

Konter



Der hintere Verteidiger ist durch Kreuzen bereits abgeschüttelt!

► **Kommentar**

Außen ist nach Ballgewinn meist mehr Raum

Das Umschalt- und Spieltempo zeichnet die Faszination Handball aus! Blitzschnelle Gegenstöße nach Ballgewinnen führen sehr häufig zu Toren. Auch Fußballteams schalten schnell um – auf Abwehr wie auf Angriff. Gerade beim Umschalten auf Abwehr ergeben sich trotzdem oft Lücken, die die Angreifer schnellstmöglich nutzen müssen. Zwar wird das Zentrum in der Regel schnell wieder besetzt, doch werden dafür die Räume auf den Flügeln meist vernachlässigt. Daher sollten die Flügelpositionen mit hervorragenden Konterspielern besetzt sein, die in diese Lücken stoßen und dann mit Tempo nach innen ziehen und Druck

als im Zentrum! Dann mit höchstem Tempo nach innen ziehen und energisch den Torabschluss suchen!

auf die Verteidigung ausüben. Dabei versuchen sie, den jeweiligen Laufweg des sie verfolgenden Gegenspielers zu kreuzen und ihn so abzuschütteln: Dieser muss nämlich, um ein Foulspiel zu vermeiden, seinen eigenen Lauf verlangsamen oder zumindest seinen Rhythmus unterbrechen. Ansonsten reicht schon eine leichte Berührung des Angreifers, um ihn zu Fall zu bringen und neben einem Freistoß auch noch mit Gelb bestraft zu werden.

Dazu gehört seitens des Flügelspielers natürlich eine große Portion Mut und Zielstrebigkeit, die sowieso grundlegend für einen erfolgreichen Konter ist.

SCHNELL UMSCHALTEN

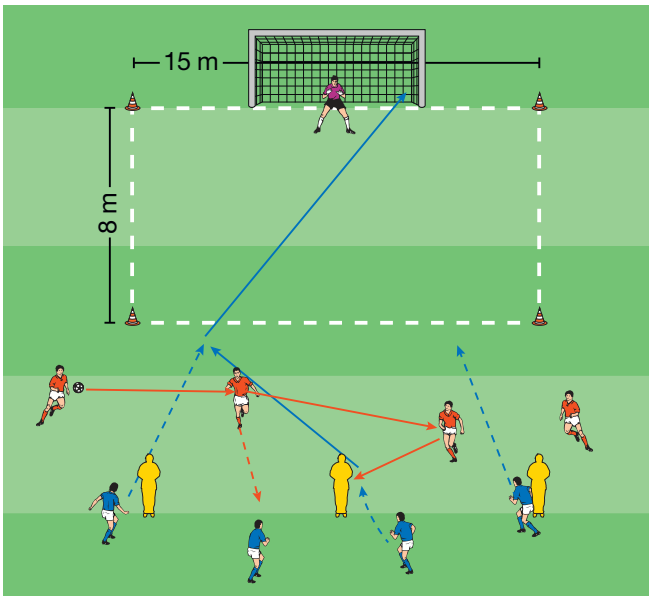
GEGNERISCHE LÜCKEN NUTZEN

ÜBER DIE FLÜGEL KONTERN

IN DEN LAUFWEG KREUZEN

1

ÜBUNG



Handball - schneller Konter

Organisation und Ablauf

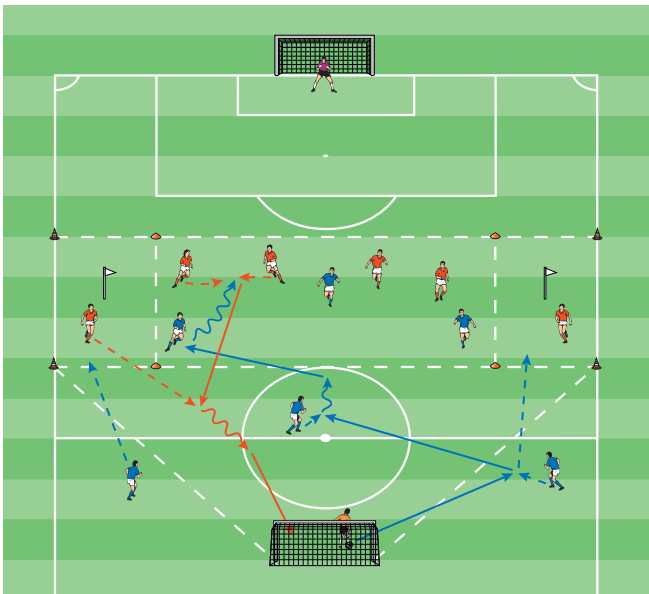
- 10 Meter vor dem 'Wurfbereich' 3 Stangen oder Dummys gemäß Abbildung aufstellen.
- Handball 4 gegen 4
- Das Sparring-Team Rot verlagert das Spiel immer wieder per Hand und wirft irgendwann einen Pass auf 1 Dummy/Stange.
- Das Coaching-Team antizipiert, fängt den Pass ab und spielt einen schnellen Konter.

