

# TECHNIK/TAKTIK

Seit Jahren begeistert der TSV Bayer Leverkusen die Frauen-Bundesliga mit technisch versiertem Angriffsspiel, offensivem ballbezogenen Abwehrspiel und modernem Tempo-handball. Grund genug für *handballtraining*, Renate Wolf und ihrem Team einen Besuch abzustatten. Hier wird deutlich, worin das Besondere liegt: eine komplexe Aufgabenstellung und höchste Präzision bei der Bewegungsausführung machen letztlich den Unterschied auch im Spiel aus.



Alle Fotos: Frauke Korfsmeier

## Der kleine Unterschied – komplex und präzise trainieren

Individuelles und mannschaftstaktisches Angriffstraining beim TSV Bayer Leverkusen

Ein Beitrag von Renate Wolf unter Mitarbeit von Frauke Korfsmeier

**KÖNNENSSTUFE: KINDERHANDBALL (BIS 12 JAHRE):** ■■■■  
**JUGENDHANDBALL (12 BIS 18 JAHRE):** ■■■■

**MITTLERER/UNTERER LEISTUNGSBEREICH (AB 19 JAHRE):** ■■■■  
**HÖHERER LEISTUNGSBEREICH (AB RL):** ■■■■



Im Spiel müssen Pässe oft durch kleinste Lücken und in Sekundenbruchteilen präzise gespielt werden. Durch senkrecht stehende Kastenteile kann man solche 'Passfenster' simulieren.

**ht:** Welche Spiel- und Trainingsphilosophie verwirklichen Sie beim TSV Bayer Leverkusen?

**Wolf:** Ich bevorzuge ein schnelles, präzises und kreatives Spiel, in dem die Spielerinnen auch Eigenverantwortung übernehmen. Daher entwickelt sich die Spielphilosophie durch das Dazutun der Spielerinnen immer weiter und wird so zum Selbstläufer. Das entspricht in vielen Teilen der skandinavischen Philosophie. Das gleiche gilt für das Training.

**ht:** Wie wirkt sich diese Einstellung auf die Zusammensetzung der Mannschaft aus? Nach welchen Kriterien suchen Sie Neuverpflichtungen aus?

**Wolf:** Neue Spielerinnen müssen natürlich in dieses System passen. Einige haben zunächst Schwierigkeiten damit, sich selbst auch gedanklich so stark einzubrin-

## Der kleine Unterschied – komplex und präzise trainieren

gen, das legt sich aber meist mit der Zugehörigkeit zum Team. Besonders osteuropäische Spielerinnen sind es oft gewohnt, dass grundsätzlich das zählt, was der Trainer vorgibt. Da wird nichts hinterfragt und keine eigenen Vorstellungen in die Trainingsarbeit eingebracht. Für diese Spielerinnen ist es schwierig, mit unserer Art klarzukommen.

**ht:** Hängt damit auch zusammen, dass Sie gerne mit jungen deutschen Spielerinnen arbeiten?

**Wolf:** Es ist unsere Philosophie, mit jungen deutschen Spielerinnen zu arbeiten. Und durch die gute Kooperation mit unserem Future-Team, das mit Meike Neitsch eine sehr gute Trainerin hat und erfolgreich in der Regionalliga spielt, können wir junge Spielerinnen langsam an das Bundesliga-Geschäft heranführen.



### Renate Wolf

Renate Wolf ist seit 1996 Cheftrainerin und seit '99 Managerin der Bundesliga-Handballerinnen vom TSV Bayer Leverkusen. Die Diplomsporthelehrerin ist 49 Jahre alt und spielte bei Leverkusen, Dortmund, Lützellinden und Walle Bremen über zwanzig Jahre in der Bundesliga, wurde insgesamt neunmal Deutsche Meisterin, zweimal zweite bei den Deutschen Meisterschaften, achtmal Deutsche Pokalsiegerin (einmal als Trainerin), zweimal zweite im Deutschen Pokalwettbewerb und 1991 Europapokalsiegerin im Europapokal der Landesmeister. 96 Mal spielte sie in der Deutschen Nationalmannschaft. Jüngster Erfolg ist der Gewinn des Challenge Cup 2005.

