

Regeln der aktiven 3:3-Abwehr

Die 3:3-Abwehr ist ein klassischer Vertreter der vom DHB für den C-Jugend-Bereich vorgeschriebenen Zweilinien-Abwehrformationen. In der Regel wird die Abwehr im Abschluss an eine 1:5-Abwehr eingeführt. Im Vergleich erhöht sich in der 3:3-Abwehr durch die Regelbewegungen und das Zusammenspiel die Anforderung an die Abwehrtaktik und das Zusammenspiel der Abwehrspieler.

Die in diesem Buch vorgestellte Idee der 3:3-Abwehr folgt den folgenden Regeln:

1. Die Spieler folgen den Regelbewegungen durch Heraustreten an den Ballhalter und Sinken in Hilfepositionen (Abwehrdreieck und Sinken auf Abwehrlinien).
2. In der Mitte verdichten.
3. Wann immer möglich, Körperkontakt aufnehmen. Der Ballhalter soll ständig unter Druck gesetzt werden.
4. Einlaufende Spieler werden so lange begleitet, bis sie übergeben werden können.
5. Sperren werden offensiv nach vorne aufgelöst.
6. Beim Kreuzen wird der kreuzende Spieler sofort aufgenommen und unter Druck gesetzt.
7. Benachbarte Spieler nehmen eine Hilfeposition ein und helfen bei Bedarf auch konsequent aus.



Vielen Dank an die weibliche C-Jugend des VT Kempen für die Unterstützung.


Trainingseinheiten

TE 1	Die Regelbewegung der vorderen Abwehrreihe		☆☆	90
Startblock		Hauptblock		
	Einlaufen/Dehnen		Angriff / Individuell	Sprungkraft
	Laufübung		Angriff / Kleingruppe	Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff / Team	Torhüter
X	Koordination		Angriff / Wurfserie	
X	Laufkoordination		Abwehr / Individuell	Schlussblock
	Kräftigung	X	Abwehr / Kleingruppe	X Abschlussspiel
	Ballgewöhnung		Abwehr / Team	Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining	
			Ausdauertraining	

Legende:

 Bodenplättchen

 Angreifer

 Abwehrspieler

 Ballkiste

 Hütchen

 Dünne
Turnmatte

Benötigt:

➔ Bodenplättchen in 4
Farben, Hütchen,
Zauberschnur,
5-8 Turnmatten,
ausreichend Handbälle

Beschreibung:

Im Hauptteil der Trainingseinheit wird die Grundbewegung der vorderen Abwehrreihe einer 3:3-Abwehr eingeführt. Nach einem kleinen Spiel und einer Laufübung mit Abwehrvorübungen wird in der Koordination die Beinarbeit in der Abwehr aufgegriffen. Nach dem Torhüter-Einwerfen wird das Stellungsspiel der vorderen Abwehrreihe mit einer Zauberschnur anschaulich erklärt und im Anschluss angewendet. Ein Abschlussspiel rundet die Trainingseinheit ab.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Kleines Spiel (Einzelübung: 10 Min. / Trainingsgesamtzeit: 10 Min.)
- Laufkoordination (15/25)
- Koordination (15/40)
- Torhüter einwerfen (15/55)
- Abwehr/Kleingruppe (20/75)
- Abschlussspiel (15/90)

Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Min.

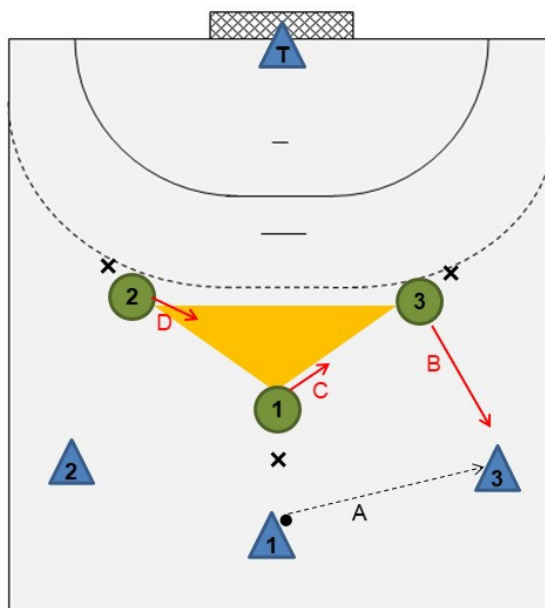
Nr.: 1-5	Abwehr/Kleingruppe	20	75
-----------------	---------------------------	-----------	-----------

