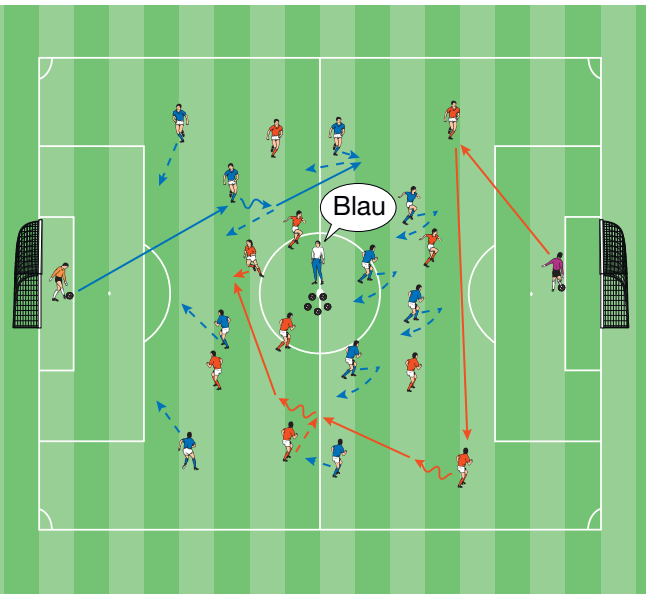
- Zeitvorgabe für den Abschluss
- Die Zuspieldart vorgeben (Bodenpass, schwacher Arm).
- Bei Toraus wirft der Trainer einen neuen Ball ein.

Coachingpunkte

- Bei Ballbesitz Rückendeckung durch zentralen Spieler
- Prinzip der kurzen Wege beim Umschalten
- Diagonal nach hinten sprinten, um das Feld zu verengen!
- Auch beim Umschalten Blick zum Ball richten!

2

SPIELFORM



Umschaltspiel

Organisation und Ablauf

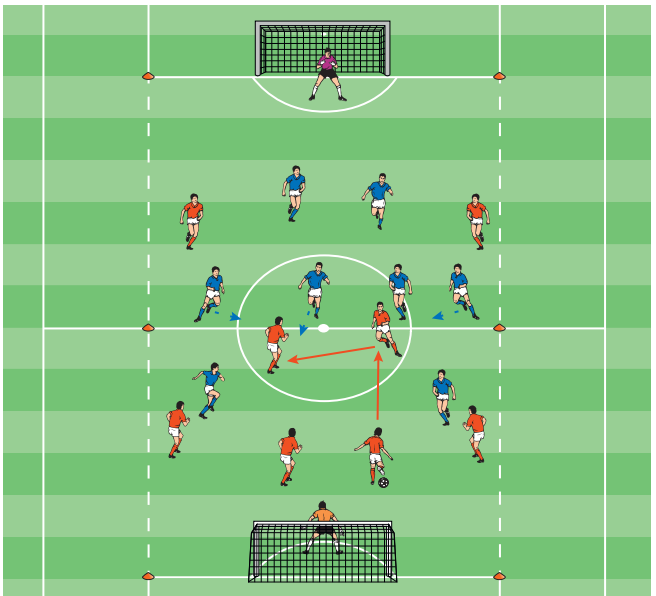
- Zwei 11er-Teams auf dem ganzen Feld
- Anfangs lassen beide Teams je 1 Ball in den eigenen Reihen zirkulieren.
- Auf Kommando („Blau Block!“) muss Rot sofort auf das Tor von Blau angreifen und Blau (den eigenen Ball ‘liegenlassen’) blitzschnell in den Block kommen und verteidigen.
- 1 Konter ist erlaubt, danach Neubeginn.

Coachingpunkte und Hinweise

- Gegenseitiges Coaching
- Prinzip der kurzen Wege
- Gute Wahrnehmung (Höhe, Gegenspieler, Mitspieler)
- Bei Fehlern einfrieren und Gefahren bzw. Lösungen in Zeitlupe durchspielen (zuerst nur auf die Umschaltphase eingehen).

3

SPIELFORM



Permanentes Wechselspiel

Organisation und Ablauf

- 8 gegen 8 von Strafraum zu Strafraum auf Strafraumbreite
- Bei Tor bzw. Ausball wechseln beide Teams (außer den Torhütern) sofort die Spielrichtung.
- Das Spiel wird aber sofort fortgesetzt (TW bleibt natürlich).