**ht:** Wie würden Sie das Erfolgsgeheimnis des Tempospiels Ihrer Mannschaft beschreiben?

**Wolf:** Das Tempospiel steht und fällt mit einer guten Abwehr. Dabei ist es wichtig, dass man den Ball nicht aus dem Netz holen muss, sondern ihn sich ohne Gegentreffer beispielsweise durch einen Block oder ein regelkonformes Herausspielen des Balls erkämpft hat. Außerdem gibt eine gute Abwehr einer Mannschaft die Selbstsicherheit, dass nicht jeder Fehler, der im Angriff gemacht wird, hinten mit einem Gegentor bestraft wird. Das schafft Mut für kreative Spielhandlungen. Aus einer sicheren Abwehr erfolgt also das Tempospiel, das auch beim Übergang zum gebundenen Positionsspiel seine Dynamik überträgt.

**ht:** Wie variabel muss heute das Abwehrspiel einer Spitzenmannschaft sein? Reicht eine einzige Abwehrformation überhaupt noch aus?

**Wolf:** Nein. Man muss mindestens zwei Formationen spielen können – besser drei. Wir spielen neben der offensiven 3:2:1-Abwehr, die ein sehr gutes individuelles Abwehrverhalten voraussetzt, mittlerweile auch eine gute 6:0-Abwehr. Allerdings ist eine gut funktionierende neue Abwehr abhängig davon, wie gut die benachbarten Spielerinnen miteinander sprechen und übergeben/übernehmen. Das erfordert viel Trainingsaufwand und daher viel Zeit.

**ht:** Wie funktioniert die Verknüpfung von Beruf bzw. Studium und Schule und dem Leistungssport in Leverkusen?

**Wolf:** Wir nehmen in jedem Fall Rücksicht auf die Ausbildung unserer Spielerinnen. Durch die gute Kooperation mit dem Landrat-Lucas-Gymnasium (Eliteschule des Sports; Anm. d. Red.), in dem es Sportklassen zusammen mit Talenten anderer Sportarten gibt und das auch als Teilzeitinternat genutzt werden kann, ermöglichen wir unseren Spielerinnen, Ausbildung und Leistungssport unter einen Hut zu bekommen. Bei so einem Konzept ist es von Vorteil, dass der TSV Bayer Leverkusen ein großer Verein mit so vielen unterschiedlichen Sparten ist. Außerdem klappt die Zusammenarbeit mit unserer Regionalligamannschaft hervorragend. Durch dieses Konzept haben zuletzt Spielerinnen wie Clara Woltering, Anne Müller, Anna Loerper und Anne Krüger den Sprung in die Bundesligamannschaft geschafft.

**ht:** Sie sind jetzt in der elften Saison Trainerin in Leverkusen. Welche Vor- und Nachteile hat eine so lange Bindung an einen Verein und wie beugt man möglichen Verschleißerscheinungen vor?

**Wolf:** Zum einen kann man in so einer langen Zeit kontinuierlich arbeiten. Man kennt den Kern der Mannschaft gut, ebenso umgekehrt und kann intuitiv gut zusammenarbeiten. Allerdings darf man nicht vergessen, immer wieder neue Reize zu setzen.

**ht:** Könnte so ein neuer Reiz die Verpflichtung von Co-Trainerin Franziska Heinz sein? Wie vorteilhaft ist es, dass sie als Spielerin international sehr erfolgreich war?

**Wolf:** Ich habe gute Erfahrung mit international erfahrenen Spielerinnen und Spielern gemacht, weil das immer auch gestandene Persönlichkeiten sind. So hatte ich Sibylle Gruner als Co-Trainerin, arbeite schon einige Jahre mit Andreas Thiel zusammen und auch Franziska Heinz wird neue Ideen einbringen und kann gleichzeitig auf hohem Niveau in die Arbeit mit einer Bundesligamannschaft hineinschnuppern. Internationale Erfolge helfen bei der Anerkennung durch die Mannschaft und machen in der Trainerarbeit vieles leichter.