Variationen

- Der 'Fehlpassspieler' darf erst nachsetzen, nachdem er eine Stange umlaufen hat.
- 6 gegen 6. Auf den Flügeln steht je 1 weitere Stange.

1

SPIELFORM



Laufweg des Gegners im Konter kreuzen

Organisation und Ablauf

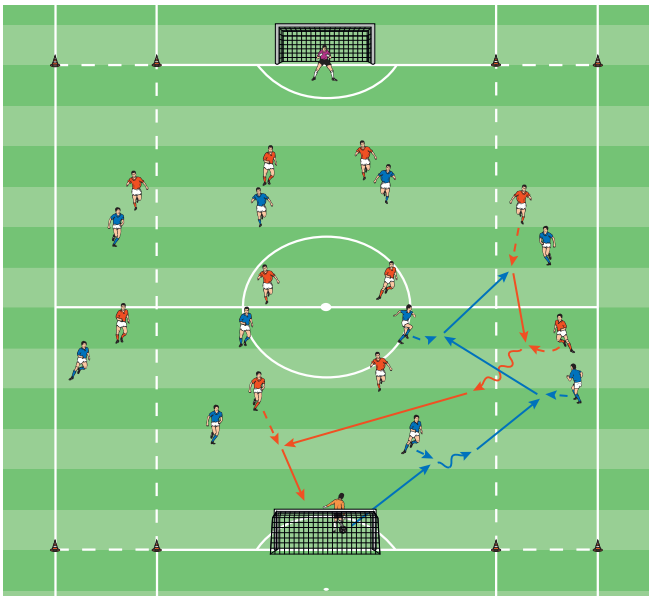
- Auf einem 2/3-Feld mit 2 Toren und Torhütern vor TW 2 einen Trichter gemäß Abbildung und eine 15 Meter tiefe Mittelzone mit 2 Flügelzonen und je 1 Stange markieren.
- 6 gegen 6. Die Spieler gemäß Abbildung postieren.
- TW 2 (Sparring-Team Blau) eröffnet auf AV.
- AV spielt auf den zentralen Mittelfeldspieler, der schnell in die Tiefe spielt.
- Beide AV rücken in die Flügelzonen auf.
- Das Coaching-Team Rot spielt nach Ballgewinn auf den tief startenden Flügelspieler, der sofort nach innen zieht.

Variationen

- Der zentrale Mittelfeldspieler startet zum 4 gegen 4 nach.
- AV muss die Stange umlaufen, bevor er nachsetzt.

2

SPIELFORM



Laufwege kreuzen

Organisation und Ablauf

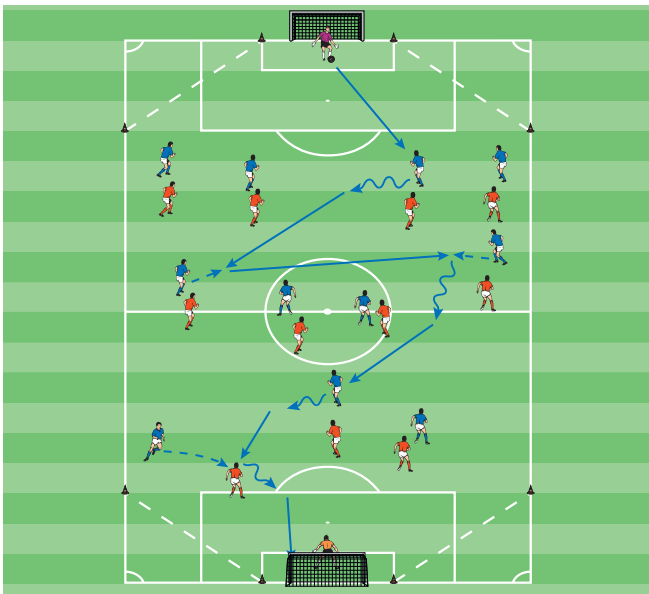
- 11 gegen 11 von Strafraum zu Strafraum mit Flügelzonen
- Die Flügelzonen müssen bis zu einem Pass nach außen stets von mindestens 2 Angreifern besetzt werden!
- Treffer zählen doppelt, wenn beim Konter oder nach einer Spielverlagerung die Außenspieler mit Ball direkt zum Tor ziehen (erster Kontakt nach innen).

Coachingpunkte

- Mit Spielverlagerungen den Flügel frei spielen.
- Vororientierung und offene Stellung
- Zielstrebig zum Tor ziehen.

3

SPIELFORM



Vom 'verkehrten Flügel' nach innen

Organisation und Ablauf

- In den Ecken des Großfeldes gemäß Abbildung Diagonallinien markieren.
- 11 gegen 11. Die Flügelspieler müssen nach innen ziehen und selbst zum Abschluss kommen oder quer bzw. einen 90-Grad-Pass in den Rückraum spielen.

