

DEUTSCHER HANDBALLBUND

MEDIENBIBLIOTHEK

C-TRAINER-AUSBILDUNG

GRUNDSPIELWEISE DER 1:5-ABWEHRFORMATION



 Deutscher Handballbund

Zielsetzungen

1 Angriff schon im Spielaufbau stören!

2 Aktive Abwehr: Fehler provozieren!

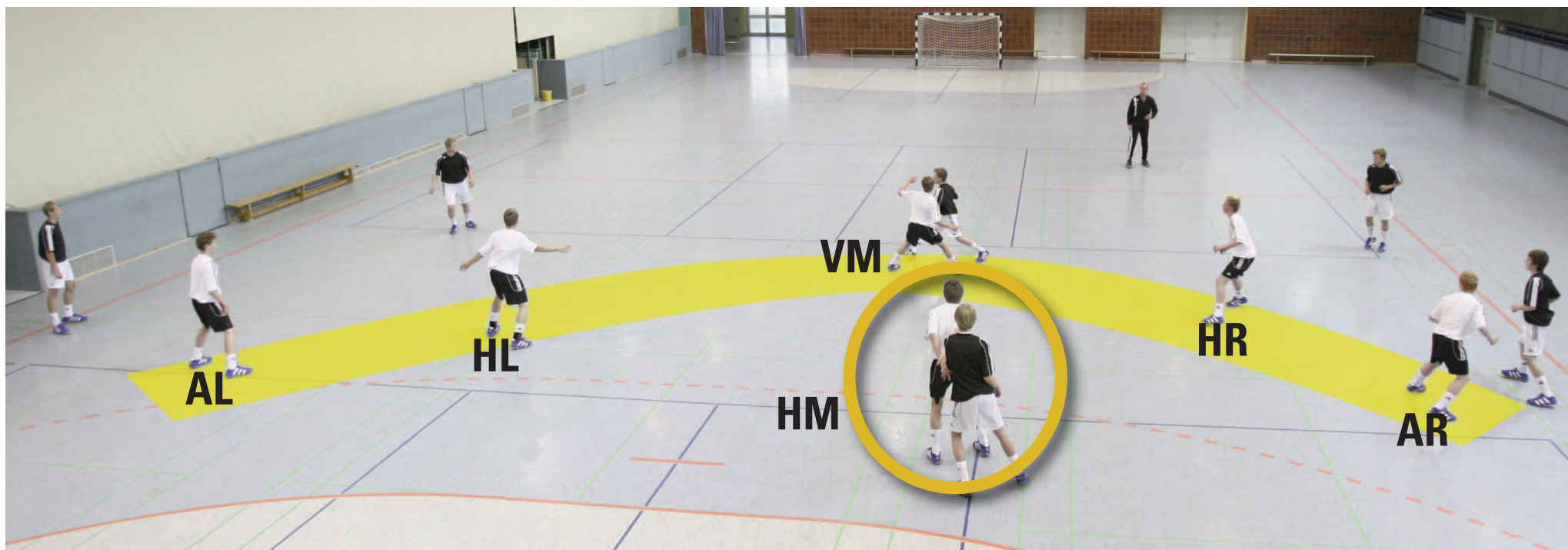
3 Spiel 1 gegen 1 im Tiefenraum!

4 Würfe aus ungünstigen Positionen provozieren!

5 Aktiv und offensiv verteidigen!

Den Ball aktiv gewinnen!

Grundspielweise



- ▶ 5 Abwehrspieler **vor** der Freiwurflinie
- ▶ 1 Abwehrspieler (HM) verteidigt raumorientiert gegen den Kreisspieler.
- ▶ Jeder Verteidiger ist für einen bestimmten Raum verantwortlich.

Grundspielweise - Ball bei RM



Deutscher Handballbund



Grundspielweise - Ball bei RL



Deutscher Handballbund



Grundspielweise - Ball bei RR



Grundspielweise - Ball bei RA



Deutscher Handballbund



Aufgaben des VM



- ▶ Passwege im Rückraum versperren (Querstellung!)
- ▶ Gegenspieler frühzeitig bekämpfen, Abspiel stören.
- ▶ Im Tiefenraum **variabel** verteidigen: Gegenspieler täuschen!
- ▶ Begleiten bei Übergängen des RM.
- ▶ Sichern/aushelfen gegen RL/RR
- ▶ Fortgeschrittene: Übergeben/Übernehmen gegen Kreuzen/Doppel-pässe

Wichtig: Spielerfahrungen auf *allen Abwehrpositionen* sammeln!

Aufgaben des HL/HR



- ▶ Passwege zwischen RM und LA/RA stören/versperren; Pässe abfangen.
- ▶ Gegenspieler frühzeitig bekämpfen, Abspiel stören.
- ▶ Sperren ausweichen.
- ▶ Begleiten bei Übergängen.
- ▶ Fortgeschrittene: Übergeben/Übernehmen gegen Kreuzen/Doppel-pässe

Beachte: Keine frühzeitige Positions-spezialisierung!

Aufgaben des AL/AR



- ▶ Anspiele zu LA/RA stören/verhindern (Quer- und Frontalstellung)!
- ▶ Gegenspieler frühzeitig offensiv bekämpfen, Abspiel stören.
- ▶ Einlaufen durch Querstellung blockieren. **Kein** Übergang im Rücken der Abwehr!
- ▶ Begleiten bei Übergängen des RM.
- ▶ Sichern/aushelfen gegen RL/RR
- ▶ Fortgeschrittene: Übergeben/Übernehmen gegen Kreuzen/Doppelpässe

Spielverhalten in Breiten und -Tiefenraum schulen!

Aufgaben des HM



- ▶ mannorientierte Spielweise gegen den Kreisspieler
- ▶ Durchbruchsräume ins Zentrum blockieren.
- ▶ Anspiele blockieren/abfangen.
- ▶ Begleiten bei Übergängen des RM.
- ▶ Aushelfen bei Durchbrüchen aus der Fernwurfzone.
- ▶ Fortgeschrittene: Übergeben/Übernehmen bei Übergängen/Doppelpassen

Defensive und offensive Abwehrspielweisen erlernen!