



Von Andreas Blessing



Angenommen die angreifende Mannschaft liegt mit drei Toren zurück: Was geht dann im Kopf des Spielmachers vor und wie lässt es sich trainieren, in dieser Situation die richtigen Entscheidungen zu treffen?

Foto Spielszene: imago/Ethor; Anzeigetafel: Carolin Kornfeld

# Crunchtime!

Unter Druck die eigenen Fähigkeiten abrufen und (richtig) handeln

**Im ersten Beitragsteil (ht 11/2017, Seite 34 ff.) stellte Andreas Blessing, u. a. Mentalcoach bei den Nachwuchsteams von Frisch-Auf Göppingen und Gründer des Unternehmens „Teamtuning“, vor, wie sich die mentale Stärke von Spielern trainieren lässt, um zum Beispiel den entschei-**

Handballspiele werden häufig in den letzten Minuten entschieden – oder kippen in einer entscheidenden Spielphase zugunsten einer Mannschaft. In solchen Phasen, die von Stress, Hektik und starker Anspannung geprägt sind, gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Denn meistens gewinnt die Mannschaft, die es schafft, gerade in diesen Situationen ihr Potenzial abzurufen. Sich darauf im Training vorzubereiten, ist nicht leicht; der Wettkampf ist eben

**denden Wurf in der letzten Spielsekunde zu verwandeln. Dieser zweite Beitragsteil behandelt eine längere – aber oft ebenso entscheidende – Spielphase: Vier bis fünf Minuten, in denen Teams einen Rückstand aufholen oder einen Vorsprung halten bzw. ausbauen müssen.**

etwas Besonderes: Zuschauer, Schiedsrichterentscheidungen und Emotionen auf dem Spielfeld sind Parameter, die so im Training nicht vorkommen. Daher geht es bei den folgenden Übungsformen darum, verschiedene Spielszenarien so gut wie möglich abzubilden. Aspekte, die im Punkt- oder Pokalspiel eine große Rolle spielen, sollen so gut und so spielnah wie möglich ins Training übertragen werden. Damit die Spieler in Wettkampfsituationen auf die

**TEAMTUNING**  
coaching **sports** & **business**

Andreas Blessing, Eichendorffweg 6, 73092 Heiningen  
Fon: +49 (0)7161 685137, Fax: +49 (0)7161 685138  
Mobil: +49 (0)160 979 58 636  
www.teamtuning.de – www.facebook.com/teamtuning

Erfahrungen aus dem Training zurückgreifen können, sind hohe Wiederholungszahlen notwendig. Es ist somit ratsam, die folgenden Spielformen (in unterschiedlichen Varianten) immer wieder ins Training zu integrieren. In den zwei beispielhaften Ausgangssituationen stehen dabei einmal die Angreifer (s. Seite 44) und einmal die Abwehrspieler (s. Seite 45) unter besonderem Druck. Je nach Situation ergeben sich für die Spieler unterschiedliche (taktische) Aufgaben – die der Trainer entweder vorab mit ihnen besprechen kann oder zunächst unkommentiert lässt, damit die Teams sich selbst Gedanken darüber machen, wie sie ihre Ziele erreichen können. Durch eine Veränderung der Parameter *Zeit* und *Spielstand* ist es möglich, viele weitere (Druck-)Situationen zu kreieren. Zudem kann der Trainer an weiteren Stellschrauben drehen, um Einfluss auf das Spielgeschehen zu nehmen (s. Info 2, Seite 44). Für die Auswertung der Spielsituationen – die nicht immer lang sein muss, sondern auch kurz und knapp erfolgen kann – sollte sich der Trainer konkrete Handlungen oder Aussagen einzelner Spieler merken und diese in das Gespräch einbauen. Das können Sätze sein wie „Das schaffen wir eh nicht mehr“ oder „Wie sollen wir das Spiel drehen, wenn du gegen uns pfeifst?“ Die Spieler sollen darüber sprechen, was sie in solchen Situationen empfinden und was das gezeigte Verhalten von Mitspielern im Wettkampf bei ihnen auslöst. Auch die Eindrücke der gegnerischen Mannschaft sind interessant – denn wenn ein Angreifer den Kopf hängen lässt,

