

INDIVIDUELLES ABWEHRVERHALTEN IM HANDBALL



Übersicht

- **Einleitung**
- **Sachanalyse**
- **Didaktische Analyse/Begründungszusammenhang**
 - Einordnung in den Lehrplan
 - Aufriss der Unterrichtseinheit
 - Feinlernziele
 - Schwierigkeitsanalyse
 - Didaktische Reduktion
- **Methodische Strukturierung**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Tafelbild (1)
 - Hallenplan - Aufwärmphase (2)
 - Hallenplan - Stationsarbeit (3)
- **Videos**
 - Technik Abwehrverhalten (1)
 - Verteidigungsverschiebung (2)
 - 2 gegen 2 Verteidigung (3)
 - 1 gegen 1 Verteidigung (4)
 - Stangenverteidigung (5)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

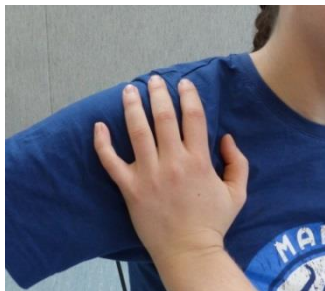
Handball stellt im Sportunterricht oft viele Schülerinnen und Schüler (SuS) vor mehrere Herausforderungen. Dieser Beitrag zeigt eine mögliche Übungsstunde zur Schulung des individuellen Abwehrverhaltens mit dem Schwerpunkt auf dem Abwehren des durchbrechenden Angriffsspielers. Die Verteidigung von Sprung- und Schlagwürfen wird hierbei nicht thematisiert.

Sachanalyse

Ein Handballspiel gewinnt diejenige Mannschaft, welche nach Ablauf der Spielzeit mehr Tore als die gegnerische Mannschaft erzielt hat. Ein funktionierendes Angriffsspiel dient dem Erzielen von möglichst vielen Toren, wobei das Verteidigungsverhalten einer Mannschaft darauf abzielt, diese zu verhindern. Insbesondere das Abwehrspiel ist von hohen psychomotorischen, kognitiven und sozial-affektiven Anforderungen geprägt.¹ Die Gesamtabwehrleistung eines Teams setzt sich aus den individuellen Abwehrfähigkeiten der einzelnen Mannschaftsmitglieder zusammen. Eine besondere Herausforderung stellt die Abwehr in Unterzahl dar, da hier mit vermehrt taktischen Mitteln der Gegner am Erzielen von Toren gehindert werden muss.

Angriffs- und Abwehrspiel stehen in enger Korrespondenz zueinander und können nur sehr schwer getrennt trainiert werden. Auf Aktionen der Angriffsspieler müssen die Verteidiger mit gewissen Gegenmaßnahmen reagieren – und umgekehrt. Eine Schulung des individuellen Abwehrverhaltens zeichnet sich durch hohe Übungsfrequenz und –intensität aus. Das spielnahe Trainieren stellt den Bezug von Theorie zu Praxis her.²

Individuelles Abwehren ist ohne ein Beherrschen der Aufnahme des Angreifers im 1:1 nicht möglich. Der Abwehrspieler muss seinem Gegenspieler aktiv entgegengehen und den für das Handballspiel typischen Körperkontakt suchen. Beide Hände des Verteidigers erzeugen Gegendruck am Körper des Angreifers. Die ballzugewandte Hand geht an die Wurf Schulter, die andere Hand an die Hüfte in die Nähe des Körperschwerpunktes.



¹ vgl. Trosse 1995

² vgl. Schubert, Spät, Ehret 1997

Je nach Einheit und Trainingsziel kann der Fokus der individuellen Abwehrverbesserung differenziert bestimmt werden. Beim Arbeiten mit Anfängern bzw. leicht fortgeschrittenen Sportlern bieten sich einfache Aufstellungsformen an.