Variationen

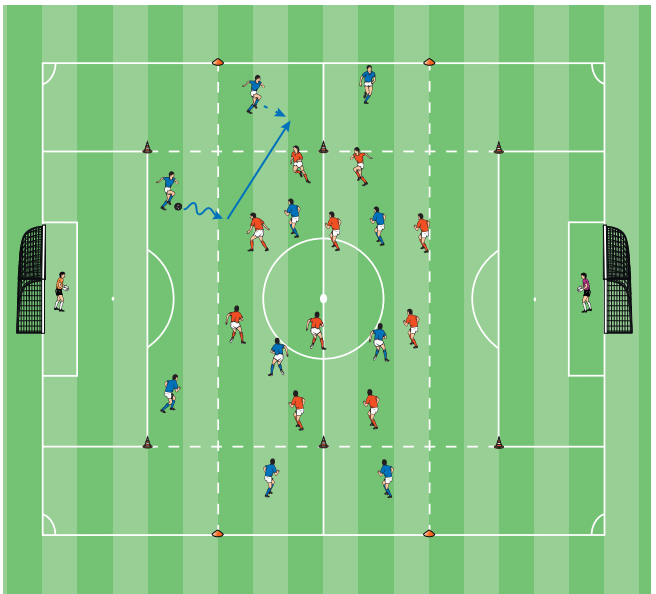
- In unterschiedlichen Systemen spielen.
- Spielfortsetzung immer durch TW oder Trainer (auch Einwurf)

Coachingpunkte

- In der Situation coachen (gegenseitig, durch den Trainer!)
- Prinzip der kurzen Wege verinnerlichen und automatisieren.
- Teams entscheiden selbst über hohes oder tiefes Pressing.
- Beim Pressing machen alle mit! Nachschieben!

4

SPIELFORM



Den Block stellen

Organisation und Ablauf

- 11 gegen 11 auf dem in 3 Querzonen aufgeteilten Großfeld
- Beide Teams versuchen, im Mittelfeldblock zu verteidigen.
- Nach jedem Abschluss sofort wieder auf MF-Block umschalten.
- Die Torhüter setzen das Spiel schnell fort (Ersatzbälle!).

Variationen

- 8 gegen 8 im 4-4-0-System
- Den Block auf unterschiedlichen Höhen stellen (z. B. Mittellinie).
- Der Trainer ruft die entsprechende Blockvariante herein.

Coachingpunkte

- Gegenseitiges Coaching zwischen den Mannschaftsteilen
- Die Höhe halten, aber auch situativ nachgeben.

Verhalten im Block



Abwehrverhalten im Block: Die Spitze ist der erste Verteidiger!

Kommentar



Das Verhalten im Block beim Handball ist in

vielerlei Hinsicht ein Vorbild für den Fußball!

„Kleinste Lücken im Abwehrverbund, individuelle und gruppentaktische (Stellungs-)Fehler werden im Handball schnell bestraft. Daher müssen die Abstände zwischen den Spielern beim Verschieben optimal abgestimmt sein. Das gelang den deutschen Handballern bei der WM in Spanien geradezu vorbildlich. Das Abwehrdreieck (etwa bei der 5-1-Deckung) als Absicherung bei gegnerischen Durchbruchversuchen bzw. Torabschlüssen muss immer vorhanden sein. Zudem wechseln die Angreifer im Handball ständig ihre Positionen (Einlaufen), was das reibungslose Übergeben in der Abwehr unerlässlich macht.

Hinzu kommt der permanente Druck auf den Ballbesitzer, sobald dieser in der Nähe des Wurfkreises auftaucht. Dann schießt der ballnahe Abwehrspieler oft geradezu heraus, um schnellstmöglich Zugriff auf den Ball haben zu können. Dieser Druck auf den Ball aus dem sicheren Block kann auch im Fußball erarbeitet werden. Sicher stehen Fußballer nicht so geschlossen vor dem eigenen Strafraum wie die Handballer vor dem Kreis, doch auch sie bilden – egal auf welcher Höhe des Feldes – einen Block. Dabei kommen den Spitzen als ‘erste Verteidiger’ bereits wichtige Aufgaben zu.“