dann löst das auch bei den Abwehrspielern Reaktionen – zumeist zusätzlichen Ansporn oder ein Gefühl von Überlegenheit – aus. Der Trainer darf in der Auswertung durchaus provokant vorgehen, z. B. „Du hast offenbar nicht mehr an den Sieg geglaubt, als ihr zwei Minuten vor Schluss mit drei Toren zurückgelegen habt – heißt das, ich sollte dich zukünftig lieber auswechseln, wenn es zu dieser Situation kommt?“ Es geht dabei nicht darum, Spieler bloßzustellen, sondern darum, ein Bewusstsein dafür zu wecken, wie schnell man sich im Spiel vom Wesentlichen ablenken lässt. Dabei kann es hilfreich sein, mit Videoaufnahmen zu arbeiten. Spieltaktische Videoanalysen stehen bei vielen Teams auf der Tagesordnung – warum also nicht mal die Körpersprache der Spieler unter die Lupe nehmen? Wer daran bewusst arbeitet, kann – gerade in knappen Spielen – davon profitieren, denn erwiesenermaßen wirkt die Körpersprache nicht nur auf Mit- und Gegenspieler, sondern hat auch Einfluss auf das eigene Handeln. Letztendlich soll das Trainieren verschiedener Drucksituationen den Spielern dabei helfen, im Spiel einen kühlen Kopf zu bewahren und sich darauf zu besinnen, dass es möglich ist, auch schwierige Situationen zu meistern. Ebenso hilft die Simulation dem Trainer, seine Spieler besser kennenzulernen, in kritischen Situationen – in denen auch er selbst unter großem Druck steht – zielstrebig die richtige personelle Entscheidung zu treffen und (nur) die Spieler aufs Parkett zu schicken, die dem Druck standhalten können.

1

Info

## Spielidee

### Grundablauf

- Der Trainer teilt die Spieler in Angreifer und Abwehrspieler ein und gibt Spieldauer (z. B. 4 Minuten) und Spielstand (z. B. 3 Tore Vorsprung für die Abwehr) vor.
- Die Angreifer bleiben über die komplette Spielzeit im Angriff und starten nach jedem Tor oder Fehler/Fehlwurf erneut ab der Mittellinie.
- Kann eine Mannschaft (hier: der Angriff) das Ziel (Ausgleichs- oder Führungstreffer) vor Ablauf der Spielzeit erreichen, kann der Trainer die Zeit entweder stoppen (= der Angriff hat gewonnen) oder bis zum Ende weiterspielen lassen.
- Nach Ablauf der Spielzeit oder Erreichen des Ziels tauschen die Mannschaften die Rollen (ggf. auch den Torhüter wechseln).

### Hinweise

- Die simulierten Spielsituationen fordern Angreifer und Abwehrspieler gleichermaßen und stellen sie vor unterschiedliche Herausforderungen (hier: Der Angriff muss einen Rückstand aufholen, die Abwehr muss einen Vorsprung verteidigen). Folgende Wettkampf Aspekte können so abgebildet werden:
  - Übersicht bewahren unter Zeitdruck
  - souveränes Handeln
  - Umgang mit Emotionen
  - Kommunikation in Stresssituationen
  - Konzentration in entscheidenden Spielphasen

- Je nach vorhandener Spielerzahl können die Situationen 6 gegen 6, 5 gegen 5 oder 4 gegen 4 gespielt werden.
- Der Trainer fungiert als Schiedsrichter und Zeitnehmer. Er informiert die Spieler regelmäßig über die noch verbleibende Spielzeit und den Spielstand.
- Der Trainer achtet darauf, wie die Spieler mit der Herausforderung umgehen (s. Beobachtungspunkte Situation 1).

### Zeitbedarf

- Je nach Zahl der Wiederholungen bzw. Varianten kann die Trainingsform bis zu 45 Minuten in Anspruch nehmen (oder auch nur 5 Minuten bei nur einem Durchgang). Es sollte auch Zeit für die Auswertung eingeplant werden. Dabei kann der Trainer zwischen den Wiederholungen unterbrechen/intervenieren, wenn er auf konkrete Sachverhalte hinweisen will, oder die Auswertung erfolgt am Ende.

### Konsequenz

- Um den Ansporn zu erhöhen, kann der Trainer vor einer Spielsituation Konsequenzen für die Verlierer ankündigen. Beispiel: Gelingt es den Angreifern nicht, das Spiel zu drehen, müssen sie fünf Liegestütze, fünf Sit-ups und fünf Hockstretksprünge absolvieren. Die Konsequenz (und Belohnung für die Sieger) kann auch eine vom Training unabhängige Maßnahme sein (z. B.: die Verlierer backen den Gewinnern einen Kuchen).

## 4 Minuten zu spielen, 3 Tore Vorsprung für die Abwehr

### Ausgangssituation

• Die angreifende Mannschaft liegt vier Minuten vor Spielende mit drei Toren zurück. Ihr Ziel ist es, das Spiel zu drehen, also nach (spätestens) vier Minuten mit einem Tor zu führen.