Coachingpunkte

- Die Flügelspieler sollen sich variabel anbieten und freilaufen.
- AV sollen ebenfalls mutig nach vorne spielen, wobei einer immer absichern muss (3 plus 1).
- Aus offener Stellung verlagern, um den Flügel schnell freizuspielen.
- Vororientierung aller Spieler
- Mit Positionswechseln Räume schaffen!

Stoßen



▶ Kommentar



Eine lange Ballzirkulation um den Strafraum

Eine gute und sichere Ballzirkulation ist notwendige Grundlage des Angriffsspiels, doch darf sie nicht in einer ständigen Ballsicherung ohne offensive Grundausrichtung enden. Das Ziel muss immer sein, zielstrebig nach vorne zu spielen und möglichst große Lücken in den gegnerischen Block zu reißen, selbst in sie hineinzustoßen oder so einen Mitspieler blankzuspielen, der dann ggf. in die Lücke eindringen kann. Und das geschieht nicht erst in der vordersten Linie, sondern bereits im Spielaufbau. So müssen schon die Außen- und Innenverteidiger immer wieder versuchen, zwischen zwei Spielern zu stoßen, um Mitspieler frei-

zuschlafen nicht nur den Gegner ein! Stattdessen mit 'Stoßen' Nadelstiche setzen und Lücken reißen!

zuspielen bzw. Überzahlsituationen im Mittelfeld herzustellen. Mit diesem Mittel agieren 'die Handballer' in fast jeder Spielsituation gegen einen organisierten Gegner: Aggressives Stoßen in die Lücken mit einer damit verbundenen schnellen Anschlussaktion wie einem Pass oder einem Alleingang durch die entstehende neue Lücke. Nur auf diese Weise kann der gegnerische Block löchrig werden. Auch im Fußball ist das Stoßen auf fast jede Angriffssituation übertragbar. Daher können Sie die nachfolgend vorgestellten Trainingsformen mit allen Spielern durchführen: Es ist nicht positionsgebunden!

OFFENSIVE BALLZIRKULATION

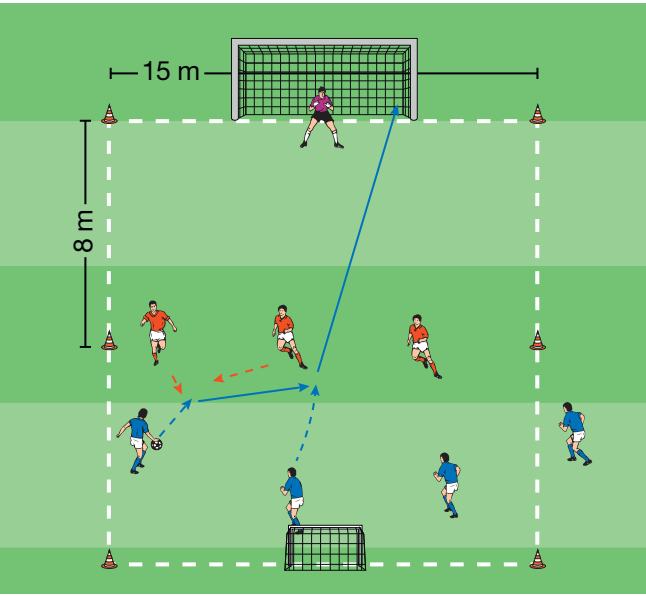
LÜCKEN ERZWINGEN

ÜBERZAHL HERSTELLEN

SCHNELLE ANSCHLUSSAKTION

1

ÜBUNG



Auf Lücken stoßen im 4 gegen 3

Organisation und Ablauf

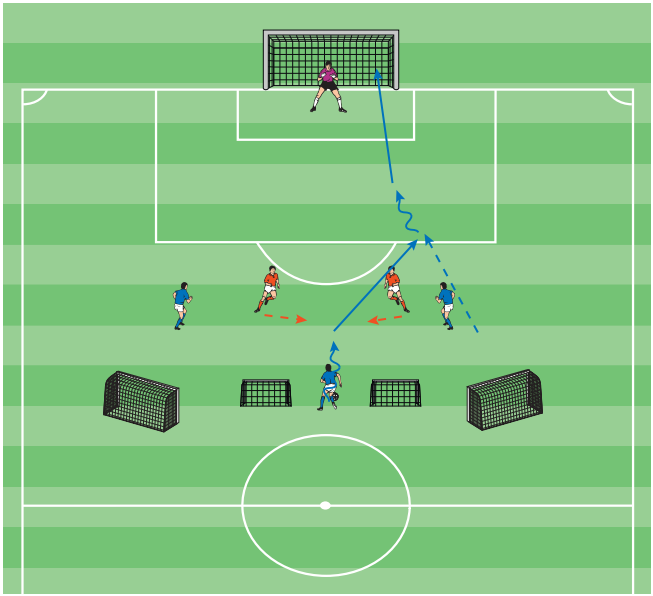
- 4 Angreifer gegen 3 Verteidiger auf 1 Jugendtor mit Torhüter in einem 15 x 15 Meter großen Feld
- Auf der anderen Grundlinie 1 Minitor aufstellen.
- Wurflinie: 8 Meter vor dem Tor, 15 Meter 'breit': keine Flügelangriffe!
- Die Angreifer stoßen immer wieder die Lücken zwischen 2 Verteidigern an, um woanders Überzahl zu ermöglichen.
- Schrittweise zum 6 gegen 6 erweitern.
- Die Verteidiger werfen bei Ballgewinn sofort in das Minitor (evtl. auch bei den nachfolgenden Handball-Übungen).