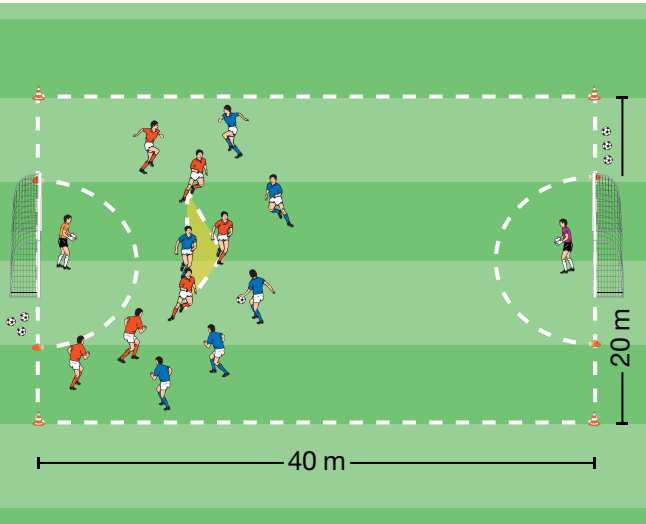
VERSCHIEBEN

ABSTÄNDE ANPASSEN

ÜBERGEBEN / ÜBERNEHMEN

DRUCK AUF DEN BALL

ÜBUNG 1



Handball – Komplexform

Organisation und Ablauf

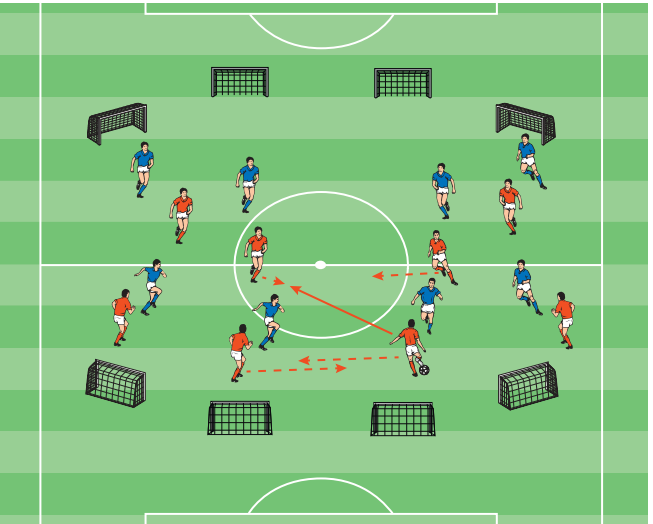
- Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren mit Torhütern und Wurfkreis (8 Meter) markieren.
- 6 gegen 6 mit maximal 3 Schritten mit dem Ball in der Hand
- Der Trainer friert das Spiel wiederholt ein, um das Verhalten im Block aufzuzeigen (nach Gegentreffer auf Fehler hinweisen).

Coachingpunkte

- Verschieben und Abstände
- Zurückweichen/Spiel mit der Höhe: Kreislinie = sichere Linie
- Übergangloses Übergeben und Übernehmen
- Das 1 gegen 1 bildet die Grundlage.
- Permanenter Druck auf den Ball, um Abschlüsse zu verhindern.

1

SPIELFORM



Verhalten bei Positionswechseln

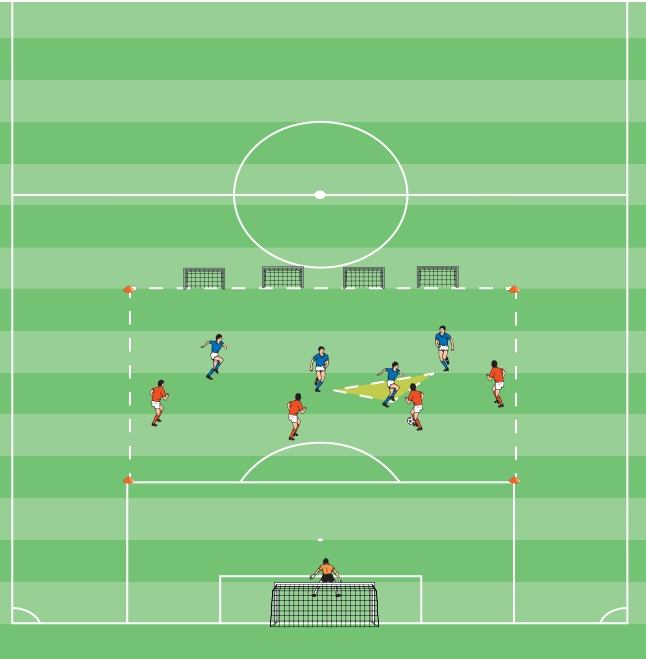
Organisation und Ablauf

- Im ‘Mittelfeld’ ein 50 Meter tiefes Feld markieren und auf beiden Grundlinien je 4 Minitore gemäß Abbildung aufstellen.
- Treffer bei den Minitoren simulieren Nahtstellenpässe ins Zentrum und auf den Flügel.
- 8 gegen 8 mit vielen horizontalen und vertikalen Positionswechseln

Coachingpunkte

- Schnelles und präzises gegenseitiges Coaching
- Mit dem Angreifer bis zur sicheren Übergabe mitgehen.
- Durch ‘Mitgehen’ entstehende Lücken schließen (Abstände).
- Die Pressinghöhe am sicheren Abstand orientieren.

ÜBUNG 2



Dreiecksbildung beim Angriffspressing

Organisation und Ablauf

- 40-Meter-Feld auf Strafraumbreite mit Tor und Torwart sowie 4 Minitoren
- 4 gegen 4. Rot spielt auf die Minitore und eröffnet jeweils.
- Blau (Spitzen und Flügelspieler) bildet jeweils Abwehrdreiecke, um Durchbrüche und Pässe in die Tiefe zu verhindern und kontert auf das Tor mit Torwart.

Variation

- Die Spieleranzahl erhöhen und die Feldgröße anpassen.

Coachingpunkte

- Die zweite Spitze kippt ab, die Flügelspieler rücken ein.
- Deutlich zu einer Seite lenken (je nach Trainerphilosophie)!
- Durchbrüche und Blankspielen verhindern: Immer mit dem Ball mitbewegen!
- Nicht zu früh/überhastet attackieren (Pressinghöhe festlegen)!