### Aufgaben Angriff

- Klare Torchancen kreieren (mit Konzept/Struktur spielen).
- Ruhe bewahren.

### Aufgaben Abwehr

- Das Spiel der Angreifer unterbrechen.
- keine riskanten Aktionen (spekulieren)
- kein 2-Minuten-würdiges Foulspiel

### Beobachtungspunkte

- Wie verändert sich die Körpersprache der Angreifer und der Abwehrspieler im Spielverlauf?
- Wie werden taktische Vorgaben umgesetzt?

### Verschärfte Variante 1

- Wenn der Torhüter den Ball so abwehrt, dass er ihn gleich unter Kontrolle bringen

kann, darf er auf das (leere) gegnerische Tor werfen. Dasselbe gilt für die Abwehrspieler. Kommt einer von ihnen in Ballbesitz, darf auch dieser auf das (leere) gegnerische Tor werfen. Bei dieser Variante werden die vier Minuten komplett durchgespielt – auch wenn der Angriff den Rückstand in eine Führung gedreht hat –, denn die Abwehr inklusive Torwart kann jederzeit selbst einen Treffer erzielen und das Spiel erneut drehen.

- Steht nur eine Hallenhälfte zur Verfügung, kann an der Mittellinie eine Weichbodenmatte (ein Kasten o. Ä.) aufgestellt werden, die anstelle des leeren Tores getroffen werden muss.

### Beobachtungspunkte

- Wie verhalten sich die Angreifer, wenn sie ein „Gegentor“ kassieren und sich somit weiter von ihrem Ziel entfernen? Machen die Spieler einer Mannschaft sich gegenseitig Vorwürfe oder setzen sie sich konstruktiv mit der vorangegangenen Spielsituation/dem vorangegangenen Fehler auseinander?
- Wenn der Torhüter oder ein Abwehrspieler den Ball abfängt: Wie konzentriert, sicher und zielgenau erfolgt der Wurf auf das

leere Tor bzw. die Weichbodenmatte? Im realen Spiel könnte diese Situation tatsächlich vorkommen, wenn der Gegner mit siebtem Feldspieler spielt oder der Torwart einen langen Pass (Gegenstoß) spielt.

### Verschärfte Variante 2

- Die Abwehr kann doppelt punkten. Fängt sie den Ball ab oder die angreifende Mannschaft erzielt kein Tor (z. B.: Wurf geht am Tor vorbei, Torwart hält, Abwehr blockt), bekommt sie ein Tor gutgeschrieben. Kann die Abwehr den abgefangenen Ball zusätzlich ins (leere) gegnerische Tor werfen, erhält sie einen weiteren Punkt.

### Beobachtungspunkte

- Zusätzlich zu den Beobachtungspunkten der ersten Variante auf Folgendes achten:
  - Wie entwickelt sich die Motivation des Angriffs, wenn die Spieler erkennen, dass sie den Rückstand nicht aufholen können?
  - Wie gut können einzelne Spieler die Konzentration halten?

## Einflussfaktoren, die den Druck auf die Spieler erhöhen können

### Aufstellung

Der Trainer kann schon bei der Einteilung der Teams Einfluss auf die folgende Spielsituation nehmen, indem er z. B.

- die Leistungsträger gegen die (vermeintlich) schwächeren Spieler antreten lässt, was bei den schwächeren Spielern oft zu einem besonders hohen Engagement führt.
- bewusst eine Mannschaft zusammenstellt, in der mehrere Spieler eher pessimistischer bzw. resignativer Natur sind und Schwierigkeiten haben, engagiert aufzuspielen, wenn sie sich in die Enge getrieben fühlen. Kommt dann noch eine vermeintliche Fehlentscheidung des Schiedsrichters hinzu, lassen solche Spieler schnell den Kopf hängen und jeden in der Halle ihren Unmut spüren.

### Schiedsrichterentscheidungen

- In seiner Funktion als Schiedsrichter kann der Trainer in der Trainingssituation bewusst (Fehl-)Entscheidungen treffen, mit denen die Spieler umgehen müssen und von denen sie sich möglichst nicht zu sehr aus der Ruhe bringen lassen sollten. Den Spielern muss klar werden: Hat der Schiedsrichter gepfiffen, ist diese Entscheidung unwiderrufbar und es bringt nichts, sich darüber aufzuregen.
- Der Trainer kann den Angriff unter Druck setzen, indem er (zügig) passives Spiel anzeigt.
- Der Trainer kann Abwehr oder Angriff unter Druck setzen, indem er Spieler hinausstellt, sodass eine Mannschaft für eine vorgegebene Zeit (z. B. 30 Sekunden) in Untertanz agieren muss. Das führt spontan zu

einer neuen Situation, auf die sich die Spieler einstellen müssen.

