



Von Dietrich Späte

WAS IST AKTIVES VERTEIDIGEN?

Einführung in das Schwerpunktthema



Alle Fotos: Axel Heimken

Im Grundspiel 3 gegen 4 bedroht der rechte Außenverteidiger den Raum der Ballannahme des Rückraum-Links. Dabei muss er den Rückraum-Mitte permanent beobachten, da dieser die Option zum langen Pass zum Links-Außen in der Spielfelddecke hat (1 gegen 2-Situation).

Aktives, antizipatives Abwehrverhalten – der Begriff ist mittlerweile über 33 Jahre (!) alt und doch aktueller denn je. Umso erstaunlicher, dass über Bedeutung, Ziele, Spielweisen und Trainingsmethodik bei uns ganz unterschiedliche Auffassungen vorherrschen. Grund genug, zu Ihrer Orientierung den verschiedenen Beiträgen zunächst eine umfassende Einführung ins Schwerpunktthema voranzustellen.

Benötigen wir ein neues Spielverständnis?

Aktives, antizipatives Abwehrspiel ist spätestens seit dem Titelgewinn Spaniens bei der Handball-WM 2013 im Fokus vieler Trainer. Dennoch ist diese Abwehrspielweise überhaupt nicht neu. Schon 1982 gewann beispielsweise die damalige UdSSR den WM-Titel in Deutschland nicht zuletzt aufgrund der aktiv-offensiven Außenverteidiger. Immer wieder gab es in *handballtraining* entsprechende

Beiträge. Schon in Heft 12/2005 beschrieb der damalige spanische Nationaltrainer Juan de Dios Román Seco die Philosophie des spanischen Abwehrspiels, die auch heute noch dessen maßgebliche Grundlage bildet!

Aktives Abwehrspiel wird in Deutschland häufig auf die Zielsetzung reduziert, einen bestimmten Pass der Angreifer abzufangen. Den Ball aktiv zurückzugewinnen, ist sicher das zentrale Ziel jeglicher Defensive. Wie Info 1 zeigt, sind die Facetten des aktiven Abwehrspiels jedoch viel umfassender.

Jüngst sagte mir ein Trainer, dass er mit seiner Mannschaft nicht aktiv verteidigen kann, da seine Abwehrformation defensiv ausgerichtet ist. Ein weiteres Missverständnis, ist doch aktives Verteidigen keinesfalls ausschließlich mit offensiven Aktionen in Verbindung zu bringen. Ein Abwehrspieler, der vor der Torraumlinie einen Durchbruchraum für einen Angreifer bewusst lange offen lässt, um ihn dann quasi im letzten Moment zu schließen (= Ballgewinn durch ein provoziertes Angreiferfoul), handelt ebenfalls aktiv, indem er Fehler der Gegenspieler provoziert.

Versuchen wir also im Folgenden eine umfassende Beschreibung des aktiven Verteidigens.

1
INFO

Ziele, Grundprinzipien und taktische Maßnahmen des flexiblen, aktiven Abwehrspiels

Räume verengen/versperren	Aktionstempo reduzieren	Fehler provozieren	Unberechenbar sein
Kampf um Räume <ul style="list-style-type: none"> Gegen torgefährliche Angreifer Räume verkleinern und diese offensiv attackieren! im Abwehrzentrum Räume verkleinern Gegner in torungefährlichere Räume locken Gegner dazu zwingen, andere Räume anzugreifen als geplant Gegner in torungefährlicheren Distanzen halten/zurückdrängen Spielraum in der Breite einengen/reduzieren 	Zweikampfsituationen <ul style="list-style-type: none"> mit aktiven Abwehrfinten den Gegner steuern, lenken, verunsichern, in Pass- oder Wurfällen locken Aktionstempo des Gegners reduzieren Handlungsoptionen gezielt einschränken gezielte Taktik des Körperkontakts unvorbereitete Spielhandlungen (z. B. Pässe, Torwürfe, aufgezwungene Spielhandlungen) provozieren Timing gezielter Spieleraktionen (1 gegen 1, Kooperationen) stören, unterbinden technische Fehler provozieren Gegenspieler in torungefährlichere Räume zurückdrängen, Laufwege verkürzen, versperren 	Abwehrspiel aus einer Grundorganisation <ul style="list-style-type: none"> im Abwehrdreieck kooperativ agieren druckvolles Kombinationsspiel des Angriffs durch offensives Agieren in den Passräumen attackieren Passwege stören, blockieren, direkt angreifen Qualität einer effektiven Ballannahme stören Timing von Auslösehandlungen stören taktische Überraschungseffekte kreieren passive Spielweisen provozieren bestimmte Passwege und Angriffshandlungen provozieren und so den Ball gewinnen Angriffshandlungen mit hohem Risiko erzwingen 	
Räume beherrschen	Gegner unter Druck setzen	Flexibel agieren	