Didaktische Analyse/Begründungszusammenhang

Einordnung in den Lehrplan

In der Schule wird sich an den Vorgaben des Lehrplanes in Rheinland-Pfalz orientiert. Dieser sieht im Bereich der Sachkompetenz der Taktik für Handball (B 3.2.3.3) in den Klassenstufen 7-9/10 jeweils für das Anforderungsniveau I die Manndeckung und für das Anforderungsniveau II die Raumdeckung vor. Das Grundverständnis des Abwehrverhaltens wird, laut Lehrplan, durch vorher erlerntes Abschirmen des Tores und Torraumes gewährleistet. Im Bereich der Methodenkompetenz lernen die SuS geeignete Spielformen des Handballs für die Spielpraxis außerhalb des Unterrichtes (Pausen, Freizeit, etc.) zu sammeln und diese eigenverantwortlich zu organisieren. Des Weiteren sind die Ziele der Sozialkompetenz wie Kooperation, faire Konfliktlösung, Anerkennung und Einhaltung von Regeln und die Rücksichtnahme und Integration, durch diese Unterrichtsreihe im Handball zu realisieren.

Aufriss der Unterrichtseinheit

Die sieben Unterrichtseinheiten folgen der Überlegung, dass auf die Schulung der Individualtaktik und -technik die Schulung komplexerer Spielsituationen und der Anwendung im Spiel folgt. Der Schwerpunkt dieser Stunde liegt bei der Schulung des individuellen Abwehrverhaltens und dient als Grundlage für die noch folgenden Abwehr- und Deckungssysteme in Spielformen (Spiel 6:0 und 5:1).

Stunde	Inhalt
1. Stunde	Körpertäuschung; 1:1 mit Folgehandlung
2. Stunde	Schulung des individuellen Abwehrverhaltens
3. Stunde	Schulung des Kreuzens
4. Stunde	Schulung des Sperrens
5. Stunde	Schulung des Tempogegenstoßes
6. Stunde	Schulung des Abwehrverhaltens im Deckungssystem /6:0 - oder 5:1 - Abwehr
7. Stunde	Angriff: Positionsspiel

Feinlernziele

Motorische Feinziele

Die SchülerInnen sollen ...

- die handballtypische Abwehrhaltung bzw. Gegneraufnahme beherrschen.
- bei der Verlagerung des Gegen- bzw. Angriffsspielers sich schnellstmöglich zu einem neuen Gegenspieler orientieren.
- die Technik des individuellen Abwehrverhaltens im Mannschaftsverbund dynamisch durchführen.

Kognitive Feinziele

Die SchülerInnen sollen ...

- eine exakte Bewegungsvorstellung des individuellen Abwehrverhaltens verinnerlichen.
- die Technik des Abwehrens bzw. deren Ablauf im Mannschaftsverbund verstehen und wissen, wann diese zur Anwendung kommt.
- entscheidende Situationen und Stellungsvorteile des Gegenspielers erkennen.

Sozial-affektive Feinziele

Die SchülerInnen sollen ...

- als Team zusammenarbeiten.
- sich und den Partner motivieren und gegenseitig unterstützen.
- das soziale Miteinander lernen und weiterbilden.

Schwierigkeitsanalyse

Im Folgenden wird auf die möglichen organisatorischen und methodischen Schwierigkeiten eingegangen, die während der Stunde auftreten können.

Zu Beginn der Stunde, der kognitiven Phase, soll das Thema mit einem stummen Impuls, dem Vorzeigen einer Abwehrsituation durch zwei Handballer, eingeleitet werden. Gelingt es den SuS nicht aus dieser simulierten Situation die erwarteten Tafelpunkte abzuleiten, werden sie durch hinweisende Impulse auf die richtigen Antworten hingeleitet.

Im Aufwärmspiel, dem Zonenball, steht die Anwendung der vorher erlernten Abwehrtechnik im Vordergrund. Treten dabei zu viele Zoneneintritte auf, könnte dies unterschiedliche Ursachen haben. Zum einen könnten die Mannschaften zu heterogen aufgestellt sein, sodass ein ausgeglichenes Spiel nicht zu realisieren ist, woraus ein Ausgleich der Leistungsniveaus zu folgern ist. Zum anderen könnte die Umsetzung des theoretisch Erlernten nicht beachtet werden. Hierauf sollte mit Zuruf reagiert werden, um das explizite Ausführen der Abwehrtechnik einzufordern. Dabei sollte jedoch der für ein Aufwärmspiel wichtige Spielfluss nicht gehemmt werden.

Während dem Umlaufbetrieb können in den vier Stationen technische Probleme auftreten, die in der nachfolgenden Tabelle mit Korrekturmöglichkeiten aufgeführt werden.

