

Angriff: Sperren



Inhaltlicher Aufbau nach Förderstufe gemäß DHB-Rahmentrainingskonzeption

Grundlagenschulung	Freilaufen, Doppelpass
Grundlagentraining	Sperrstellung, Nachlaufen
Aufbautraining I	Sperre-Absetzen
Aufbautraining II	Wechselsperren
Anschlussstraining	Sperrern, um Abwehr zu teilen

Aufwärmprogramme

1. Allgemeines Aufwärmen mit und ohne Ball
 - o Passen in 3er-Gruppen mit 2 Bällen in begrenztem Raum
 - o Einlaufen mit Springseil mit verschiedenen Lauf- und Bewegungsaufgaben
2. Parteiballvarianten mit Sonderaufgaben
 - o Freilaufen
 - o Doppelpässe
 - o Sperrern
3. Kleine Wettkämpfe
 - o Zieh- und Schiebewettkämpfe
 - o Beinfechten
4. Stretching
5. Ganzkörperstabilisation und gymnastische Übungen
 - o Ohne Ball
 - o Mit Ball

Freilaufen, Doppelpass

1. Grundübungen

- 2 Gruppen (Fern-/Nahwurfzone). Spieler aus Fernwurfzone spielt Doppelpass mit Spieler aus Nahwurfzone, der sich zur Freiwurflinie frei läuft und dort anspielbereit ist. Nach Abspiel ohne Ball um Hütchen laufen, Rückpass annehmen und auf das Tor werfen (Einwerfen der Torhüter dabei integrieren)
Variation: Lauftäuschung und Durchbruchrichtung verändern
- Erweiterung: wie oben, jedoch mit Abwehrspieler in der Nahwurfzone.
Entscheidung des Angreifers aus der Fernwurfzone: eigener Durchbruch nach Annahme des Rückspiels oder erneuter Pass auf Spieler in der Nahwurfzone

2. Grundspiel

- 2 gegen 2 gestaffelt mit 2 Anspielern
Freilaufen mit Täuschungen und Richtungswechseln wird nun im Spiel 2 gegen 2 zum gruppentaktischen Zusammenspiel ausgebaut. 2 Angreifer agieren dabei gegen 2 gestaffelt deckende Abwehrspieler auf einem begrenzten Raum.
 - > Angreifer in der Nahwurfzone löst sich vom Abwehrspieler und bietet sich vor der Freiwurflinie zum Doppelpass an, dabei das Freilaufen mit vorangehender Täuschung oder explosivem Tempo-/Richtungswechsel einfordern
 - > Spieler mit Ball muss nach Abspiel Gegenspieler beobachten (ball- oder mannorientiert) und sich danach im Rücken des Abwehrspielers bzw. nach Raumöffnung durch explosiven Richtungswechsel freilaufen
 - > Kreative Aktion: Passtäuschung und selbst zum Tor durchbrechen
 - > Gelingt die Aktion nicht, wird mit Hilfe der Anspieler die Situation neu aufgebaut

Sperrstellung, Nachlaufen

1. Grundübungen

- Sperrren, Nachlaufen mit Einwerfen der Torhüter kombiniert
RL, RR mehrfach in verringerter Entfernung besetzt, KM einfach besetzt. KM löst sich aus zentraler Position in der Nahwurfzone Richtung Ballhalter in der Fernwurfzone und setzt Sperre gegen ein Hütchen auf der Freiwurflinie. Ballhalter spielt Parallelpas auf zweite Rückraumposition. KM läuft dem Pass nach, erhält Pass in die Tiefe und wirft auf das Tor. Erster Ballhalter wird neuer KM, Werfer wird neuer Rückraumspieler. Zweite Aktion wird von der anderen Rückraumposition gestartet.
Erweiterung: KM bietet sich nach dem Nachlaufen zum Doppelpass an, zweiter Rückraumspieler spielt auf KM und läuft sich frei. KM entscheidet Folgehandlung (eigener Durchbruch oder Pass auf sich freilaufenden Rückraumspieler)
Erweiterung: 2 Abwehrspieler auf HL und HR. Nach dem Nachlaufen wird durch den Abwehrspieler die Entscheidung für KM und den Rückraumspieler erschwert. Abwehrspieler kann sich zum nachlaufenden KM oder zum Rückraumspieler orientieren.

2. Grundspiel

- 3 gegen 3 im Mittelsektor
Angriff wie oben, Abwehr mit HM, HL und HR. Angriff versucht zum Torerfolg zu kommen und wählt dabei als Auftakt eine Sperre durch KM gegen HL oder HR und Nachlaufen. RL und RR können eigenen Durchbruch suchen, nachlaufenden KM anspielen oder einen Doppelpass mit KM anwenden.
Erweiterung: 4 gegen 4 im Mittelsektor, d.h. RM wird ebenfalls besetzt.
Dadurch erhöhter Situationsdruck durch engere Räume.