Strategisch-taktische Grundprinzipien

- | | |
|---|--|
| 1 Wo immer es geht, selbst agieren! | 5 Den Gegner gezielt täuschen, ihn in Fallen locken! |
| 2 Permanent Druck auf den Angriff ausüben! | 6 Unberechenbar sein, den Gegner immer wieder vor neue Aufgaben stellen! |
| 3 Kein Foul, wenn man die Situation kontrolliert! | 7 In Zweikampfsituationen nicht nach einem festen Schema verteidigen! |
| 4 Mit dem Gegner spielen, ihn verunsichern! | 8 Immer zwischen eigenem Tor und Gegner agieren! |
| 9 Aktiv den Ball zurückgewinnen! | |

Was macht einen guten, taktisch spielfähigen Abwehrspieler aus?

„Ziel und Sinn der Taktik im Handball ist es, dass Spieler lernen, dass sie den Gegner durch gezieltes Handeln steuern und damit das Spielgeschehen kontrollieren können“ (Kuchenbecker in *handball-training*, 9/1997).

Für das Angreiferverhalten können wir diese einleuchtende Definition sofort nachvollziehen. Beispiel: Gelingt es einem Angreifer, mit einer Körpertäuschung seinen Gegenspieler aus dessen Grundposition zu ziehen, öffnet sich für ihn ein erfolversprechender Raum für gezielte Folgehandlungen.

Ein Angreifer mit guter individueller Spielfähigkeit zeichnet sich dadurch aus, dass er sich bietende Chancen im Spiel erkennt (taktisches Wissen, Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit) und eigene Stärken (z. B. Repertoire an individuellen Techniken) optimal einsetzen kann. Eigene Absichten möglichst lange vor der Abwehr „verstecken“ (z. B. das Ziel, einen langen Pass zu einem Eckenaußen zu spielen), den Gegenspieler gezielt täuschen und ihn so „in eine Falle locken“ oder ihn mit neuen, ungewohnten Spielhandlungen überraschen – all dies sind selbstverständliche Merkmale eines agierenden, spielfähigen Angreifers.

Was aber macht die Spielfähigkeit eines guten Abwehrspielers aus?

Nach unserem „traditionellen“ Spielverständnis (siehe linke Spalte in Info 2) muss ein Abwehrspieler in der Lage sein, innerhalb einer taktischen Grundorganisation (= Abwehrformation mit taktischen Leitlinien und Grundprinzipien) einen Gegenspieler mit guter Beinarbeit, Positionierung und entsprechenden Abwehrtechniken wie bei der Aufnahme des Körperkontakts zu bekämpfen, ihn zu begleiten oder an einen Mitspieler zu übergeben. Hinzu kommen kooperative Abwehrspielweisen, z. B. das Sichern benachbarter Mitspieler im Abwehrdreieck, das Aushelfen (wenn Mitspieler ausgespielt werden) oder auch die taktische Zusammenarbeit mit dem Torwart.

Traditionelle Abwehrspielweisen reichen heute nicht mehr

Nach heutigem, modernem Verständnis von Abwehrspiel reicht diese Art der Spielfähigkeit eines Abwehrspielers jedoch nicht mehr aus.

In den letzten zehn Jahren hat sich das Angriffsrepertoire enorm weiterentwickelt. Wurf- oder Anspielvarianten, die vor noch nicht allzu langer Zeit lediglich von wenigen Weltklassemannschaften beherrscht wurden, probieren heute schon C-Jugendliche aus.

Das individuelle Repertoire hat sich, verbunden mit einem hohen Spieltempo, derart weiterentwickelt, dass ein nur auf die Angreiferaktionen ausgerichtetes, reagierendes Abwehrverhalten nicht mehr erfolgreich sein kann.