Coachingpunkt

- Schnelle Entscheidungen treffen: Sobald möglich, aggressiv zum Torwurf durchbrechen!

1

SPIELFORM



Stoßen im 3 gegen 2 (5 gegen 4)

Organisation und Ablauf

- 40 Meter vor dem Tor mit Torhüter 2 Minitore und 2 Jugendtore gemäß Abbildung aufstellen.
- 3 Angreifer gegen 2 Verteidiger. Die Verteidiger passen bei Ballgewinn in 1 Minitor oder spielen einen Flugball in 1 Jugendtor.
- Optionen für den Ballbesitzer:
 - Dribbling und Abschluss bei Manndeckung der Spitzen
 - durch Andribbeln eine Spitze blankspielen

Variationen

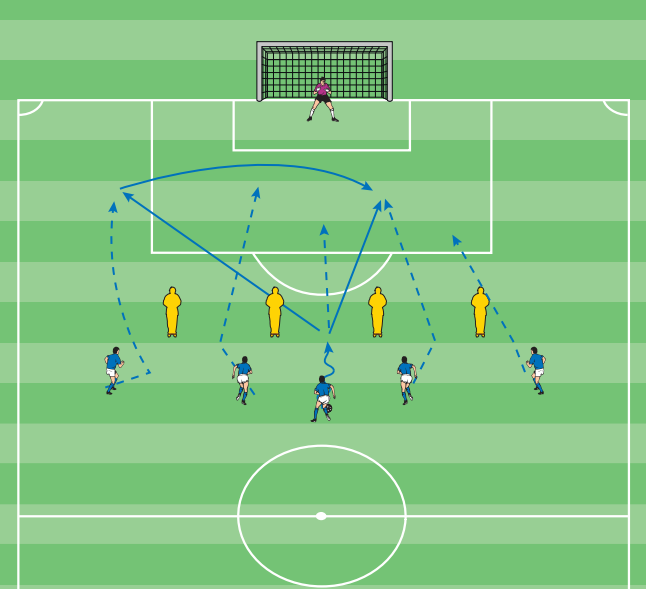
- Nach 3 Sekunden startet ein Verteidiger zum 3 gegen 3 nach.
- 5 gegen 4 (evtl. mit nachstartendem Mittelfeldspieler)

Coachingpunkt

- Spielzüge aus den Vorübungen verlangen.

2

ÜBUNG



Vorübung: Auf Lücken in der Kette stoßen

Organisation und Ablauf

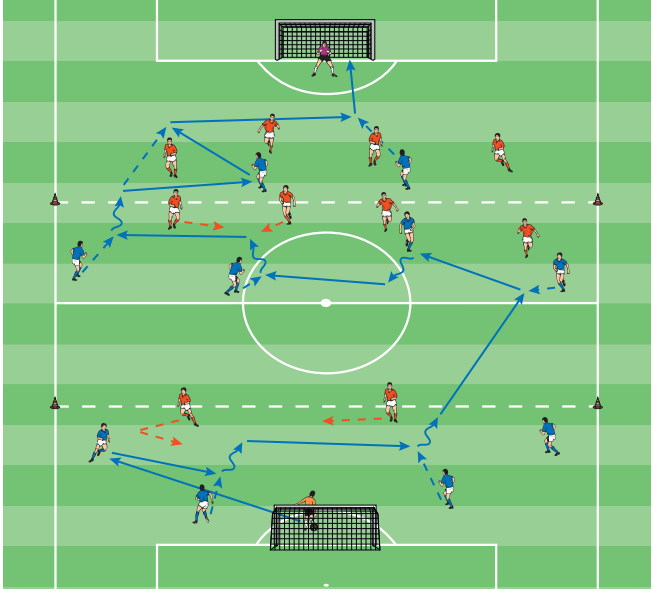
- 20 Meter vor dem Strafraum stehen 4 Dummies.
- 5 Angreifer spielen verschiedene Kombinationen auf das Tor mit Torhüter.
 - Pass auf Spitze bzw. Spitzen
 - Pass/Chipball auf den Flügelspieler
- Alle Spieler starten in vorgegebene Angriffszonen.
- Nicht zu früh in die Zonen starten: Aggressiv in den Ball gehen und nicht in den Zonen auf ihn warten!

Variationen

- Zeitbegrenzung für das Überspielen der Mittelzone
- 3 statt 2 Verteidiger in der Mittelzone
- Die Spielfeldbreite je nach Leistungsstärke variieren (breiter = erleichtern).