Mögliche Fehler und ihre Korrektur



Fehlerbild	Korrektur/Hilfe
Parallele Beinstellung	<ul style="list-style-type: none"> Lehrer-/Könnerdemo Visualisierung durch Markierungen auf dem Boden
Unsicherer Stand, keine Rumpfspannung	<ul style="list-style-type: none"> Hinweise: Körpervorneigung, Absenkung KSP isolierte Partnerübung: SuS hält in der Abwehrhaltung dem vom Partner entgegengebrachten Körperdruck stand
Ansetzungspunkte der Hände am Gegner falsch	<ul style="list-style-type: none"> Lehrer-/Könnerdemo Markierung der Ansetzungspunkte am Gegner durch Klebeband
"Ansaugen – Begleiten – Druck erwidern" nicht vorhanden	<ul style="list-style-type: none"> Lehrer-/Könnerdemo Partnerübung: SuS nimmt Partner in Abwehrhaltung auf und drückt ihn wieder frontal/zur Seite weg
SuS hilft Partner bei Abwehr nicht aus (Station 2)	<ul style="list-style-type: none"> Laufwege markieren Verteidigungsbereich verkleinern

Didaktische Reduktion

In der Stunde liegt der Schwerpunkt in der Ausführung des individualtaktischen Abwehrverhaltens in Grobform. Da das Erlernen und Automatisieren viel Übung abverlangt und bei vielen SuS die Grundfähigkeiten nur teilweise vorhanden sind, wird nur ein Einstieg in das Abwehrverhalten geschaffen. Dazu gehören zum einen die Bewegungsmerkmale wie diagonale Beinstellung und sicherer Stand und zum anderen die Bewegungsabläufe wie Antizipieren, Ansaugen, Begleiten und Druck erwidern. Dabei soll nur das Abwehren des durchbrechenden Gegenspielers thematisiert werden. Auf das Verhindern von Schlag- und Sprungwürfen wird in dieser Stunde verzichtet, da dies komplexere Abwehrtechniken und –verhalten erfordert.


Methodische Strukturierung

Die gesamte Unterrichtsstunde wird als *geschlossener Unterricht* mit *offenen Übungsphasen* abgehalten. Diese werden durch die gegebenen Aufgabestellungen der einzelnen Stationen eingeschränkt.

Die *geschlossene Einführungsphase* findet im vorbereiteten Bankkreis der Halle statt. Die Gruppe wird vor der Begrüßung schon darauf hingewiesen, dass sie ihre Getränke mitbringen soll, sodass auch die Trinkpausen gemeinsam an einem Ort stattfinden und so ein fließender Ablauf der Übungen gewährleistet wird. Gerade die Begrüßung dient der Ritualisierung und bietet so den SuS einen guten Einstieg in jede Stunde. Eine durch Experten, im besten Fall durch erfahrene Handballer, vorgeführte Abwehrtechnik/Abwehrstellung ►  1 fungiert als *stummer Impuls* und leitet somit den *kognitiven* Teil der Stunde ein. Hier werden die grundlegenden Merkmale des Abwehrverhaltens erarbeitet und an der Tafel festgehalten. ►  1

Für das *Aufwärmspiel* wird die Gruppe in vier Teams à fünf Studierende eingeteilt, welche auch bis zum Schluss bestehen bleiben. Auf diese Weise wird eine faire Verteilung gewährleistet und diese Teams können auch für den weiteren Verlauf der

Stunde genutzt werden. Bevor das Aufwärmspiel beginnt, verteilen sich die vier Teams auf zwei Felder und üben nochmal die vorgezeigte Abwehrtechnik mit einem Partner des gegnerischen Teams. Im Anschluss spielen die Teams Zonenball gegeneinander. Die Vorgaben bei diesem Spiel begrenzen sich lediglich auf das Verbot von langen Pässen, Pässen in die Zone und Tempogegenstößen, mit denen das gegnerische Team überlaufen werden könnte. Durch diese Einschränkungen soll es vermehrt zu eins gegen eins Situationen kommen, in denen die gewünschte Abwehrhaltung angewendet werden soll. Um die Studentenschaft zu motivieren aktiver zu verteidigen, gibt es für gutes/erfolgreiches Abwehrverhalten mehr Punkte. Das gute Abwehrverhalten wird in einem pädagogischen Freiraum seitens der Lehrperson entschieden, soll aber auf beiden Seiten fair genutzt werden.