„Ein Handballspieler ist heute spiel- und handlungsfähig, der sowohl selbst agierend als auch auf die gegnerische Handlung reagierend angemessene Entscheidungen zwischen verschiedenen Handlungsalternativen treffen kann“ (Bremer, 1987). Eine Definition der Spielfähigkeit, die heute aktueller denn je ist.

Wie in Info 2 skizziert, ist das Handlungsrepertoire eines Abwehrspielers um gezielte aktive Abwehrspielweisen zu ergänzen und zu erweitern. Dabei werden im Prinzip ähnliche Zielsetzungen und Grundprinzipien verfolgt, wie sie für das Angreiferverhalten beschrieben worden sind.

Einen Gegenspieler täuschen, ihn in eine „Falle locken“ – das kann auch ein Verteidiger, der über ein Repertoire an geeigneten Abwehrfinten verfügt. Beispiele:

- Ein Abwehrspieler täuscht nur vor, offensiv in den Tiefenraum herauszulaufen, und zwingt den Gegenspieler so z. B. zum Prelen mit anschließender Ballaufnahme.
- Ein Abwehrspieler lässt seinen Gegenspieler für einen Moment am Torkreis „optisch“ freistehen und provoziert so ein An-

spiel in die Tiefe, das er im Folgenden erfolgreich abfangen kann.

- Ein Abwehrspieler (z. B. Außen-Links oder Außen-Rechts) täuscht das Aushelfen nach innen nur vor, um ein Abspiel zum vermeintlich freistehenden Gegenspieler zu provozieren. Mit einer schnellen Seitwärtsbewegung kann er dann dessen Durchbruchraum aber wieder schließen.

Unberechenbarkeit stellt stets neue Aufgaben

Ein wesentliches Ziel solcher Abwehrfinten ist, für den Gegner möglichst unberechenbar zu bleiben, um ihn so vor immer wieder neue Aufgaben zu stellen. In *handballtraining 9+10/2012* (S. 78 ff.) haben wir im Rahmen der Analyse des Olympischen Handballturniers in London typische Abwehrfinten vorgestellt. Dabei ist dieses Repertoire keineswegs ausgeschöpft. Hier schlummern für die Zukunft noch viele kreative Ressourcen.

Info 1 auf Seite 7 gibt dazu einen umfassenden Überblick über verschiedene Ziele und taktische Maßnahmen des aktiven Verteidigens.

Das Grundprinzip der fortgesetzten Unberechenbarkeit müssen wir in unserem Verständnis von aktiven Abwehrspielweise fest verankern.

Ein Beispiel: Ein Außenverteidiger, der permanent versucht, einen Passweg (z. B. von RM zu RL) anzugreifen (siehe Bild auf Seite 6; hier in der 1 gegen 2-Situation), ist für die Angreifer im Prinzip sehr gut berechenbar. Die taktischen Gegenmaßnahmen (z. B. langer Pass von RM zum Eckenaußen) liegen auf der Hand.

Grundvoraussetzung für aktives Verteidigen ist, dass ein Abwehrspieler über ein sehr gutes taktisches Grundwissen (siehe Info 2) verfügt. Hinzu kommen entsprechende taktische Handlungspläne. In unserem Beispiel bedeutet das für den Außenverteidiger:

Täuscht er z. B. das offensive Herauslaufen nur vor und verzögert es in einer nach innen eingerückten halboffensiven Position sehr lange (d. h., er lässt die Angreifer im Unklaren, ob er wirklich den

Passweg angreift oder stattdessen wieder in Richtung seines Gegenspielers auf der Außenposition zurücksinkt), kann er die Angreifer im Spielverlauf durchaus verunsichern. Werden Pässe mit nur 80-prozentiger Dynamik gespielt, erfolgt die Ballannahme nur einen oder zwei Meter tiefer im (weniger torgefährlichen) Rückraum, erfolgt sogar ein Rückpass etc., ist auch das ein wichtiger taktischer Erfolg der aktiven Verteidigung.