2

SPIELFORM



Zonenfußball: Aggressives Stoßen aus jeder Position

Organisation und Ablauf

- Ein Feld mit 2 Toren und Torhütern von Strafraum zu Strafraum und 3 Querzonen markieren.
- 11 gegen 11 im 4-4-2-System
- Die Viererkette stößt immer wieder die Lücken an, um einen Mitspieler blankzuspielen bzw. in die Mittelzone zu spielen.
- Im Mittelfeld durch Stoßen eine Überzahl in Ballnähe herstellen und in die Angriffszone spielen bzw. dribbeln.
- Dort im 3 gegen 4 (1 Nachrücker aus Mittelfeld) die Lücken suchen und zielstrebig und schnell zum Abschluss kommen.

Hinweise

- Offene Stellung und schnelle Kontakte bzw. Direktspiel
- Vorher ggf. Handball auf engerem Feld spielen.

Positionswechsel



Ob mit oder ohne Ball: Mit Tempo in offene Räume starten!

► Kommentar



Die Positionen nur in Unter- oder Gleichzahl

Aufgrund des höheren Raum- und Zeitdrucks müssen sich Handballer ständig freilaufen und versuchen, durch Positionswechsel Überzahl herzustellen, da sie in der Regel in Gleichzahl gegen einen organisierten Block spielen müssen. Zum besseren Verständnis der Handball-Trainingsform hier die Kürzel der jeweiligen Positionen:
KM = Kreis Mitte
RM = Rückraum Mitte
RL/RR = Rückraum links/rechts
RA/LA = Rechts Außen / Links Außen (Angreifer)
AL/AR = Außen links/Außen rechts (Verteidiger)

wechseln! In Überzahl ist das Blankspielen sinnvoller!

Ein klassischer Positionswechsel im Handball ist der von RM mit RR bzw. RL (Trainingsform 1). RM passt zu RR, der zu dem entgegenkommenden RA. Jetzt zieht RM zum Kreis (und seinen Verteidiger mit) und RR läuft in die Mitte. RA kann dann zu RR oder RM passen. Solche Verhaltensweisen können auch Fußballer mittels dieser Spielform gut erlernen. Hierbei kann der Trainer die Positionswechsel durch ein Einfrieren des Spiels oder in Zeitlupe durchspielen lassen. Wichtig: Positionswechsel ergeben nur in Unter- oder Gleichzahl Sinn, da in Überzahl meist das 'Blankspielen' die effektivste bzw. einfachste Lösung ist.

STÄNDIG FREILAUFEN

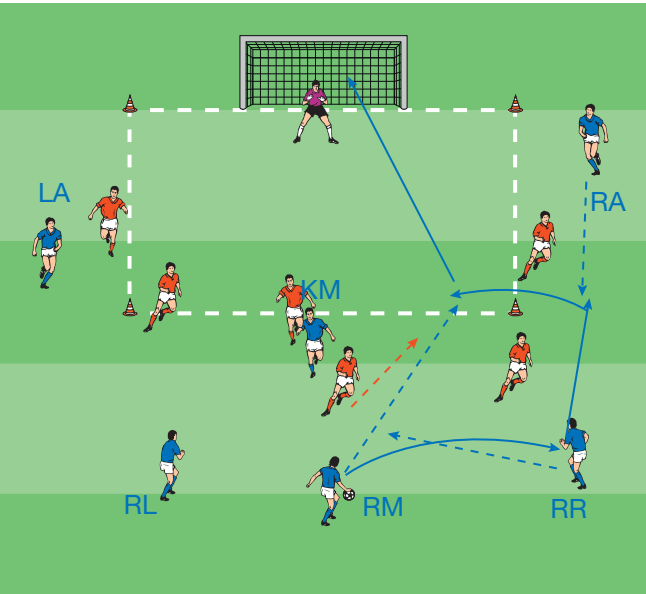
DEN GEGNER BEWEGEN

ÜBERZAHL HERSTELLEN

NUR IN UNTER- UND GLEICHZAHL

1

ÜBUNG



Handball: Positionswechsel 6 gegen 6

Organisation und Ablauf

- 6 Angreifer gegen 6 Verteidiger auf 1 Jugendtor mit Torhüter
- 'Kreis' = 8 Meter
- Die Angreifer sollen viele Positionswechsel durchführen (ggf. vorher an der Tafel zeigen und in Zeitlupe durchspielen).
- Evtl. ohne die Außenspieler, um horizontale Wechsel forcieren!