Im Anschluss an das Warmmachen findet ein *Stationenumlauf* statt. Es gibt vier Stationen. ▶  2-5, die sich mit unterschiedlichen Formen der Verteidigung beschäftigen, aber generell auf die Grundposition der vorgeführten Verteidigung zurückgreifen. Ziel dieser Stationen ist es, dass der Verteidiger unterschiedlichen Situationen ausgesetzt ist und individuell auf diese reagieren muss. Je nach Stärke der Gruppe findet eine individuelle











Differenzierung der Intensität der Übungen statt. Grundlegend endet die Übung erstmal dann, wenn der Verteidiger den Angreifer aufgenommen und sicher in den Zweikampf gekommen ist. Im weiteren Verlauf der Übung werden die Angreifer immer aktiver und sollen einen größeren Zug zum Tor (bzw. Stange) entwickeln, natürlich immer unter der Prämisse, dass der Verteidiger eine sichere Grundverteidigungsstellung aufweist. Die Lehrperson geht während dem Stationenumlauf herum und verbessert und differenziert individuell. So kann es natürlich dazu kommen, dass es auch mal Unterbrechungen an den Stationen gibt und besondere Situationen, ob positiv oder negativ, in den Kleingruppen besprochen werden. Dies dient dem Progress der ganzen Gruppe. Für jede Station ist eine bestimmte Zeit eingeplant, welche durch die Lehrperson im Auge behalten wird, die auch das Kommando zum Wechsel gibt. Zu jedem Stationswechsel gehört eine Trinkpause.



Nachdem alle Stationen von jeder Gruppe passiert worden sind, folgt das *Abschlusspiel*. Hier wird ein 4:4 plus Torwart auf zwei Feldern gespielt. Im Fokus steht das an den Stationen gelernte Abwehrverhalten. Das 4:4 auf dem Kleinfeld impliziert, dass die Räume sehr eng und somit viele eins gegen eins Situationen provoziert werden. So wird das Abwehrverhalten, welches schon in hoher Frequenz in den Vorübungen durchgeführt wurde, immer wieder gefordert und angewendet. In dieser Spielform können für gutes Abwehrverhalten erneut individuell mehr Punkte vergeben werden (Motivation).

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Inhalt	Meth.-did. Hinweise	Organisation/Medien
Einführungsphase 10 min	<p>Begrüßung</p> <p>Schaffen einer Bewegungsvorstellung</p> <p>Erarbeitung der Verteidigungstechnik und sammeln der wichtigsten Bewegungsmerkmale an der Tafel</p>	<p>Stummer Impuls 1: Könnerdemonstration  1 (Motivation und Einstimmen auf die Thematik)</p> <p>Stummer Impuls 2: Tafelarbeit (danach: Moderation durch Lehrkraft)</p>	<p>Banksitzkreis um die Tafel</p> <p>2 Handballer im kognitiven Bereich neben der Tafel (1 Handball)</p> <p>Tafelbild  1</p>
Aufwärmphase 15 min	<p>Verteidigungstechnik am Partner üben</p> <p>Zonenball mit speziellen Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mann-Mann-Verteidigung mit festem Gegenspieler • Zonen sind die 6-Meter-Torräume • Ball muss in die Zone getragen werden • Verbot von: <ul style="list-style-type: none"> Langen Pässen Tempogegenstößen Pässen in die Zone • 1 Punkt für Zoneneintritt mit Ball • 2 Punkte für gute Verteidigung 	<ul style="list-style-type: none"> • Langsame Ausführung • Geringe Angriffsintensität • Handwechsel des Angreifers • Korrekturpause • Pädagogischer Freiraum bei Punktevergabe für die Verteidigung • Transparenz durch lautes Ansagen des Spielstandes durch den Schiedsrichter • Auf grundlegende Handballregeln aufmerksam machen • Spielfluss und Aufwärmen stehen im Vordergrund 	<p>Hallenplan  2</p> <p>4 Teams á 5 Spieler Leibchen (2 Farben) 2 Handbälle</p> <p>Lehrkraft als SR</p>