**ht:** Mit sechs Spielerinnen stellen Sie regelmäßig einen Großteil Ihrer Mannschaft für die Nationalmannschaft frei. Wie gestaltet sich das Training durch diese 'Ausfälle'?

**Wolf:** Wenn ich trotz der fehlenden Nationalspielerinnen mit einem kompletten Kader trainieren will, kommen Teile der Regionalligamannschaft hinzu. Da beide Torhüterinnen dann fehlen, verlasse ich mich auf Lena Knipprath aus der zweiten Mannschaft. Ansonsten nutzen wir die Zeit in der kleinen Gruppe, um individuell zu arbeiten. Schwierig ist es beispielsweise nach einem Turnier wie der EM, die zwei Gruppen wieder zusammenzuführen. Die eine Gruppe ist müde vom Turnier, die andere Gruppe ist motiviert, endlich wieder in der Meisterschaft aufzulaufen. Anfang dieses Jahres haben wir gesehen, wie schwer das ist, beide Gruppen wieder aneinander heran zu führen. Aber letztlich bin ich stolz auf meine Spielerinnen, die in der Nationalmannschaft viel für unseren Sport tun, weil die Öffentlichkeit sich mit einem Nationalteam immer besonders identifiziert. Das sieht man auch im Moment bei der Männer-WM, bei der die Euphorie riesig ist und Handball viel an Ansehen gewinnt.

## Aufwärmen

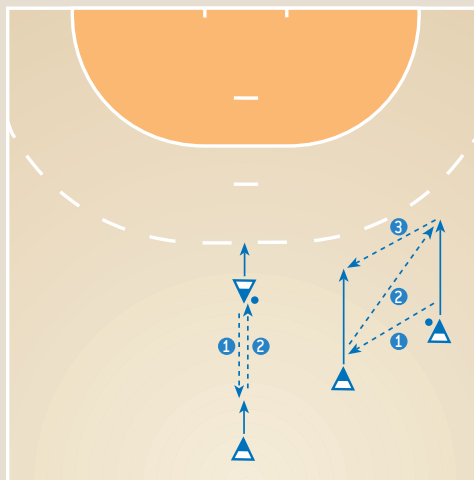
### 1. Individuelles Aufwärmen und Ablegeball

#### ► ABLAUF

- Alle Spielerinnen laufen auf einer Linie. Eine Spielerin gibt verschiedene Laufformen und Armbewegungen vor, die alle anderen Spielerinnen nachmachen.
- Individuelles Dehnen und Kräftigen.

#### ► ABLEGEBALL

- 2 Mannschaften bilden und durch Leibchen kennzeichnen.
- Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Torraum abzulegen (Bild 1).
- Prellen ist verboten. Wird eine Ballführerin von einer Gegnerin berührt, verliert sie den Ballbesitz (Bild 2). Manndeckung mit klarer Zuordnung empfehlenswert.
- Sonderregel für den Balltransport: Immer wenn ein Pass nach vorn gespielt wurde, muss ein Pass nach hinten erfolgen (s. Abb.).



#### ► HINWEISE

- Die Spielerinnen müssen sich aktiv freilaufen (Bild 3).
- Die Abwehrspielerinnen üben das aggressive Herangehen an die Ballhalterin, wenn sie durch Berühren den Ballbesitz erkämpfen.
- Die Sonderregel für den Balltransport erfordert eine besondere Konzentrationsfähigkeit und viel Bewegung der Mitspielerinnen, weil durch die vorgegebene Passrichtung nicht alle Spielerinnen anspielbar sind. Wie man sich zum Beispiel zu zweit fortbewegt, zeigt die Abbildung: Entweder läuft eine Spielerin rückwärts und die zweite direkt dahinter vorwärts, oder beide Spielerinnen schauen in dieselbe Richtung, laufen aber leicht versetzt.