Mögliche Positionswechsel

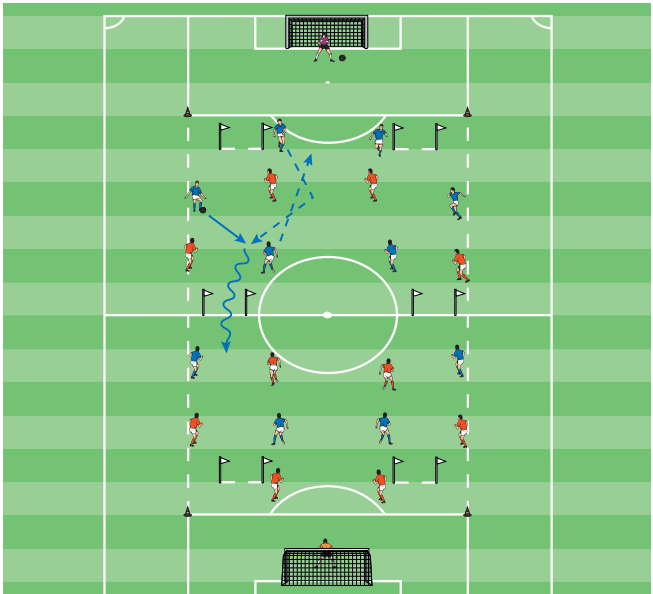
- Innerhalb des Rückraums (Hinterlaufen bzw. Kreuzen); Rückraum mit KM; RL/RR mit Flügel (Hinterlaufen/Kreuzen)

Coachingpunkte

- Abgestimmtes Freilauf- und Passverhalten
- Wahrnehmen und entscheiden: Fällt der Gegner auf den Positionswechsel herein oder brauche ich andere Lösungen?

2

SPIELFORM



Vertikale Positionswechsel

Organisation und Ablauf

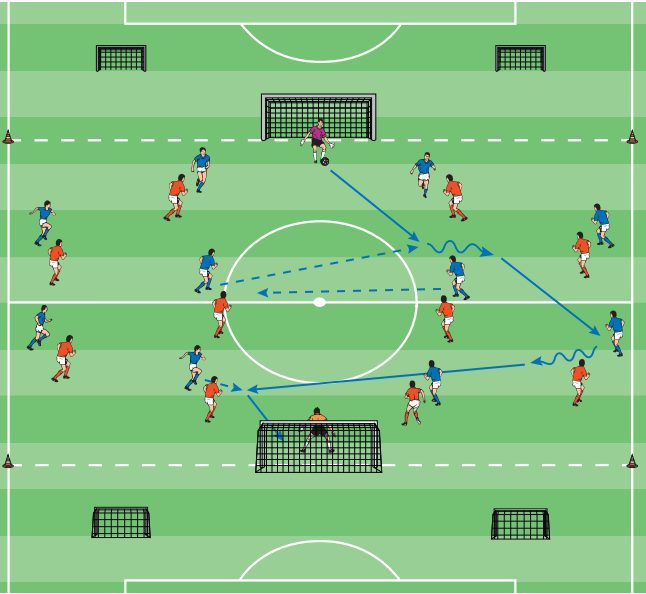
- 40 Meter breites Spielfeld von Torraum zu Torraum mit je 2 Stangentoren vor den Strafräumen und auf der Mittellinie
- 11 gegen 11. Bei geringeren Spielerzahlen die Feldbreite reduzieren, um Positionswechsel in die Tiefe zu forcieren.
- Erst Handball, dann Fußball
- Das Dribbling durch die Stangentore möglichst mit Positionswechseln vorbereiten. Treffer auf die Großtore zählen doppelt.

Coachingpunkte

- Positionswechsel für einen Ball in den freien Raum (AV startet tief, Flügelspieler fällt)
- Hinterlaufen am Flügel und im Zentrum (wie beim Handball)
- IV und 6er tauschen.
- Positionswechsel mit Tempo und nur in Gleichzahl-/Unterzahl!

1

SPIELFORM



Positionswechsel in der Horizontale

Organisation und Ablauf

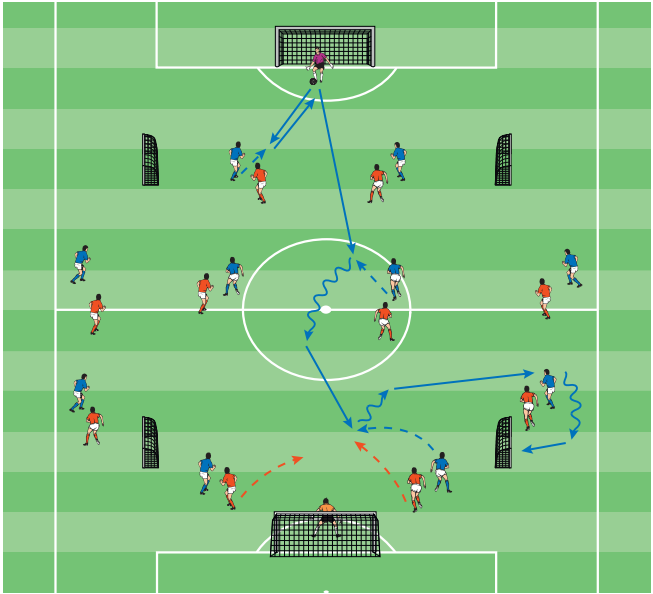
- 11 gegen 11 im 40-x-50-Meter Feld auf 2 Tore und Torhütern und 4 nach hinten versetzte Minitorre. Mit Handball beginnen!
- Anfangs verzögert der Torwart den Aufbau um 5 Sekunden, so dass sich die Abwehr organisieren kann.

