

Das Trainieren von Handlungsketten

Ein Beitrag von Klaus Feldmann

Das zentrale taktische Grundelement im Handball ist die 1 gegen 1-Situation. Spieler sollen variabel agieren sowie auf unterschiedliches Abwehrverhalten kreativ reagieren. Voraussetzung dafür ist aber ein ausgeprägtes Spielverhalten, das – analog der deutschen Spielauffassung – aus Auslösehandlungen und unterschiedlichen Folgehandlungen besteht: Im Zusammenspiel ergeben sich die sogenannten Handlungsketten. Das Spektrum von Spielhandlungen in der 1 gegen 1-Situation ist vielfältig: Lauftäuschung, Dribblingfinte, Paß- und Wurfäuschung oder Wackler, Überzieher und anschließendes Abdrehen am Gegenspieler – einfache und doppelte Täuschungen – zur Wurfarmseite oder zur Wurfarmgegenseite – wieviel oder wie wenig davon sollen bzw. können wir von

Kennen Sie einen „Megaspiele“, der im Verhalten 1 gegen 1 alle Varianten beherrscht, situativ richtig und erfolgreich im Spiel zur Anwendung bringt? Abb. 1 gibt einen systematischen Überblick, welche Handlungen und Verknüpfungen möglich sind. Bei kritischer Überprüfung muß man zu dem Urteil kommen, daß der „Megaspiele“ eine Illusion ist und auch zukünftig bleiben wird. Läßt man andererseits vor dem geistigen Auge einige Spielszenen Revue passieren, dann fällt auf, wie eingegrenzt das 1 gegen 1-Spektrum vieler Handballspieler bis in den Spitzenbereich ist.

Individuelle Spielfähigkeit – Was gehört dazu?

Die 1 gegen 1-Situation ist die „Nagelprobe“ für die Beurteilung der handballspezifischen Spielfähigkeit; der Fähigkeit des Handballspielers, die im Training erworbenen technischen, taktischen, konditionellen und koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten in komplexen Spielhandlungen anzuwenden. Darüber hinaus bestimmen auch die psychischen Faktoren (Handlungsorientierung, Risikobereitschaft etc.), ob und wie der Spieler unter Wettkampfdruck die ihm gestellten Spielaufgaben lösen kann.

„Bei komplexen Handlungen, die für die Sportspiele typisch sind, müssen die Spieler mehrere Dinge zeitgleich tun: Sie müssen Spielsituationen und deren Veränderungen wahrnehmen, sie müssen ihre Handlungspläne und ihre Handlungen darauf abstellen und ausführen, sie müssen voraussehen und Momentanes bewerten und dies alles geschieht mit großer Geschwindigkeit und unter dem Druck des stets gegenwärtigen Gegners. Spiel- und handlungsfähig ist der Spieler, der sowohl selber *agierend* als auch auf gegnerische Handlungen *reagierend* angemessene Entscheidungen zwischen verschiedenen Handlungsalternativen treffen und in Handlungen umsetzen kann“ (BREMER 1987, 48ff.).

Kreativität ist lernbar

Kreativität ist kein Zufallsprodukt, sondern kann systematisch entwickelt und entfaltet werden, wenn Spieler nicht mit fertigen Lösungen, sondern mit Problemsituationen konfrontiert werden, in denen gewohnte Handlungsmuster versagen und neue Entscheidun-

gen und Handlungen gesucht und gefunden werden müssen“ (BREMER 1987, 58).

Dabei kommt dem Training die Hauptaufgabe der Wettkampfsimulation zu: „Vielfältige, überraschende Anforderungen im Vorfeld jedes Wettkampfes helfen dabei, flexible Handlungsmuster aufzubauen und ein breites Repertoire von Entscheidungs- und Problemlösungsstrategien zu sichern. Spielerische Kreativität ist die beste Antwort auf den Zufall und nimmt ihn zugleich – im Dienst des eigenen Spielerfolgs – vorweg, indem sie ihn für Gegenspieler und Gegenmannschaft als unvorhersehbare Überraschung schafft“ (HAGEDORN 1988, 61f.).

Wie findet der Spieler seinen Weg?

Alle Handlungen unserer Spieler sind dadurch gekennzeichnet, daß

- sie zielgerichtet und erwartungsgesteuert sind,
- in ihnen motorische und kognitive Prozesse eine Einheit bilden,
- Empfindungs-, Wahrnehmungs-, Vorstellungs-, Gedächtnis- und Denkleistungen erbracht werden und
- sie von Motiven und Gefühlen begleitet werden (vgl. BREMER 1987, 48).

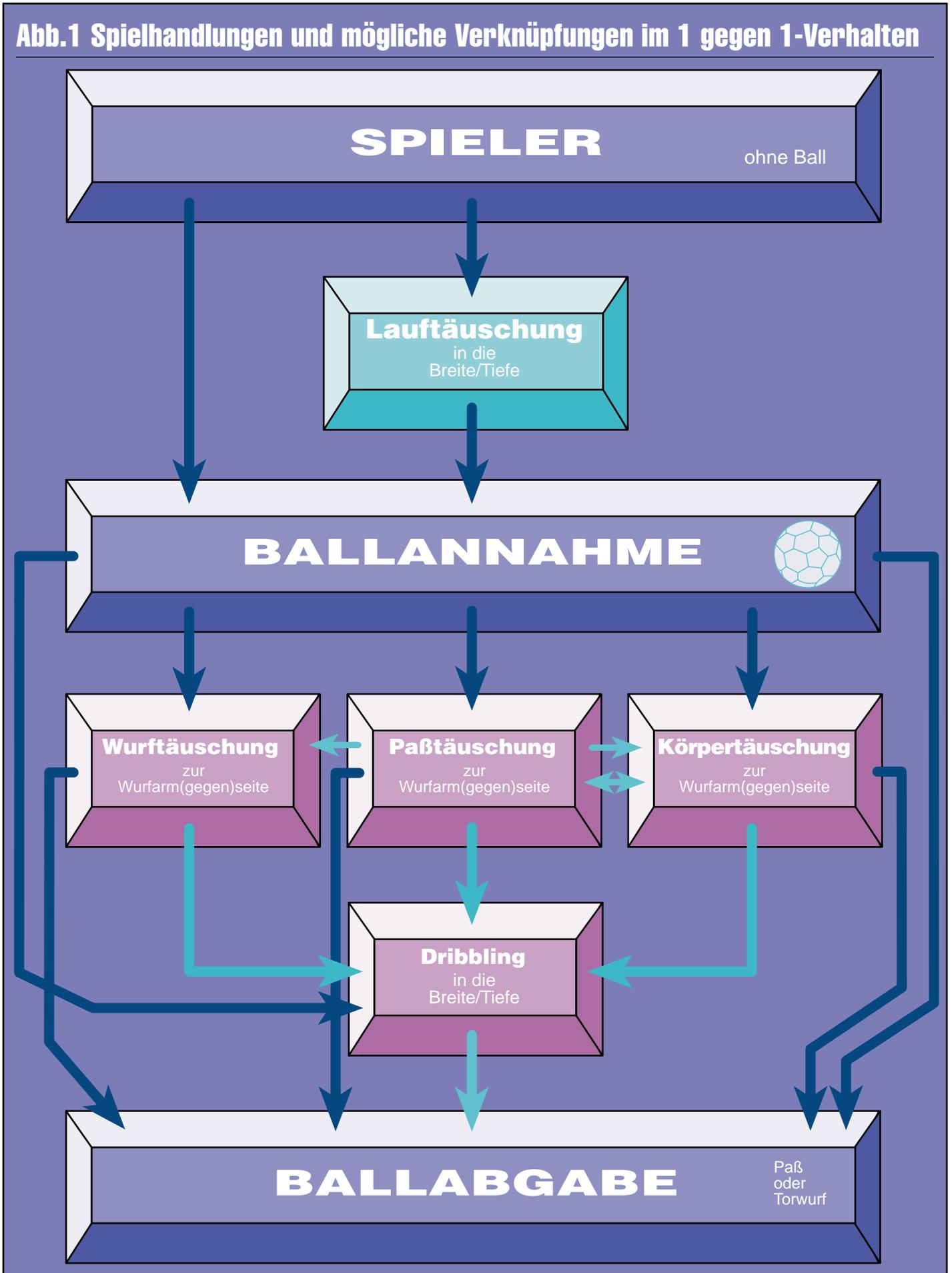
In der Handlungstheorie werden Handlungen in vier Phasen zergliedert, die aber in der Praxis nicht voneinander zu trennen sind (Abb. 2). Entscheidend ist dabei die Rückmeldung von Handlungsergebnissen und deren Einspeicherung im motorischen Gedächtnis. Nur darauf ist zurückzuführen, daß die Spieler lernen. Und nur auf der Grundlage eines reichhaltigen Erfahrungsschatzes können die Spieler sich wiederholende Spielaufgaben schneller und erfolgreicher lösen.

Wer Spiele und Training mit diesem Hintergrundwissen (neu) beobachtet, wird feststellen, daß die Mehrzahl der Fehler im Spiel Entscheidungsfehler sind und nicht motorisches Unvermögen. So erklärt sich auch, daß Anfänger langsamer spielen als Fortgeschrittene, denn sie brauchen länger, um die Situation einzuschätzen und ihren individuellen Handlungsplan zu entwerfen. Wer das Spiel schneller, dynamischer und besser machen will, muß in erster Linie die Entscheidungsprozesse verbessern und nicht die konditionellen Fähigkeiten.

Defizite im 1 gegen 1 – woher kommen sie?

Auf der Suche nach Allroundern und Kreativspielern wird man hierzulande nur wenige

Abb.1 Spielhandlungen und mögliche Verknüpfungen im 1 gegen 1-Verhalten



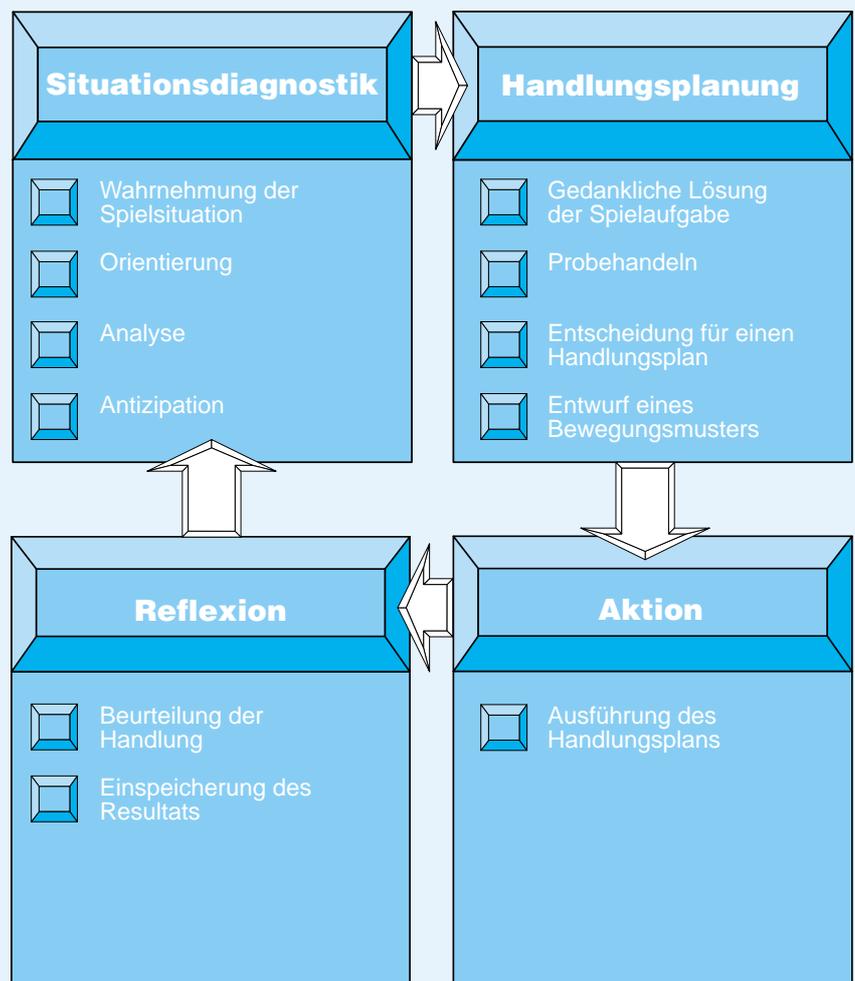
Spieler finden, deren Verhalten dementsprechend ausgeprägt ist. Doch weder konditionelle Mängel noch (rein) technische Defizite sind dafür verantwortlich, daß sich die deutschen Spieler im Spiel 1 gegen 1 nicht häufig durchsetzen können. Die Hauptursachen liegen im taktischen, bzw. technisch-taktischen Bereich (Abb. 3).

Diese Defizite stehen in enger Verbindung mit der Form der Vermittlung von Täuschungshandlungen und der Art und Weise, wie 1 gegen 1-Verhalten gelernt wird: „Spielhandlungen als Lösungen einer Spielsituation mit Analysieren, Planen und Entscheiden sind nun aber sicher nicht erlernbar durch bloßes Vor- und Nachmachen und Korrigieren. Vielmehr wird hier das selbsttätige, experimentierende Auseinandersetzen mit den komplexen Aufgaben des Spiels notwendig. Nur so wird aus dem Abstand zwischen zwei Gegenspielern eine Lücke: Indem ich versuche, die potentielle Lücke zu nutzen... andere Abstände werden schlicht nicht als Lücken wahrgenommen. Wo niemals Abstände durch erfolgreichen Zugriff zu Lücken wurden, werden keine Lücken wahrgenommen, weil gar keine Lücken mehr antizipiert, gar keine Lücken mehr gesucht werden. Das Erlernen eines konkreten Bewegungsablaufs nützt hier nichts; stattdessen gilt es, zuerst solche Schemata aufzubauen“ (LOIBL 1991, 12).

Einzeltraining zum Aufbau von Handlungsketten – Hinweise zum Übungsteil

Die nachfolgend dargestellten Übungsformen sollen exemplarisch einen möglichen methodischen Weg aufzeigen, wie das Einzeltraining zum Aufbau von Handlungsketten gestaltet werden kann. Insbesondere die räumliche Gestaltung der beschriebenen Übungsschritte ist sehr stark abhängig von den Voraussetzungen der jeweiligen Trainingsgruppe. Coaching und Korrekturen erfordern ebenfalls viel Fingerspitzengefühl. Die Spieler sollen in der jeweiligen Situation die Bewegung des Abwehrspielers in ihre Entscheidung einbeziehen. Im individuellen Entscheidungsver-

Abb.2 Phasen einer sportlichen Handlung *



* (nach BREMER 1987, 48 ff.)

halten sollen die Spieler eine Entscheidungshierarchie mit folgender Struktur entwickeln:

1. „Ich stelle mir den Abwehrspieler in eine bestimmte Position.“
2. „Ich habe für diese Position eine erste Lösung (Standard-Variante).“

3. „Wenn die erste Lösung nicht zum Erfolg führt, dann habe ich eine zweite Lösung (Neben-Variante).“

4. „Für alle Fälle habe ich dann noch eine Notlösung (Risiko-Variante) oder eine Ausstiegslösung (Weiterspielen).“

Ursachen für Defizite im Spiel 1 gegen 1

■ Regeltechnisch sind der Kreativität enge räumliche und zeitliche Grenzen gesetzt: Drei Schritte mit dem Ball in der Hand und drei Sekunden lang darf der Spieler den Ball halten. Traditionell hat aber das Dribbling – die Technik zur Erweiterung des in-

dividuellen Spielraums – ein Negativimage bei den Trainern, vielfach wird es im Training eingeschränkt, verboten oder nur als Lösung für den Notfall toleriert.

■ 1 gegen 1-Aktionen werden sehr häufig mangelhaft vorbereitet, d.h., die Angreifer orientieren sich nicht an Stellung und Bewegungen des Abwehrspielers (offensiv, defensiv, versetzt

auf der Wurfarmseite, etc.); die Angreifer haben nicht gelernt, die „Abwehr zu lesen“.

■ Aktionen laufen als geschlossene, standardisierte Bewegungsprogramme ab, d.h. jegliches kreative, überraschende Element wird von vornherein ausgeschlossen. Vielfach werden die Täuschungen nur der Täuschung willen durchgeführt. Und

die Spieler lernen eine Bewegung, sie kennen aber keine zweite Option, die sie anwenden können, wenn ihre erste Lösung im 1 gegen 1 nicht erfolgreich war.

LITERATUR

Bremer, D.: Handlungsorientierte Sportspielmethodik. In: Naul, R./Schmidt, W./Tiegel, G. (Red.): Beiträge und Analysen zum Fußballsport. Clausthal-Zellerfeld 1987, 46-60.

Hagedorn, G.: Leistungsanalyse im Sportspiel: Eine Voraussetzung zur Trai-

ningssteuerung und Wettkampflenkung. In: Janssen, J.-P./Schlicht, W./Carl, K. (Red.): Steuerung und Regelung des Trainings. Köln 1988, 60-68.

Loibl, J.: Erfahrungsorientiertes Lehren und Lernen im Basketball. Unveröffentlichtes Skript. München 1991.

METHODISCHE REIHE ZUM AUFBAU VON HANDLUNGSKETTEN

1. Stufe**1 gegen 1 ohne Ball – Lauf-
täuschung mit Durchbruch**

Der Angreifer paßt den Ball zum Anspieler rechts von sich. Danach versucht er, mit einer Lauf-
täuschung zur Ballgegenseite und
anschließendem Durchbruch
zur Ballseite, einen Bewegun-
gsvorsprung (räumlich und ener-
getisch) gegenüber dem Ab-
wehrspieler zu erzielen.



1



2



3



4



5



6



7



8



9

Hinweise

- Wichtig bei der Lauf-
täuschung: dyna-
mischer Antritt des An-
greifers, um sich vom
Verteidiger zu lösen.
- Die Lauf-
täuschung
kann je nach Verhalten
der Abwehrspieler mit
1, 2 oder 3 Schritten

und einer Abdrehbewe-
gung am Mann ausge-
führt werden.

- Entscheidend für
den Erfolg der 1 ge-
gen 1-Aktion ist das
Erkennen der Bewe-
gungen des Abwehr-
spielers und das „Kon-
tern“ dagegen.

2. Stufe

1 gegen 1 mit Ball – Dribblingdurchbruch

Grundablauf wie zuvor. Anspiel und Lauf­täuschung wie zuvor. Vor dem Durchbruch erhält der Angreifer den Rückpaß vom Anspieler, startet ein Dribbling und zieht gegen die Bewegungsrichtung des Abwehrspielers auf der Wurfarmgegenseite vorbei.

Redaktionshinweis:

Da der Bewegungsablauf bis zum Annehmen des Balls vor dem Abwehrspieler bei jeder Stufe gleich ist (Lauf­täuschung ohne Ball; vgl. Bildreihe S. 7), beginnen wir ab dieser Bildreihe erst mit dem Foto, das genau diese Phase zeigt.



1



2



3



4



5



6

Hinweise

■ Das Dribbling muß technisch sauber mit der abwehrfernen Hand durchgeführt werden.

■ Der Anspieler sollte so zuspassen, daß der Abwehrspieler den direkten Durchbruch

nach der Ballannahme durch schnelles Absinken (Rückwärtsseitwärts-Bewegung in den Durchbruchweg) verstellen kann und so die Möglichkeit zum „Gegenziehen“ mittels Dribbling eröffnet wird.

3. Stufe

Schlagwürfe zur Wurfarmseite

Grundablauf wie zuvor. Nach einem Doppelpaß mit dem Anspieler links schließt der Angreifer mit einem Schlagwurf zur Wurfarmseite (Rechtshänder) ab. Dabei darf der Raum bis zur Markierung in der Spielfeldmitte ausgenutzt werden. Der Abwehrspieler hat die Aufgabe, mit einer Hand die Markierung zu berühren wenn sich der Ball beim Anspieler befindet (Simulation einer Abwehrregelbewegung) und dann durch eine schnelle Seitwärtsbewegung das „Wurfenster“ zu schließen und gegebenenfalls den Wurf zu blocken.



1



2



3



4



5



6



7



8



9

➔ Diese Stufe kann auch isoliert trainiert werden. Als weiteres Glied der Handlungskette muß der Angreifer das 1 gegen 1-Dribbling (vgl. Stufe 2) beenden und zum zweiten Anspieler passen!

Hinweise

- Wichtig ist das Timing des Wurfers. Zunächst muß er in der bogenförmigen Vorwärtsbewegung gezielt die Lücke zur Wurfarmseite anlaufen.
- Um die Schlagwurfbewegung komplett durchziehen zu können, muß der richtige Abstand zur Abwehr gehalten werden. In Abhängigkeit von der Bewegung des Abwehrspielers

kann der Werfer seine Wurfvariation auswählen: Anzahl der Schritte bis Abwurf, mit/ohne Stembewegung, Abwurfhöhe (hoch, hüfthoch, tief).

- Sie können diese Entscheidungen erleichtern/erschweren, indem Sie den Raum bis zur Markierung in der Spielfeldmitte vergrößern/verkleinern und das Zuspiel zum Werfer zeitlich variieren.

4. Stufe

Durchbruch zur Wurfarmgegensseite

Grundablauf wie zuvor. Der Angreifer spielt einen Doppelpaß mit dem Anspieler links und versucht weiterhin, mit einer Schlagwurf- bewegung zur Wurfarmseite (Rechtshänder) den Abwehrspieler in die Seitwärtsbewegung und zur Blockbewegung zu verleiten. Dabei darf er den Raum bis zur Markierung in der Spielfeldmitte ausnutzen. Der Angreifer soll nun den sich öffnenden Raum zum Spielfeldrand für einen Durchbruch zur Wurfarmgegensseite nutzen.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

Hinweise

■ Der Werfer muß wiederum in der bogenförmigen Vorwärtsbewegung gezielt die Lücke zur Wurfarmseite anlaufen.

■ Genügend Abstand zur Abwehr muß eingehalten werden, damit

der Abwehrspieler keine Zugriffsmöglichkeit hat, wenn der Angreifer den Ball zwischen sich und dem Abwehrspieler zur anderen Seite führt.

■ Der Durchbruch zur Wurfarmgegensseite kann auch als „Überzieher“ ausgeführt werden,

wenn der Abstand zum Abwehrspieler gering ist und wenn die Arme des Abwehrspielers tief gehalten werden.

■ Besonderer Wert sollte darauf gelegt werden, daß der Angreifer in der Durchbruchphase

weit genug den Abwehrspieler weit genug umläuft und den Ball auf der abwehrfernen Seite führt (Körper zwischen Ball und Abwehrspieler bringen).

5. Stufe

Abdrehen zur Wurfarmseite

Grundablauf wie zuvor. Schlagwurfbewegung zur Wurfarmseite wie zuvor. Der Angreifer soll den Durchbruch zur Wurfarmgegensseite ansetzen. Wenn der Verteidiger den Durchbruch durch eine Seitwärtsbewegung (Gegendruck) verhindern will, zieht der Angreifer durch eine Drehung am Abwehrspieler zur Wurfarmseite durch.



Hinweis

■ Der Angreifer muß in dieser letzten Stufe das Gespür entwickeln, ob er den Wurfarm noch frei bekommen kann, oder ob die Stellung des Abwehrspielers den Durchbruchraum schon

verstellt und damit die Lücke zur Spielfeldmitte wieder vergrößert wird.