### 2. Torwart aufwärmen

#### ► ABLAUF

- Bevor die Torhüterinnen Wurfserien von den Feldspielerinnen erhalten (je TW 3 Durchgänge hoch, halbhoch, flach/die Spielerinnen sprinten nach jedem Wurf zur Mittellinie) absolvieren sie Individualtraining mit Torwarttrainer Andreas Thiel. Wird während des Technik- und Taktiktrainings nur auf einer Hallenhälfte geübt, erhalten die beiden anderen Torhüterinnen Individualtraining.

#### ► BEISPIELÜBUNGEN

- Die TW läuft heraus, berührt den hingehaltenen Ball, muss schnell zurücklaufen und den Ball halten (Heber, Dreher, gerade Würfe werfen) (Bilder 1a und b).
- Die TW muss ohne Hände durch seitliche Bewegungen mit der Hüfte halbohohe Bälle halten (Bilder 2a und b).







## Der kleine Unterschied – komplex und präzise trainieren

### Hauptteil

#### 1b. Komplexübung zum individuellen Angriffstraining im Detail

##### Körpertäuschung am Air-Body und Sprungwurf mit Absprung vom 'falschen' Bein



#### ▶ ABLAUF

- Die Rückwärts-/Seitwärts-/Vorwärtsbewegung nach den vorangegangenen Aktionen müssen dynamisch sein.
- Die Spielerinnen sollen nach der 1 gegen 1-Aktion immer nach innen durchbrechen. So erfolgt der Torwurf von RL immer zur Wurfarmseite und der Torwurf von RR immer zur Wurfarmgegenseite.
- Der Nullkontakt muss regelkonform sein (Bild 1), der Absprung kann beim Durchbruch zur Wurfarmgegenseite vom 'falschen' Bein erfolgen (Bilder 3 und 4).

#### ▶ HINWEISE

- Die dynamischen Laufwege sollen spielnah die Abläufe im Angriff simulieren. Mit raumgreifenden aber schnellen Stoßbewegungen muss die Abwehr in Bewegung versetzt werden.
- Die Rückwärtsbewegung um das Hütchen erfolgt fast bis zur Seitenauslinie, damit die Spielerinnen verinnerlichen, dass sie sich immer wieder nach Stoßbewegungen aus der Abwehr lösen und einen optimalen neuen Ausgangspunkt (Spiel breit machen!) zum erneuten Stoßen einnehmen.

##### Bodenpass durch das Kastenoberteil und Zweikampf der Kreisspielerin



#### ▶ ABLAUF

- Zunächst erfolgt eine Wurf-täuschung, dann der Pass durch das aufgestellte Kastenoberteil (Bild 1).
- Die Kreisspielerin entscheidet situativ, zu welcher Seite sie an der Abwehrspielerin vorbei geht.
- Die Abwehrspielerin soll zwar spielnah aber regelkonform verteidigen

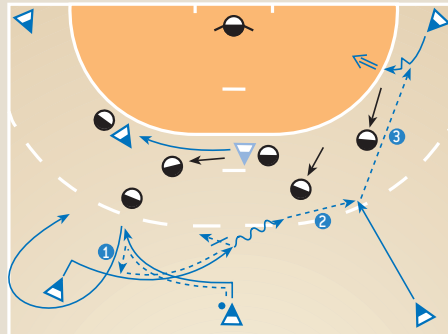
#### ▶ HINWEISE

- Die Wurf-täuschung muss glaubhaft sein (Blick zum Tor, torgefährliche Ausholbewegung und Wurffinte!).
- Gerade bei defensiv agierenden Abwehrreihen gibt es nur kleine Lücken, durch die Kreisanspiele erfolgen können. Um ein solches 'Fenster' zu simulieren stehen aufrechte Kastenteile im Raum, durch die der Bodenpass erfolgen muss. Hier können verschiedene Anspielvarianten geübt werden: Dreher-Bodenpässe oder technisch anspruchsvolle andere Trickpässe.
- Die Kreisspielerin soll sich trotz Behinderung durch die Abwehrspielerin durchsetzen und aufs Tor werfen.