Coachingpunkte

- Kreuzbewegung vor dem Ball oder Hinterlaufen
- Wechseloptionen: Innenverteidiger und 6er, 6er und Spitzen; am Flügel (auch Innen- und Außenspieler)
- Die Wechsel gut vorbereiten: Coaching, Timing beim Passen und beim Laufverhalten, Vororientierung
- Positionswechsel nur in Gleichzahl- oder Unterzahl!
- Jeden Wechsel mit Tempo durchführen!

3

SPIELFORM



Vertikale und horizontale Wechsel

Organisation und Ablauf

- Feld mit 2 Toren und Torhütern von Strafraum zu Strafraum
- In Verlängerung der Strafraumlinien stehen mittig in jeder Hälfte je 2 Minitorre mit der Öffnung nach außen.
- 11 gegen 11. Treffer können auf alle 3 gegnerischen Tore erzielt werden.

Variation

- Im Zentrum oder außen weitere Dribbeltore für noch mehr Aufmerksamkeit und Handlungsalternativen aufstellen.

Coachingpunkte

- Siehe vorherige Spielformen.

Spielaufbau



Kopf hoch, offen zur Spielrichtung und nach vorne handeln!

Kommentar



Taktik ist nicht von A bis Z planbar, sondern

Ein guter Spielaufbau bereitet bereits den Torabschluss vor! Jeder Pass, jeder Lauf auf dem Weg dorthin entscheidet, ob der Ball auch tatsächlich dort ankommen kann oder 'unterwegs' vom Gegner erobert wird.

Deshalb bekommen die Spieler in Übungen wie dem 11 gegen 0 (jeweils auf Basis des jeweiligen Spielsystems) bestimmte Muster an die Hand. Das sollen allerdings keine festen Schablonen sein! Vielmehr gilt es, ihnen innerhalb des Systems möglichst viele Handlungsalternativen zu vermitteln, mit deren Hilfe sie flexibel auf den Gegner reagieren können.

von der Situation abhängig! Der Aufbau gelingt nur, wenn die Spieler Handlungsalternativen parat haben!

Zwei elementare Faktoren des Spielaufbaus lauten offene Stellung und schnelle Spielfortsetzung. Die Spieler sollen schon ohne Ball offen zur Spielrichtung stehen, um ihn dann sofort nach vorne weiterleiten bzw. an- und mitnehmen zu können. Und für die schnelle Spielfortsetzung gilt: „Zwei Ballkontakte sind schnell, aber ein Kontakt ist schneller!“ Auch für die Erarbeitung, Festigung und Automatisierung dieser Forderungen bieten Anleihen beim Handball Hilfestellungen. Beginnen Sie Trainingsform 1 am besten mit einer 5-gegen-4-Überzahl der Angreifer und bauen sie dann über 6 gegen 5 zum 6 gegen 6 auf!