Sperre-Absetzen

1. Grundübungen

- Sperre-Absetzen zwischen RL/RR und KL/KR kombiniert mit Einwerfen der Torhüter
Anspieler auf LA, RA und RM. KL und KR starten aus zentraler Position in der Nahwurfzone. RL und RR erhalten abwechselnd Zuspiel von LA/RA und RM. Nach raumöffnender Bewegung und Richtungswechsel wird Sperre des Kreisläufers innen/außen gegen Hütchen auf HL/HR genutzt. Kreisenspiel nach Absetzen und Torwurf.
- Wie oben mit halbaktiven Abwehrspielern auf HL/HR. RL/RR haben Ball und geben durch raumöffnende Bewegung (Stoßen-Rückstoßen mit benachbarter Angriffsposition) die zu sperrende Seite für KL/KR vor. Entscheidung durch RL/RR (Torwurf oder Kreisenspiel)

2. Grundspiel

- 3 gegen 3 im Mittelsektor gegen HL, HR und HM
Auftakt Sperre-Absetzen auf einer Angriffsseite und kreatives Weiterspielen (z.B. Parallelpass und Nachlaufen des Kreisläufers, Doppelpass nach Nachlaufen und erneut Sperre-Absetzen oder Freilaufen und Rückpass usw.). Kreative Anwendungsmöglichkeiten der Elemente aus den vorherigen Stufen.
Erweiterung: 4 gegen 4 im Mittelsektor mit Anspielern auf LA und RA

Wechselsperren

1. Grundübungen

- Wechselsperre von KL/KR kombiniert mit Einwerfen der Torhüter
RL/RR jeweils mit Ball, RM als Anspieler, KL/KR besetzen Sperre-Absetzen zwischen RL und KL, wobei KL die Sperre nach innen gegen Hütchen auf HR nur andeutet. RL spielt zu RM, RM mit Passtauschung nach rechts und Rückpass zu RL. KL wechselt die Sperrposition auf Außenseite von HR. RL umläuft die Sperre und wirft aus das Tor
>> Wechsel von direkter Sperre nach innen zu direkter Sperre nach außen am Halbverteidiger
- Wechselsperre von KL/KR zwischen HL/HR und IL/IR
Auftakt wie oben, jedoch wechselt KL/KR die Sperrstellung nun Richtung IL/IR, um sich nach Rückpass von RM zu RL/RR einen Raum für einen indirekten Pass freizusperrern
>> Wechsel von direkter Sperre am Halbverteidiger nach innen zu Sperre am Innenverteidiger nach außen
Erweiterung: Kombination von Kreuzbewegungen im Rückraum und Wechselsperre von KL/KR (z.B. langes Kreuz RL für RR, RM nun auf RL-Position mit indirektem Pass auf KL, RM für RL, unterstützende Sperre durch KL am Halbverteidiger, Rückpass auf RM auf RL-Position, weiter wie beim langen Kreuz)

2. Grundspiel

- 4 gegen 4 (LA, RL, RM und KL oder rechte Seite gegen defensive Abwehrspieler)
Kreative Anwendung der Wechselsperre durch Auftaktkreuz RM für RL mit sofortigem Rückpass und Wechselsperre am Halbverteidiger, kreatives Weiterspielen z.B. durch 2:1-Situation gegen Außenverteidiger
Kreative Anwendung der Wechselsperre von direkter zu indirekter Sperre, dabei raumöffnende und torgefährliche Bewegungen der Rückraumspieler beachten und einfordern
- 4 gegen 4 im Mittelsektor
Wie oben mit der Erweiterung: langes Kreuz RL für RR oder umgekehrt mit Anwendung der Wechselsperre des Kreisläufers und kreativem Weiterspielen

Sperrern, um Abwehr zu teilen

1. Grundübungen

- Übungsform kombiniert mit Einwerfen der Torhüter
RL, RM, RR mehrfach besetzt, Bälle bei RL und RR, KM besetzen
RL und RR bringen den Ball abwechselnd ins Spiel, KM sperrt Hütchen auf HM bzw. zwischen Hütchen auf IL und IR, so dass RM und RR nach Auftakt von RL Parallelstoß spielen können bzw. durch kurzes Kreuz eine Torchance erspielen, Gleiches für Auftakt von RR
Wichtig dabei ist, dass die Auftaktbewegung nach außen durchgeführt wird, um den Raum für die andere Angriffsseite zu vergrößern
Erweiterung: kurzes Kreuz zwischen RM und RL/RR nach Auftakt und Kreisanspiel nach indirekter Sperre von KM an IL/IR
- 4 gegen 3
Positionen wie oben besetzen, HL, HM und HR besetzen, Auftakt wie oben, Sperre gegen HM und weiterspielen auf der anderen Seite in 2:1-Überzahl
Erweiterung: 4 gegen 4 (HL, IL, IR, HR), Auftakt und Weiterspielen wie oben

2. Grundspiel

- 4 gegen 4 im Mittelsektor
Aufbau und Auftakt wie Grundübung, 2 Anspieler LA/RA, gelingt die Angriffsaktion nicht, wird ein neuer Versuch mit Anspiel der Außenangreifer eingeleitet. Raumöffnende Bewegungen und kreatives Weiterspielen nach Abwehrteilung (Stößen/1gegen1, kurzes Kreuzen, Rückpass und Wechselsperre) einfordern.

Zielspiele

Die Zielspiele können im 6 gegen 6 je nach Förderstufe gegen offensive oder defensive Abwehrformationen (1:5-Abwehr, 3:2:1-Abwehr, 5:1-Abwehr, 6:0-Abwehr) durchgeführt werden. Dabei sollten Auftaktaktionen mit Sperrern eingefordert und z.B. durch Bonuspunkte belohnt werden.