Präzise Vereinbarungen auch bei aktiver Spielweise

Nicht zuletzt unter dem Aspekt der Abwehrkooperation müssen auch bei solchen aktiven Abwehrspielweisen Vereinbarungen getroffen werden. Wird der Außenverteidiger in den geschilderten 1 gegen 2-Situationen ausgespielt, muss z. B. der jeweilige Halbverteidiger mit einem schnellen Positionswechsel in Richtung des gegnerischen Außenspielers aushelfen.

Wie Info 2 zeigt, verfolgt das so gezielt erweiterte Handlungsrepertoire des Abwehrspielers (unabhängig von einer bestimmten Abwehrformation) das Ziel,

- den Handlungsdruck auf die Angreifer gezielt zu erhöhen,
- das Timing der Angreiferaktionen zu stören oder sogar zu unterbrechen,
- das Aktionstempo von Angreifern mit Ball (Zweikämpfe) oder entsprechenden Auslösehandlungen zu reduzieren,
- bestimmte Spielräume der Angreifer bewusst zu verkleinern,
- Handlungsoptionen der Angreifer gezielt zu verringern und
- die Angreifer insgesamt zu einem höheren Risiko zu verleiten mit der Chance, Fehler zu provozieren.

Ein solches Verständnis des Abwehrspiels eröffnet, wie Valero Rivera, der Trainer des neuen Weltmeisters Spanien, betont, völlig neue taktische Möglichkeiten!

Auf der folgenden Doppelseite sind die wichtigsten methodischen Maßnahmen zusammengefasst, die der Trainer benötigt, um aktive Abwehrspielweisen im Training zu steuern (Info 3).



ULTRA SPORTS
EINFACH
RUNDUM
GUT
VERSORGT
DRAGOS
OPREA!



Und was können wir für dich tun?
Besuche: ultra-sports.de/mein-ziel
und erhalte für dich hilfreiche Tipps



Erweiterung der individuellen und kooperativen Spielfähigkeit im Abwehrspiel



INFO 3: Methodisches Handwerkszeug zur Steuerung des flexiblen, aktiven Abwehrspiels in Trainingsformen
1 RAUMVORGABEN

Maßnahme	Ziele/Schwerpunkte
Aktionsräume vergrößern (= größere Räume als im normalen Wettspiel 6 gegen 6)	<ul style="list-style-type: none"> optimale Positionierung: z. B. durch Querstellung, Armeinsatz oder Abwehrfinten einen möglichst großen Raum kontrollieren hohe Anforderungen an Wahrnehmungs- und Antizipationsfähigkeit Intensivierung der Beinarbeit kämpferischer Einsatz, Willenstraining
Aktionsräume verkleinern (= kleinere Räume als im normalen Wettspiel 6 gegen 6)	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr, um z. B. Passwege anzugreifen, Ballhalter zu doppeln, Mitspieler zu sichern, ihnen zu helfen Motivierung: Erfolgserlebnisse durch häufigere Ballgewinne
Tiefenraum begrenzen (z. B. bis etwa 11 Meter vor dem Tor)	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr, um Druck auf den Angriff auszuüben bzw. ihn aktiv zurückzudrängen <p>Beachte Raumvorgaben müssen in ihrer Wirkung immer in Kombination mit den folgenden Vorgaben gesehen werden.</p>

2 SPIELERZAHL

Maßnahme	Ziele/Schwerpunkte
Abwehrüberzahl	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr: einfachere Orientierung/Positionierung im Raum Forcierung aktiver Abwehrspielweisen (z. B. Doppeln, Passwege angreifen)
Abwehrunterzahl	<ul style="list-style-type: none"> Forcierung der Antizipation von Ball und Spieleraktionen mit gezielten Abwehrfinten versuchen, trotzdem aktiv zu agieren hohe Anforderungen an Arm-/Beinarbeit, kämpferischer Einsatz
Spielen mit Anspielern	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr, um sich Gegenspielern zuzuordnen (Manndeckung im Kinderhandball) Förderung des aktiven Abwehrspiels gegen Angreifer ohne Ball (Lernhilfe im Kinderhandball)

