

Abwehrspiel - Offensiv das Spiel erlernen

Klaus Feldmann
Sport-Teachment

"Die Vorschrift einer verbindlichen MMV (Mann-Mann-Verteidigung) ist ein Schutz gegen den Erfolgsrigorismus einzelner siegfanatistischer Trainer. Sie vernageln mit einer ebenso starren wie langweiligen 'Zone' ('Hier stehst du! Hier du! Da du! Und daß ihr mir keinen durchlaßt!') den Weg zum Korb, weil bekanntlich der Nachwuchs noch nicht so sicher von außen schießt. Sie verhindern damit die spielerische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Diese werden zu Regelrobotern und spielen Basketball á la Handball: Vorne Mauer - hinten Mauer, dazwischen ein großes, überflüssiges Stück Spielfeld. Wie sagte doch Bundestrainer Ralph Klein von den deutschen Spielern: "Sie können nicht improvisieren, es ist nicht ihre Natur. Sie leben nach Regeln, sind nicht flexibel genug ..." (Hagedorn/Niedlich/Schmidt, 1988, S. 223ff)

Im bewußten und offenen Gegensatz zur herkömmlichen Terminologie (Abweherschulung, Abwehrtraining, Abwehrarbeit [!]) wird im vorliegenden Skript vom Abwehrspiel gesprochen. Diese Wortwahl impliziert, daß Aktionen von Abwehrspielern grundsätzlich einen offensiven, antizipativen (vorausschauenden) und aktiven Charakter haben. Diese Vorgabe sollte besonders unter motivationalen Aspekten das Training im Grundlagen- und Aufbaubereich bestimmen.

Offensives Abwehrspiel im Kinder- und Jugendtraining wird von vielen Experten nicht nur im Handball schon lange gefordert und praktiziert. "Erinnern wir uns an:

- Mannschaftssysteme in der ersten Phase der Entwicklung des Handballspieles,
- das Raumdeckungssystem 3:3 bei Schweden, Weltmeister 1954 und 1958,
- das Raumdeckungssystem 3:2:1, das von Bronze- (WM 1970) und Goldmedaillengewinner (OS 1972) Jugoslawien gespielt wurde, ...
- dann schließlich auch die Maßnahmen einiger nationaler Handballverbände (UdSSR, Polen), die schon in der ersten Hälfte der siebziger Jahre die Einführung der Manndeckung in den Jugendwettbewerben verpflichtend anordneten." (Taborsky/Tuma, 1990, S.6)

Für uns gilt: "Die Sportspiele haben angesichts der Entwicklung des Abwehrverhaltens ihren Charakter als kollektive Mannschaftsspiele eingebüßt und werden heute von der Qualität der individuellen Aktionen bestimmt. Der Entwicklung des individuellen taktischen Abwehr- und Angriffsverhaltens kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu" (Bremer, 1990).

Die verstärkte individuelle Schulung kann nur durch ein aktives, offensives und antizipatives Abwehrspiel geleistet

werden - das bedeutet im Schülerbereich: Manndeckung.

Im Jugendbereich muß sich dann eine schrittweise Wandlung zur offensiven Raumdeckung vollziehen, wobei jedoch immer eine klare und einfache Aufgabenzuweisung (konstanter Gegenspieler) erreicht werden muß.

Von der Manndeckung zur offensiven Raumdeckung

- E-Jugend: Manndeckung über das ganze oder das halbe Feld
- D-Jugend: Manndeckung vor 9m (mB/oB) oder Raumdeckung 1:5
- C-Jugend: Manndeckung vor 9m (mB) oder Raumdeckung 3:2:1
- B-/A-Jugend: Offensive Raumdeckung 5:1 / 6:0

Diese Konzeption beinhaltet folgende Zielsetzungen:

- den offensive Charakter aller Abwehraktivitäten,
- die Übernahme der Initiative aus der Sicht der Abwehr,
- das technikorientierte Zweikampfvverhalten mit dem Ziel Ballgewinn,
- die Betonung der zentralen Grundsituation 1gegen1 in allen Abwehrformen und
- einen systematischen Übergang von der Mann- zur Raumdeckung.

Daraus folgt direkt, daß 'traditionelle' technische Elemente (z.B. Block, sidesteps) an Bedeutung verlieren, wogegen die Techniken des offensiven Abwehrspiels:

- Querstellung zum Gegenspieler in der offensiven Grundstellung,
- versetzt 'auf der Wurfhand' stehen,
- Armeinsatz ('Wischbewegungen'),
- Täuschungen des Abwehrspielers: Heraustreten-Zurücksinken (Fechterschritt), Aktionsbereitschaft in mehrere Richtungen signalisieren,
- Temporeduktion bei Durchbruch versuchen, Gegendruck bei Annahme des Gegeners,
- Herausspielen des Balles bei Dribbling oder Durchbruch des Gegenspielers im Vordergrund stehen.

Abwehrverhalten in der Manndeckung

Für den Abwehrspieler ergeben sich in der Manndeckung grundsätzlich zwei Spielsituationen:

- 1gegen1 gegen einen Nicht-Ballbesitzer („1gg1oB“) oder
- 1gegen1 gegen den Ballbesitzer (1gg1mB“).