Phase/Zeit	Inhalt	Meth.-did. Hinweise	Organisation/Medien
Lernphase 40 min	Stationenbetrieb	Differenzierung an den einzelnen Stationen: <ul style="list-style-type: none"> • Niedrige Intensität des Angreifers • Korrekturpausen • Verschiedenartige Bälle benutzen • Mittlere Intensität des Angreifers • Versuch des aktiven Torabschlusses • Angriffsfinten erlauben • Handwechsel: Linkshänder, Rechtshänder 	Stationenaufbau ►  3 8 min pro Station 4 Tore 6 hohe Stangen/Hütchen 8 Handbälle 4 Elefantenhautbälle (Tennisbälle, Softbälle)
	Station 1: "Verteidigungsverschiebung"	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Angreifer, 1 Verteidiger (4:1) • Verteidiger nimmt jeden Angreifer auf seiner Position mit der Verteidigungstechnik auf 	►  2
	Station 2: "2 gegen 2 Verteidigung"	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Angreifer, 2 Verteidiger (2:2) • Verteidiger versuchen den Durchbruch und Torabschluss der Angreifer zu verhindern 	►  3
	Station 3: "1 gegen 1 Verteidigung"	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Angreifer, 1 Verteidiger (1:1) • Verteidiger versucht mit Verteidigungstechnik den Angreifer aufzunehmen und abzudrängen 	►  4
	Station 4: "Stangenverteidigung"	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Angreifer, 1 Verteidiger (1:1) • Verteidiger versucht das Berühren der Stange mit dem Handball durch den Angreifer zu verhindern 	►  5

Phase/Zeit	Inhalt	Meth.-did. Hinweise	Organisation/Medien
Schlussphase 15 min	Spiel 4:4 + Torwart mit besonderen Regeln: <ul style="list-style-type: none"> • Keine Sprungwürfe aus dem Rückraum • Torabschluss nur nach erfolgreichem Durchbruch mit Schlag- oder Sprungwurf • Keine Tempogegenstöße 	Vertiefung des individuellen Abwehrverhaltens in spielnaher Situation Hinweis Im Gegensatz zum Zonenball in der Aufwärmphase wird hier die handballtypische Kreisabwehrstellung angewendet	2 Quer-Felder 4 Tore 2 Handbälle Leibchen (2 Farben)
Reflexion 5 min	Reflexion der Stunde durch die Lehrenden	<ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Merkmale der Stunde zusammenfassen • Eventuell Tafel einbinden • Fehlerbilder- und Korrekturen erläutern • Stundenziel reflektieren 	Banksitzkreis um die Tafel



1

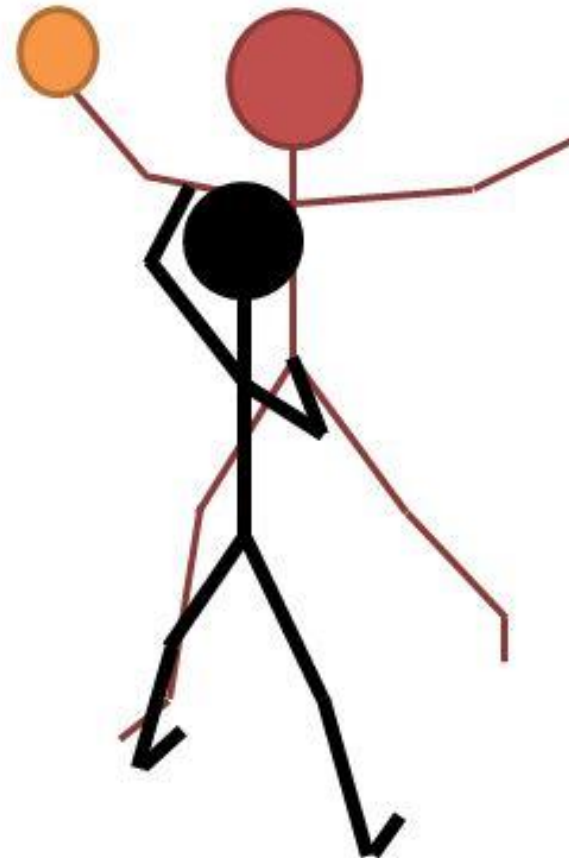
Tafelbild

Bewegungsmerkmale

- **Tiefer Körperschwerpunkt**
- **Diagonale Fußstellung**
- **Grundspannung**
- **Linke Hand geht zur Wurfarmschulter**
- **Rechte Hand geht zur rechten Hüfte**