## 2. Mannschaftstaktisches Training mit Entscheidungstraining für RL – 6 gegen 6

### ► ABLAUF

- Alle Angriffspositionen und Abwehrpositionen einer 6:0-Abwehr sind besetzt.
- Auftakthandlung ist das Kreuzen von RM mit RL. RM geht nicht zum Kreis über sondern löst sich von der Abwehr und ist an der linken Seitenauslinie bereit, erneut aktiv ins Angriffsspiel einzugreifen (z.B. durch einen Rückpass, der aber nur erfolgt, wenn HR nicht offensiv agiert). KM setzt sich hinter HR ab (zieht gegen).
- Danach frei weiterspielen (hier: Weiterspielen nach rechts).



### ► BILDREIHE

- Die Auftakthandlung Kreuzen von RM mit RL erfolgt in den Bildern 1 und 2. Weil HR offensiv agiert, erfolgt kein Rückpass. Die KS bindet den Innenblock (Bild 3). IL übernimmt korrekt die Ballführerin, die weit über die Mitte nach rechts zieht, HL spekuliert darauf, den Pass zu RR abzufangen, was nicht gelingt (Bild 4). Deswegen muss AL gegen RR agieren, die taktisch klug die RA (Eckenaußen jetzt ohne Gegenspielerin) freispielt – Torwurf.



# Der kleine Unterschied – komplex und präzise trainieren

## Hauptteil

### 2. Gruppentaktisches Training – 6 gegen 6

#### Kreuzen RM und RL – Parallelstoß ('abräumen') nach rechts

##### ▶ ABLAUF

- Wie zuvor kreuzt RM mit RL, RM bietet sich fast an der linken Seitenauslinie an (nicht im Bild).
- RL zieht weit nach innen und bindet IL, IR übernimmt KM.
- KM löst sich von IR und ist anspielbereit am Kreis (Pass von RL zu KM wäre möglich, ist aber schwer zu spielen) (Bilder 2 und 3).
- Weil HL die Lücke zu IL nicht schließt, kann RL durchbrechen und kommt frei zum Torwurf (Bilder 4 und 5).



1



2

#### Übergang von RM zum Kreis – KM holt RA – Torwurf von RM

##### ▶ ABLAUF

- RM kreuzt mit KM und geht nach links zum Kreis über (nicht im Bild).
- KM kreuzt daraufhin mit RA (Bild 1) und besetzt RA.
- RA passt zu RR, die zur Mitte hin ausgleicht (Bild 2).
- RR (jetzt RM) bricht nach einer Passtäuschung nach links ab (Bild 3) und setzt sich in der 1 gegen 1-Situation gegen die offensive HR zur Wurfarmseite durch.
- RM und RA binden den Innenblock am Torraum, HR kann nicht mehr eingreifen und RR kommt von RM ungehindert und mit guter Sicht aufs Tor zum Wurf.



1



2

#### Abschlusspiel – Schnelle Mitte

##### ▶ ABSCHLUSSSPIEL MIT TEMPO-SPIEL-VORGABE

- Noch während die Verteidigung sich zurückzieht, führt eine Angreiferin die Schnelle Mitte aus (Bild 1).
- RL nimmt den Ball in vollem Lauf an (Bilder 2 und 3) und die Spielerin, die den Anwurf ausgeführt hat, hinterläuft RL auf die linke Spielfeldseite (Bild 2).
- RL zieht in vollem Lauf in die Mitte, läuft an den zwar formierten aber nicht aggressiv heraustretenden Abwehrspielerinnen vorbei und wirft frei aufs Tor (Bilder 4 und 5).



1



2

# TECHNIK/TAKTIK