Im Spiel 1gegen1 mit Ball werden wiederum verschiedene Situationen differenziert:

- 1gegen1 mit Ball nach der Ballannahme vor dem Dribbling,
- 1gegen1 mit Ball gegen einen Dribbler und
- 1gegen1 mit Ball nach Beendigung des Dribblings.

Das Spiel 1gg1oB wird meist im Training vernachlässigt, obwohl es häufiger und länger als das Spiel 1gg1mB gespielt werden muß. Schließlich müssen fünf Abwehrspieler permanent auf der Hut sein, daß sie nicht von ihren Gegenspielern überlaufen werden. Nur ein Verteidiger spielt gegen den Ballführer; allerdings ist hier höchste Aufmerksamkeit geboten, denn ein Fehler im 1gg1mB hat im Regelfall schlimmere Folgen als ein Fehler im 1gg1oB.

Fehler im 1gg1oB bleiben häufig folgenlos, weil sich der Angreifer ohne Ball zwar freigelaufen hat, der Ballbesitzer (insbesondere wenn gegen ihn gut verteidigt wird) aber nicht in der Lage ist, den freien Mann anzuspielen.

Solche - nur scheinbar bedrohlichen - Situationen halten viele Trainer davon ab, ihre Abwehr offensiv auszurichten. Sie fühlen sich von freistehenden Angreifern bedroht und vergessen dabei, daß es für Freistehen keine Punkte oder Tore gibt. Aufgabe der Abwehr ist es in erster Linie, sich den Ball zurückzuholen und dabei den Ballführer extrem unter Druck zu setzen und ihn zu bekämpfen. Dadurch reduzieren sich die Möglichkeiten für ein gezieltes Weiterspielen automatisch.

Grundposition 1gegen1 ohne Ball

Die offensive Grundposition gegen einen Angreifer ohne Ball ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- zwischen dem Gegner und dem eigenen Tor stehen,
- versetzte Fußstellung,
- Blickrichtung zum Ball,
- durch peripheres Sehen den Gegner und den Ball beobachten,
- Bodenkontakt mit den Vorderfüßen,
- leichte Beugung der Knie und der Hüfte,
- abgesenkter Körperschwerpunkt,
- aufrechter Oberkörper und
- die gegnerische Hand bedroht das Anspiel.

Grundposition 1gegen1 mit Ball

Die offensive Grundposition gegen einen Angreifer mit Ball ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- zwischen dem Gegner und dem eigenen Tor stehen,
- versetzte Fußstellung,
- Bodenkontakt mit den Vorderfüßen,
- leichte Beugung der Knie und der Hüfte,
- abgesenkter Körperschwerpunkt,
- aufrechter Oberkörper und
- die Führungshand bedroht den Ball.

Die Höhe der Führungshand hängt von der Spielsituation ab: Wenn der Angreifer dribbelt, muß die Hand nach unten zum Ball gehen. Wenn der Angreifer den Ball hält, wird die Führungshand in Ballhöhe eingesetzt.

Traditionell orientiert sich die versetzte Position des Abwehrspielers an der Wurfarmseite des Angreifers, d.h.: gegen einen Rechtshänder steht der Abwehrspieler mit dem linken Fuß vorne (die linke Hand ist Führungshand). Im Spiel 1gg1oB gilt diese Regel schon nicht mehr - der Abwehrspieler steht versetzt zur Ballseite, denn nur so ist es möglich, den Ball und den Gegner gleichzeitig zu beobachten (peripheres Sehen).

Im Spiel 1gg1mB resultiert die versetzte Position aus taktischen Überlegungen: Ziel der offensiven Abwehr ist es, den Ballführer möglichst nicht in einen günstigen Raum durchbrechen zu lassen. Dieser günstige Raum ist die Spielfeldmitte, denn bei einem erfolgreichen Durchbruch dorthin bieten sich dem Angreifer viele günstige Optionen:

- Er kann beim Torwurf ist günstigem Wurfwinkel abschließen.
- Bei Hilfsaktionen anderer Abwehrspieler kann er nach beiden Seiten weiterspielen.
- Er kann kurze Pässe nach beiden Seiten spielen.

Ein Durchbruch zum Spielfeldseite verschlechtert dagegen die Möglichkeiten des Angreifers:

- Der Durchbruchraum wird klein - die Seitenauslinie hilft dem Abwehrspieler.
- Der Wurfwinkel wird von den Außenpositionen ungünstiger.
- Das Weiterspielen ist nur in eine Richtung möglich.
- Lange Pässe zur anderen Spielfeldseite sind für die Abwehr leichter abzufangen.

Die versetzte Position des Abwehrspielers im Spiel 1gg1mB orientiert sich demnach an der Position des Angreifers: Auf der rechten Spielfeldseite (z.B. gegen RL und LA) hat der Abwehrspieler den linken Fuß vorne; auf der linken Seite (gegen RR und RA) ist es der rechte Fuß - unabhängig von der Wurfarmseite des Angreifers. Auch im der Spielfeldmitte gegen RM sollte der Abwehrspieler beide Positionen beherrschen, um beispielsweise das Zusammenspiel von RM mit RL zu verhindern.