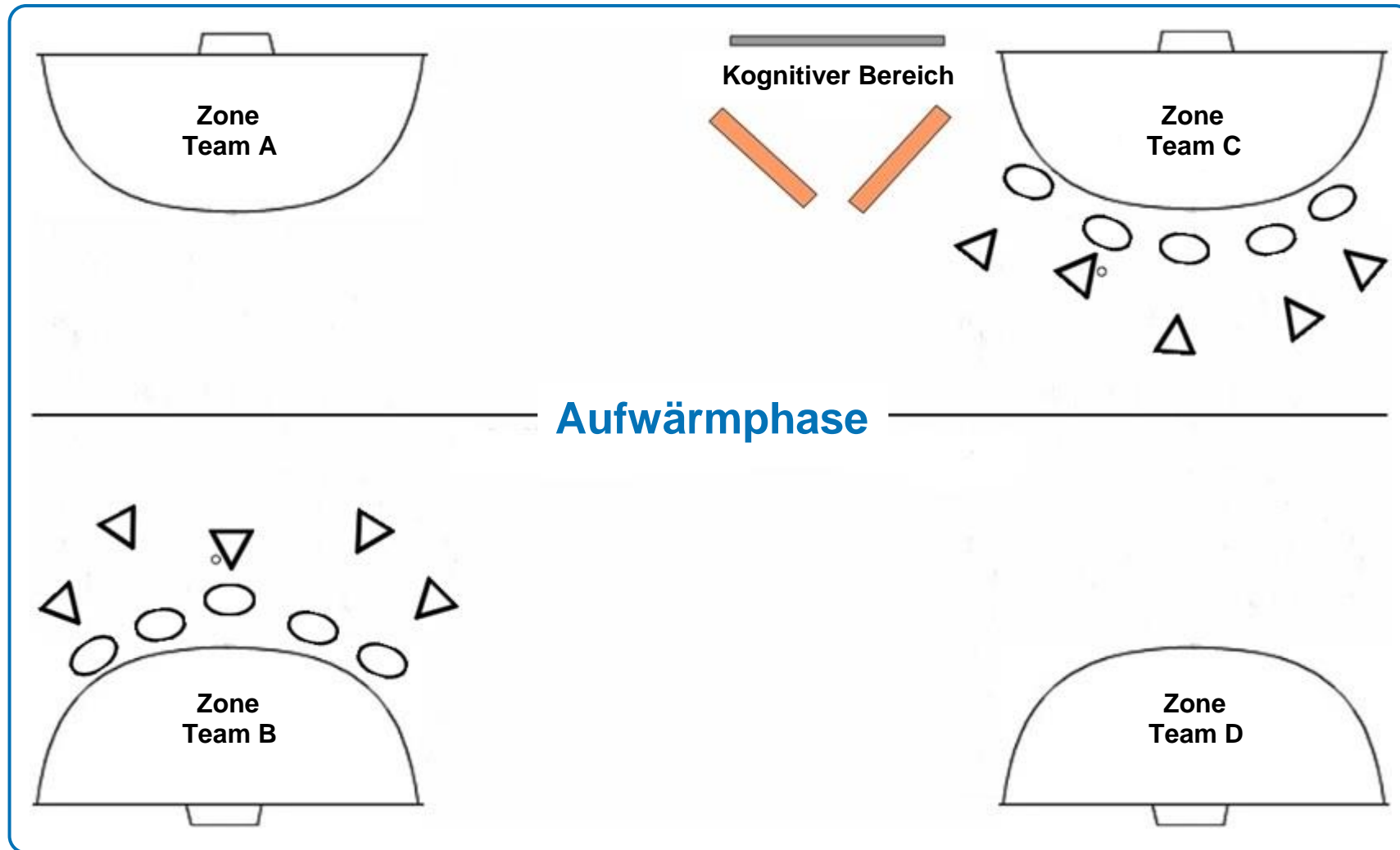
Bewegungsablauf

- **Antizipieren**
- **Ansaugen**
- **Begleiten**
- **Druck erwidern/Gegner wegschieben**