KEINE SCHABLONEN FESTLEGEN

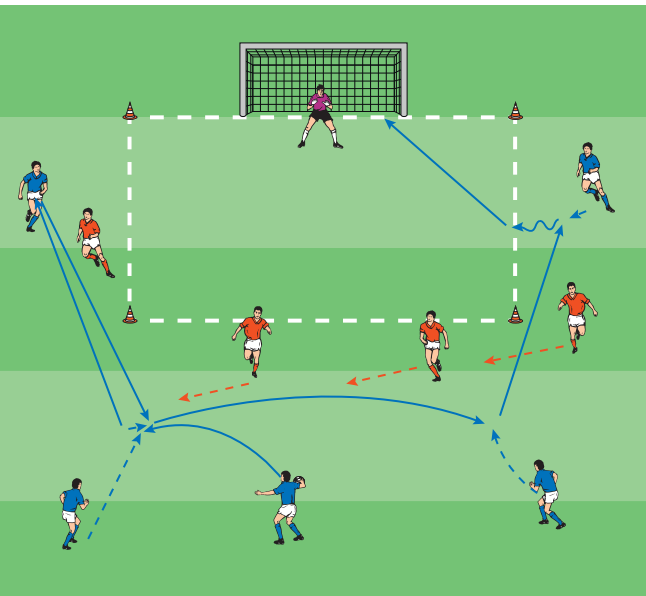
FLEXIBLES KOMBINIEREN

OFFENE STELLUNG

SCHNELLE SPIELFORTSETZUNG

1

ÜBUNG



Handball:
Im 5 gegen 4 den Außen freispielen

Organisation und Ablauf

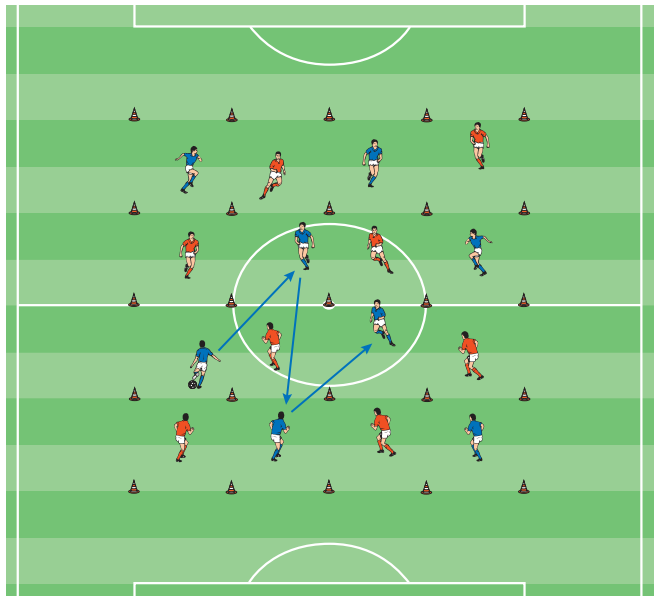
- 5 Angreifer gegen 4 Verteidiger auf 1 Jugendtor mit Torhüter
- 'Kreis' = 8 Meter
- Den Fokus auf das Flügelspiel legen: viele Erfolgserlebnisse bei schnellem Spiel, offenen Stellungen und guter Vororientierung!
- Schrittweise zum 6 gegen 6 erweitern.

Hinweis

- Dieser Spielaufbau ist vergleichbar mit den taktischen Mustern (offen stehen, absetzen nach hinten, schnell spielen nach Vororientierung) der Innenverteidiger bzw. zentralen Mittelfeldspieler.

2

SPIELFORM



Fußball-Schach

Organisation und Ablauf

- In der Mitte des Spielfeldes ein Schachbrett mit 16 Quadraten (je nach Spielerzahl; Größe: 11 x 11 Meter) markieren.
- 2 Achter-Teams 'im Wechsel' auf die Felder verteilen.
- Team A lässt gegen B den Ball zirkulieren (anfangs zuwerfen).
- 10 Pässe in Folge = 1 Punkt (bei Ballverlust Wechsel)
- Später weitere Bälle einbauen (peripheres Sehen).

Variationen

- Die Ballkontakte begrenzen.
- Wertung: Vertikalpass = 3 Punkte; Horizontalpass = 2 Punkte; Rückpass = 1 Punkt

Coachingpunkt

- Nur flache Pässe (unter Kniehöhe) spielen!

Fußball-Schach mit 1 gegen 1 und Torabschluss

Organisation und Ablauf

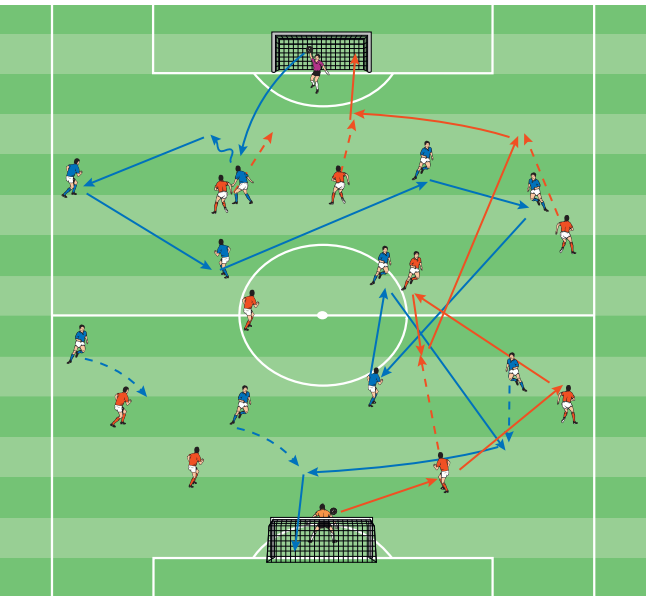
- Ein Schachbrett markieren (Anzahl der Felder = Spieler pro Team). Jedes Feld (Größe: 15 x 15 Meter) mit je 1 Spieler jedes Teams besetzen.
- Ca. 10 Meter hinter den Grundlinien je 4 Minitore aufstellen.
- Spiel 'durch' die Felder auf die Minitore (anfangs zuwerfen, später mehrere oder auch verschiedene Bälle verwenden)
- Das 1 gegen 1 in den Feldern fördert das Freilaufverhalten und fordert eine schnelle Spielfortsetzung mit Vororientierung.

Coachingpunkte

- Gegenseitig coachen und helfen (v.a. bei mehreren Bällen)!
- Offene Stellung, um in viele Richtungen spielen zu können.

1

SPIELFORM



11 gegen 0 mit Gegenstrom

Organisation und Ablauf

- 2 Tore mit Torhütern stehen auf den Strafraumlinien.
- 2 möglichst große Teams (mindestens 8 Feldspieler pro Team) im eigenen System postieren (hier 4-4-2).
- Beide Teams starten gleichzeitig freie Kombinationen bis zum Torabschluss.

Coachingpunkte

- Offene Stellung
- Minimale Anzahl an Ballkontakten
- abgestimmtes Laufverhalten, Lauffinten, gegenseitig coachen
- Räume öffnen (zwischen den Reihen, Spitze für Flügelspieler).

Hinweis

- Verschiedene Systeme einspielen.

3

SPIELFORM