Aufbau:

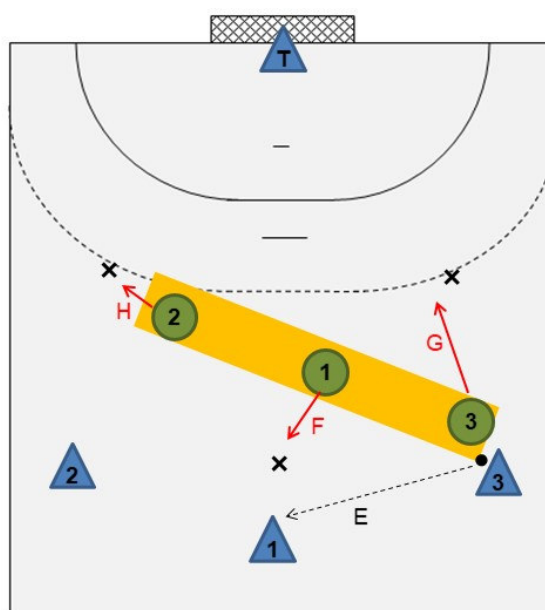
- Hütchen als Orientierungshilfen aufstellen.

Bewegung in der vorderen Abwehrreihe:

- Ist der Ball auf Rückraum Mitte, bilden die drei Abwehrspieler das Abwehrdreieck (Bild 1).
- Wird der Ball auf eine Seite gepasst (A), tritt **3** auf den Ballhalter heraus (B), **1** zieht sich schräg nach hinten zurück (C) und **2** rückt etwas nach innen ein (D).
- Die Spieler stehen bei Ballbesitz auf Rückraum rechts (s. Bild 2) oder Rückraum links auf einer Linie (gelb markierter Bereich).
- Wird der Ball wieder auf die Mitte gepasst (E), tritt **1** wieder auf den Ballhalter heraus (F), **3** zieht sich zurück (G) und **2** rückt wieder etwas nach links (H).



(Bild 1)



(Bild 2)

Ablauf 1:

- Eine Zauberschnur wird um die Körper der drei Abwehrspieler gelegt. Mit der Zauberschnur werden die Stellungen (Dreieck; Linie bei Ballhalter Rückraum rechts oder Rückraum links) illustriert.
- Dann wird der Ball im Rückraum mehrere Male gepasst und die Abwehrspieler führen langsam in der Zauberschnur die Laufbewegungen durch (Bilder 3 und 4).

Ablauf 2:

- Die Zauberschnur wird entfernt. Die Rückraumspieler passen den Ball im Spieltempo und die Abwehrspieler führen die Grundbewegung aus.

Ablauf 3:

- Die Angreifer passen den Ball und versuchen, im 1gegen1 durchzubrechen und mit Torwurf abzuschließen.
- Der Abwehrspieler versucht, die Durchbrüche zu verhindern.
- Kreuzen und Hinterlaufen der Abwehrspieler durch die Angreifer sind nicht erlaubt.

Vorgaben für die Abwehrspieler:

- Heraustreten und absinken, um bei einem Durchbruch helfen zu können.
- In Schrägstellung Ball und Gegenspieler beobachten.
- Den Ballhalter mit regelkonformem Körperkontakt (Ellbogen angelegt) in den Tiefenraum zurückdrängen.
- Mit aktivem Arm- und Beineinsatz arbeiten und Abspiele erschweren.
- Den Durchbruch zur Mitte verhindern und den Gegenspieler in eine ungünstige Position nach Außen abdrängen.



(Bild 3)



(Bild 4)