- Der Zeitpunkt eines Schiedsrichterpfiffs, aber auch die Art (kurzer „scharfer“ Pfiff) können dazu beitragen, dass sich Spieler provoziert bzw. noch weiter unter Druck gesetzt fühlen.

### Hektische Atmosphäre

- In Meisterschaftsspielen geht es in der Halle in der entscheidenden Spielphase oft sehr hektisch zu (aufgebrachtes Publikum, nervöse Spieler und Trainer). Der Trainer kann diese hektische Atmosphäre im Training simulieren, indem er zum Beispiel die noch verbleibende Spielzeit in recht kurzen Abständen (und womöglich in einem „alarmierenden“ Tonfall) hineinruft.



**4 Minuten zu spielen, 3 Tore Vorsprung für den Angriff****Ausgangssituation**

- Die angreifende Mannschaft liegt vier Minuten vor Spielende mit drei Toren vorn. Ihr Ziel ist es, den Vorsprung zu halten oder auszubauen.
- Die Abwehr bekommt für jeden Ballgewinn (technischer Fehler, abgefangener Ball, Fehlwurf) einen Punkt/ein Tor. Ihr Ziel ist es, das Spiel zu drehen.

**Aufgaben Angriff**

- Mit Konzept und Struktur spielen – und sei es, um bis zum Abschluss möglichst viel Zeit verstreichen zu lassen.
- Nicht zu früh abschließen, aber dennoch druckvoll spielen (Zeitspiel ggf. ausreizen).
- Technische Fehler/leichtfertige Ballverluste vermeiden.

**Aufgaben Abwehr**

- Das gewohnte (defensive) Konzept ggf. aufgeben.
- Offensiver bzw. auf Ballgewinn ausgerichtet agieren.
- Klare Torchancen vermeiden, ungünstige Wurfsituationen ggf. hinnehmen/anbieten.
- kein 2-Minuten-würdiges Foulspiel



Wenn Spieler zu sehr mit Schiedsrichterentscheidungen hadern, leidet darunter oft die Fokussierung.

Foto: imago/Eibner

**Beobachtungspunkte**

- s. Situation 1

**Verschärfte Variante 1**

- Können die Angreifer zwei Tore in Folge (ohne zwischenzeitlichen Punktgewinn der Abwehr) erzielen, muss die Abwehr eine Strafaufgabe absolvieren oder sie erhält eine „Zeitstrafe“, z. B.:
  - Sprint zur Mittellinie, zur Grundlinie und zurück in die Abwehrformation (die Zeit wird nicht gestoppt) oder
  - Kürzung der Spielzeit um 30 Sekunden.

**Beobachtungspunkte**

- Wie verhalten sich die Abwehrspieler nach zwei Gegentoren in Folge?

- Wie verhalten sich die Verteidiger, wenn sie den Rückstand kaum noch aufholen können?

**Verschärfte Variante 2**

- Der Trainer kann Abwehrspieler nach einem Foul (das nicht unbedingt 2-Minuten-würdig sein muss) hinausstellen, z. B.
  - für 30 Sekunden oder
  - für die Dauer einer Zusatzbelastung, z. B. Sprint zur gegenüberliegenden Wand/durch eine Koordinationsleiter und zurück.

**Beobachtungspunkte**

- Wie reagieren die Spieler auf eine (ungerechtfertigte) Hinausstellung? Beschweren sie sich oder nehmen sie die Strafe an?

## Einführung und Training einer aktiven 1:5-Abwehr

**DVD 1**

- Abwehrspezifische Spielformen in Kleingruppen
- Einzelübungen zur abwehrspezifischen Beinarbeit
- Abwehrspezifisches Einwerfen I
- Komplexes Abwehrtraining
- Aktives Abwehrverhalten im Spiel 3 gegen 3

25,- €

**DVD 2**

- Parteeballspiele mit Abwehrschwerpunkt
- Einzel- und Partnerübungen zur abwehrspezifischen Beinarbeit
- Abwehrspezifisches Einwerfen II
- Spiel 3 gegen 3 (linke Seite)
- 6 gegen 6 – aktive 1:5-Abwehr

24,- €

**Paketpreis 43,- €**

**NEU**  
Mit Drohnen-  
aufnahmen!

**NEU**  
DVD  
VIDEO

Von Thomas Krüger



02 51/23 00 5-11



buchversand@philippka.de

Weitere Informationen auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)