3 TECHNIKVORGABEN

Maßnahme	Ziele/Schwerpunkte
Prellverbot	<ul style="list-style-type: none"> Aktionsradius der Angreifer mit Ball wird begrenzt, Passwege können gezielter angegriffen werden Das Spiel ohne Ball wird forciert.
Zeit des Ballbesitzes begrenzen (z. B. 1 sec.)	<ul style="list-style-type: none"> hoher Handlungsdruck auf die Angreifer Lernhilfe für die Abwehr, um Druck auf den Angriff auszuüben, Fehler zu provozieren, Pässe abzufangen
Passtechnik vorgeben (z. B. nur Bodenpässe, Pass mit Nichtwurfhand)	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr, um die Variabilität der Angreifer einzuschränken höhere Chancen, um Pässe abzugreifen

4
TAKTIKVORGABEN ANGREIFER

Maßnahme	Ziele/Schwerpunkte
Rückpassverbot	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr, um Passwege gezielt anzugreifen
Taktische Spielvorgaben (z. B. nur Positionsangriff, Eröffnung mit Kreuzen usw.)	<ul style="list-style-type: none"> Das Wissen um eine Beschränkung der taktischen Angriffsmittel erleichtert die Abwehraufgabe; bestimmte Angriffshandlungen kann die Abwehr gezielt angreifen!
Passzahl/Spielzeit bis zum Angriffsabschluss begrenzen	<ul style="list-style-type: none"> Der Angriff wird so unter höheren Handlungsdruck gesetzt. Die Abwehr kann je nach Situationsentwicklung Angriffsaktionen leichter „lesen“ (antizipieren) und entsprechend aktiv verteidigen.
Keine 1 gegen 1-Aktionen!	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr; der Angriff ist gezwungen, Abschlüsse spielerisch herauszuspielen.
Aktionsradius bestimmter Spieler beschränken (z. B. Kreisspieler)	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr: bestimmte Angreifer agieren nur am Ort (z. B. kein Freilaufen in andere Räume), das Übergeben – Übernehmen wird leichter!
Berührungsregel (Gegenspieler mit Ball berühren = 1 Punkt)	<ul style="list-style-type: none"> Lernhilfe für die Abwehr; setzt die Angreifer unter Handlungsdruck Fördert aktive Abwehrspielweisen!

5
HANDLUNGSSCHNELLKEIT

Maßnahme	Ziele/Schwerpunkte
Zeitdruck erhöhen	<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung durch Vorübungen (z. B. Läufe, 1 gegen 1 ohne Ball) oder Zusatzaufgaben erschweren: Der Abwehrspieler kann die eigentliche Spielhandlung nicht ausreichend beobachten/analysieren. späte Rollenverteilung zwischen Angreifer und Verteidiger (Beispiel: Wer einen freien Ball erobert, ist Angreifer, der Verlierer ist Abwehrspieler.)
Variabilitätsdruck erhöhen	<ul style="list-style-type: none"> Abwehr variiert zwischen einzelnen Abwehraktionen z. B. <ul style="list-style-type: none"> – die Grundaufstellung – die Spielweise (defensiv, offensiv, aktiv usw.) Verteidigungsaktionen fortlaufend in wechselnden Spielräumen Angriff variiert permanent zwischen verschiedenen Auslösehandlungen
Komplexitätsdruck erhöhen	<ul style="list-style-type: none"> komplexe Handlungsketten trainieren (z. B. Beinarbeit – Passwege angreifen – 1 gegen 1 verteidigen – Blocken usw.) Abwehrübungen mit Tempospielphasen verknüpfen (z. B. Gegenstoß – Gegenstoß-Abwehr – Abwehr des Positionsangriffs)

6
BELASTUNG

Maßnahme	Ziele/Schwerpunkte
Vorbelastungen	<ul style="list-style-type: none"> z. B. Beinarbeit, Rückzug, Sprünge, Sprints vor Beginn einer Abwehraktion
Zielvorgaben (psychischer Handlungsdruck)	<ul style="list-style-type: none"> so lange verteidigen, bis 3 (5) Ballgewinne erspielt sind z. B. 1 Minute ohne Gegentor bleiben bestimmte Angriffsaktionen ohne Gegentor verteidigen (z. B. 1., 4. und 5. Angriff) Zusatzaufgaben bei Abwehrfehlern (= Belastungsdruck erhöhen!) persönliche Zielvorgaben oder Zielvorgaben für die gesamte Mannschaft (= Gruppendruck!)