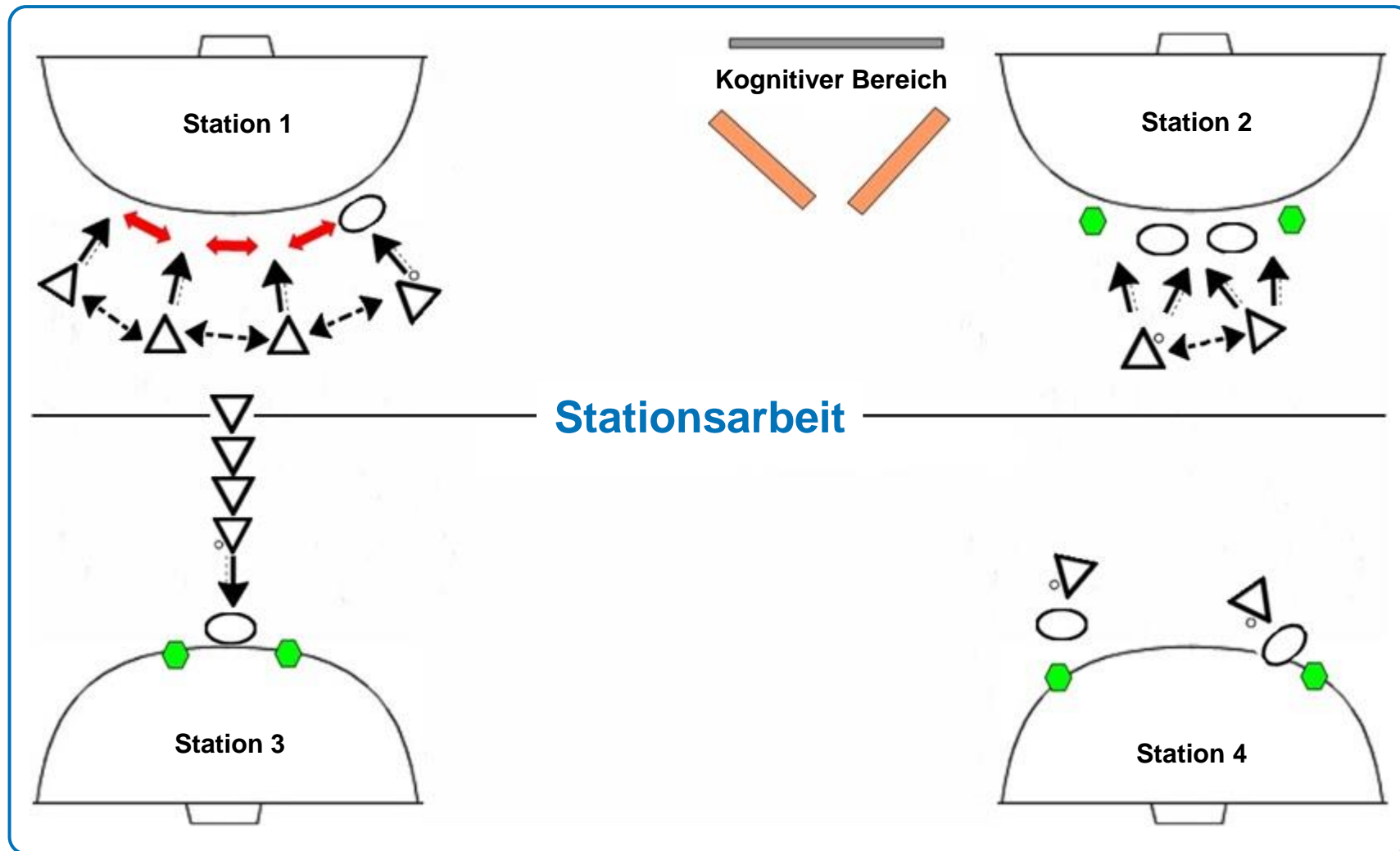


Hallenplan - Aufwärmphase





Hallenplan - Stationsarbeit



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Schubert, R./ Spät, D./ Ehret, A.	Handball-Handbuch 3. Aufbautraining für Jugendliche	Münster	1997	Philippka
Trosse, H.-D.	Training, Technik, Taktik-Handball	Hamburg	1995	Rowohlt

Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Angela Meurisch, Janine Weihmann

Video

Nummer	Urheber
1-5	Angela Meurisch, Janine Weihmann

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Angela Meurisch, Janine Weihmann /Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz