



## **Technik 11**

### **Die technischen Elemente 11**

Der Angriff 11  
Die Abwehr 11  
Der Torwart 11

### **Die technischen Verfahren 11**

Die einfachen technischen Verfahren 12  
Die zusammengesetzten (komplexen)  
technischen Verfahren 12

### **Der Stil 12**

### **Die Angriffstechnik 12**

#### **Die Grundstellung 12**

#### **Die Bewegungen des Spielers auf dem Spielfeld 13**

Das Starten und Antreten 13  
Das Sprinten 13  
Das Stoppen 13  
Das Rückwärts- und Seitwärtslaufen 13  
Das Laufen mit Richtungsänderungen 14  
Das Springen 14  
Das Bücken 14

### **Das Annehmen des Balles (Fangen) 15**

Das beidhändige Fangen brust-, kopf- und  
sprunghoher Bälle 15  
Das beidhändige Fangen seithoher  
Bälle 17  
Das beidhändige Fangen tiefer Bälle 17  
Das einhändige Fangen 19  
Das Aufnehmen liegender Bälle beidhändig  
von unten 20

Das Aufnehmen liegender Bälle beidhändig  
von oben 20  
Das Aufnehmen rollender Bälle 20  
Das Aufnehmen hüpfender Bälle 21

### **Das Halten des Balles 21**

Das beidhändige Halten 21  
Das einhändige Halten (Krallen) 21  
Das einhändige Halten (ohne Krallen) 21  
Das einhändige Halten des Balles zwischen  
Wurffand, Unterarm und Hüfte 22

### **Das Werfen des Balles (Zuspiel) 22**

Das einhändige Zuspiel mit Schlagwurf aus  
dem Stand 22  
Das einhändige Zuspiel als Schlagwurf mit  
einem Schwungschritt 24

Der Schlagwurf mit Hopserschritt 24 · Der Schlag-  
wurf mit Kreuzschritt 25 · Der Schlagwurf mit  
Nachstellschritt 27 · Der beidhändige Wurf von  
über dem Kopf 27

#### **Die Druckwürfe 28**

Der einhändige Druckwurf von oben 28 · Der  
einhändige Druckwurf von unten 28 · Der beidhän-  
dige Druckwurf in Brusthöhe 31

#### **Die Schwung- und Schockwürfe 31**

#### **Der Schlagwurf aus dem Lauf 32**

#### **Spezielle Ab- und Anspielverfahren 32**

Der Rückhandpaß 32 · Der Nackenpaß 36 · Das  
Zuspiel aus dem Handgelenk 37 · Das Zuspiel über  
die Schulter 38 · Das Zuspiel unter dem Stemm-  
bein 42 · Das Zuspiel um den Körper herum 42 ·  
Der Aufsetzer 43 · Das Anspiel aus dem Hand-  
gelenk von oben 43

#### **Die Methodik des Werfens und Fangens 43**

### **Das Führen des Balles 45**

Das Tippen 45  
Das Prellen 47  
Das Rollen 48  
Die Methodik des Ballführens 48

### **Die Torwürfe 49**

Der Torwurf aus dem Stand 49

## Der Torwurf aus dem Lauf 50

Der Torwurf aus dem Lauf vom oder über das wurfarmseitige Bein 50 · Der Torwurf mit Schwungschritt 50

## Die Sprungwürfe 15

Der Sprungwurf weit 51

## Die Methodik der Sprungwürfe 52

Der Sprungwurf hoch 56

## Die Fallwürfe 57

Der frontale Fallwurf 57

## Die Methodik der Fallwürfe 58

Der frontale Fallwurf mit einer vorangehenden Drehung 59

## Die speziellen Würfe 65

Der Schlagwurf tief 65 · Der Knickwurf 65 · Der Seitfallwurf zur Wurfarmseite 69 · Der Seitfallwurf gegen die Wurfarmseite 70 · Der verzögerte Sprungwurf 73 · Die Sprungwürfe von außen 75 · Die Sprungfallwürfe 81 · Die Rückhandwürfe 84 · Die beidhändigen Würfe (Beidhänder) 88

## Die Finten

### (Täuschbewegungen) 90

#### Die Finten ohne Ball 90

Die Antrittsfinte 90 · Die Richtungsänderung 90 · Das Abdrehen 90

#### Die Finten mit Ball 92

Die Antrittsfinte mit Ball 92 · Die doppelte Antrittsfinte mit Ball 95 · Das Abdrehen mit Ball 95 · Das Abdrehen im Rückraum 95 · Die Zuspielfinte 105 · Die Anspielfinte 106 · Die Torwurfinte 106 · Die Tippfinte 108

## Die Abwehrtechnik 110

### Die Grundstellung 110

### Die Bewegungen des Abwehrspielers auf dem Spielfeld 110

Die Bewegungen seitwärts 110

Die Bewegungen vor-rückwärts und schräg vor-rückwärts 110

Das Springen 111

### Der Einsatz des Körpers in der Abwehr 111

Der Körpereinsatz beim Angreifen des Ballführenden 111

## Das Blockieren der Laufwege 111

### Das Abdrängen 112

### Das Herauspielen und Erkämpfen des Balles 112

Das Herauspielen eines gehaltenen Balles 112

Das Herauspielen des Balles beim Ausholen zum Wurf 112

Das Herauspielen des Balles beim Führen 112

### Das Blocken 114

Das Blocken hoher Bälle 114

Das Blocken seithoher Bälle 114

Das Blocken tiefer Bälle 114



## Taktik 117

### Die Angriffstaktik 117

#### Die Angriffsphasen 117

Die 1. Phase: Gegenstoß 118

Die 2. Phase: erweiterter Gegenstoß 118

Die 3. Phase: Aufbau- oder Organisationsphase 119

Die 4. Phase: Abschlußphase oder Angriff in einem bestimmten System 120

#### Die individuelle Angriffstaktik 121

Die taktische Verwendung der technischen Verfahren 121

Das Stoßen in die Nahtstellen 122

Das Binden des Gegners 122

## Das Freilaufen oder Freistellen 122

Der individuelle Durchbruch 123

Der 7-m-Wurf 124

Die Positionen im Angriff – Aufgaben und Eigenschaften der Spieler 125

Der Außenspieler 125 · Der Kreisspieler 126 ·

Der Rückraumspieler 126 · Der Spielmacher 126

### Die Gruppentaktik 126

Das Zusammenspiel zwischen zwei bis vier Spielern 126

Der Gegenstoß 127

Vorbereitende Übungen für den Torwart und den Vermittler 128 · Vorbereitende Übungen für das Annehmen 128

Der erweiterte Gegenstoß

Die taktischen Grundkombinationen 130

Das Anspiel des Kreisspielers durch den Außenspieler 130 · Das Anspiel des Kreisspielers durch den Rückraumspieler 130 · Das Zuspiel zum Außenspieler 131 · Das Zusammenspiel Kreisspieler – Außenspieler 131 · Das Anspiel des Kreisspielers durch den einlaufenden Außenspieler 131

Der Doppelpaß 132

Das Parallelstoßen 132

Das einfache Kreuzen 132

Das doppelte Kreuzen 133

Der Achter mit drei Spielern 133

Der Wechsel 134

Die Sperre 134

Das Wiederaufnehmen der Sperre 135 · Die beidseitige Sperre 135

Das Lösen und Absetzen aus der Sperre

Die Außensperre 136

Die Sperre am Kreis 136

Das Nachsetzen 136

Das Schirmen 140

### Die Mannschaftstaktik 141

Das positionelle Angriffsspiel 141

Das Verwandeln aus einem 3:3- in einen 2:4-Angriff durch den Außen 142 · Das Verwandeln eines 3:3- in einen 2:4-Angriff durch einen Rückraumspieler 143 · Das Verwandeln eines 3:3- in einen 2:4-Angriff durch den Rückraum-Mitte 143

## Das Laufspiel 143

Das gebundene Laufspiel 143 · Das freie Laufspiel 148

## Das Spiel in der Überzahl 148

## Das Spiel in der Unterzahl 150

## Die Freiwürfe 150

## Die Abwehrtaktik 151

### Die Abwehrphasen 151

Die 1. Phase: das schnelle Zurückziehen in die Abwehr 151

Die 2. Phase: die zeitweilige Mann- oder Raumdeckung 151

Die 3. Phase: die Organisation der Abwehr 152

Die 4. Phase: die Abwehr in einem System 152

### Die individuelle Abwehrtaktik 152

Die Manndeckung 152

Das Decken des Gegners 152

Die taktische Anwendung der Bewegungen des Abwehrspielers 153

Der taktische Körpereinsatz in der Abwehr 153 · Das Bekämpfen des gefährlichsten Gegners · Die taktische Anwendung des Herausspielens des Balles 153 · Das Erkämpfen des Balles 154 · Der taktische Einsatz des Blockens 154

### Die Gruppentaktik in der Abwehr 154

Das Sichern 154

Das Übernehmen – Begleiten – Übergeben 154

Das Gleiten 155

Das Blocken der Torwürfe 155

Die Mauer bei Freiwürfen 156

Die Zusammenarbeit mit dem Torwart 156

Das Verhalten in der Gruppe bei Gleich- und Unterzahl 156

### Die Mannschaftstaktik in der Abwehr 157

Die Manndeckung 157

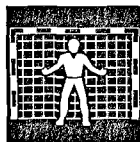
## Die Raumdeckung 159

Die 6:0-Raumdeckung 159 · Die 5:1-Raumdeckung 161 · Die 4:2-Raumdeckung 163 · Die 3:2:1-Raumdeckung 164

## Die kombinierte Deckung 166

## Die Abwehr in speziellen Situationen 167

Die Abwehr in der Überzahl 167 · Die Abwehr in der Unterzahl 167 · Die Abwehr bei 9-m-Freiwürfen 167 · Die Abwehr bei Eck- und Einwürfen 167 · Die Abwehr bei 7-m-Würfen 167 · Das Verhalten bei Schiedsrichterbällen 167



## Der Torwart 169

### Die Torwarttechnik 169

#### Die Grundstellung 169

#### Die Bewegungen im Tor 171

#### Das Fangen des Balles 172

#### Das Abwehren des Balles 172

Die Armabwehr 172

Die Fußabwehr 172

Die Körperabwehr 172

#### Das Hechten nach dem Ball 173

#### Die Finten des Torwarts 173

#### Das Abspiel und der Abwurf 173

### Die Torwarttaktik 174

#### Das Stellungsspiel 174

#### Die Abwehr von Weitwürfen 175

#### Die Abwehr der 7-m-Würfe 175

#### Die Zusammenarbeit mit der Abwehr 175

## Das Spiel des Torwartes außerhalb des Torraumes 176

## Spielregeln 177

## Zeichenerklärung 189

## Literatur 190