Einfache Verhaltensregeln

1. Der Abwehrspieler befindet sich immer zwischen seinem Gegenspieler und dem eigenen Tor.

2. Der Abwehrspieler hält einen Sicherheitsabstand zum Angreifer, so daß er nicht mit einem kurzen Antritt überlaufen werden kann.

3. Der Abwehrspieler entfernt sich so weit von seinem Gegenspieler, daß er auch den Ball sehen kann (peripheres Sehen).

4. Der Abwehrspieler versucht durch Armeinsatz, die Anspielmöglichkeiten zu begrenzen.

5. Bei Ballbesitz des Gegenspielers in der Fernwurfzone weicht der Abwehrspieler von seinem Gegner zurück und stellt den Durchbruch zur Spielfeldmitte.

6. Hat der Angreifer ein Dribbling beendet, dann nähert sich der Abwehrspieler, um die Abspielmöglichkeiten zu reduzieren.

1gegen1 - es beginnt im Kopf

Zum 1gegen1-Verhalten gehören nicht nur schnelle Beine, schnelle Hände und regelgerechter Körpereinsatz - entscheidend sind die taktischen, mentalen und charakterlichen Komponenten: Die höchste Bedeutung kommt der

richtigen Einstellung zu, denn jeder kann ein guter Abwehrspieler werden, wenn er sich geistig darauf einstellt und konzentriert. Neben Konzentration und Hartnäckigkeit im Abwehrspiel liegt ein wichtiger Faktor in der Übernahme der Initiative.

Offensives Abwehrspiel bedeutet nicht, sich darauf zu verlassen, den Weg des Angreifers zu erkennen und ihn dann körperlich zu bekämpfen. Der Abwehrspieler muß vielmehr die geistige Auseinandersetzung mit seinem Gegenspieler aufnehmen, seine Absichten, Gedanken und Handlungen voraussagen und versuchen, die Handlungsmöglichkeiten des Angreifers einzuschränken. Der Abwehrspieler muß versuchen, die Initiative zu ergreifen, indem er den Angreifer in eine für ihn schlechte Ausgangslage bringt, d.h. ihm nur die Optionen zuläßt, die er nicht gerne wählt.

Der Abwehrspieler muß deshalb die Antworten auf die folgenden Fragen kennen:

- Welche Handlungen des Angreifers sollen auf jeden Fall verhindert werden?
- Welches sind seine „Lieblingshandlungen“ (Täuschungen, Durchbruch, Wurf)?
- Welches Ziel habe ich als Abwehrspieler (z.B. Ballgewinn, Torwurf verhindern)?
- Welchen Weg möchte der Angreifer nehmen (Wurfarmseite, Spielfeldmitte)?

Der Abwehrspieler befindet sich also in einer körperlichen und einer geistigen Auseinandersetzung mit dem Angreifer, wobei die Initiative von der geistigen Ebene ausgehen muß. Dieser erste Schritt muß schon lange vor der Ballannahme des Gegners eingeleitet werden, sonst ist es zu spät!

Eine Vielzahl von Spielern ist dazu nicht wachsam und aggressiv genug; sie handeln nach dem Motto: „Kein Ball - kein Problem“ (vgl. Mikes 1990, 82ff). Das heißt, sie verteidigen mit zu geringer Aufmerksamkeit und Intensität, wenn ihr Gegenspieler nicht in Ballbesitz ist, denn sie glauben, er sei dann ungefährlich. Diese „Energiesparhaltung“ (vgl. a.a.O.) ermöglicht dem Angreifer die Übernahme der Initiative und der Abwehrspieler kann nur noch reagieren.

Faktoren, die den Sicherheitsabstand zwischen Abwehr- und Angriffsspieler bestimmen:

- Unterschiede in der Schnelligkeit von Abwehrspieler und Angreifer: Je schneller der Abwehrspieler im Vergleich zum Angreifer ist, desto näher kann er dem Angreifer kommen.
- Grad der Abwehrintensität: Je mehr die Abwehr den Ball erkämpfen will, desto enger muß gedeckt werden (z.B. bei Rückstand kurz vor Spielende).
- Handlungsalternativen des Angreifers: Je mehr Optionen der Angreifer schon ausgeschöpft hat (Schritte,

Dribbling, Täuschungen, Zeit), desto näher kann der Abwehrspieler herantreten.

- Position im Spielfeld: Je näher zum eigenen Tor, desto näher muß der Abwehrspieler dem Angreifer kommen.
- Position des Balles: Je weiter der Ball vom Angreifer entfernt ist, desto größer kann der Abstand gewählt werden.
- Taktische Faktoren: Um einen starken Angreifer in seinen Möglichkeiten deutlich einzuschränken, kann der Abwehrspieler unabhängig von den anderen Faktoren sehr eng decken.
- Täuschungen: Der Abwehrspieler kann den Abstand bewußt vergrößern, um einen Paß, den er dann abfangen will, zu provozieren.