

Die 6:0 Verteidigung



Inhalt:

Das 6:0 Verteidigungssystem (Grundlagen)	Seite	2
Allgemeine Übersicht.....	Seite	2
Grundaufstellung und Laufwege	Seite	3
Spielfeld- Zonen- Einteilung.....	Seite	4
Stehen im Laufweg	Seite	4
Positionsverhalten (ohne Spezialsituationen).....	Seite	5
Ball am FL - links	Seite	5
Ball am 2er links.....	Seite	5
Ball beim HM.....	Seite	6
Ball beim 2er rechts	Seite	6
Ball am FL – rechts	Seite	7
Die wichtigsten Punkte zum 6:0	Seite	7
Das 6:0 Verteidigungssystem (Spez. Situationen und Anwendungsmöglichkeiten)	Seite	8
FL-Pressing	Seite	9
Wer geht nach vorne, wenn der KL dazwischen steht?	Seite	10
Wann Offensiv oder Defensiv Verteidigen?	Seite	11
Lösungsmöglichkeiten bei 2 KL	Seite	12
Bleiben im 6:0 System	Seite	13
Umstellen auf ein 4:2 System	Seite	14
Verhalten beim Sperren - Lösen	Seite	16
Diverse Hinweise	Seite	17
Das wichtigste zum Schluss	Seite	17

Das 6:0 Verteidigungssystem

Grundlagen

Allgemeine Übersicht

Vorteile :

- Enger Kontakt zum Mitspieler
- Kleine Räume, für die der einzelne zuständig ist.
- Von jeder Position gut überschaubar
- Wenig Platz für gegnerischen Kreisläufer
- Gute Deckung der gegnerischen Aussenspieler
- Spiel in Breite und Tiefe

Nachteile :

- Es besteht die Gefahr, dass die Spieler das Gefühl haben sie müssen auf 6m stehen bleiben.
- Viele Nahtstellen zwischen den Spielern, in die Gegner einbrechen können
- Missverständnisse möglich
- Mittelposition ist nicht besetzt
- Keine Störung des gegnerischen Spielaufbaus
- Anfällig gegen Würfe aus dem Rückraum.
- System ist weniger auf Ballgewinn im Spiel ausgelegt.
- Auf den 2er und 3er Positionen ist der direkte Gegenspieler nicht immer klar (Grund ist die Position des gegnerischen Kreisläufers)

Jeder Verteidiger hat zwei Aufgaben. In erster Linie die *Primäraufgabe*, das heisst, sein *direkter Gegenspieler* darf kein Tor erzielen und wenn es dem Verteidiger möglich ist, sollte er ein geschicktes Foul spielen. Als zweites hat ein Verteidiger eine *Sekundäre Aufgabe*, das heisst, er muss so gut wie möglich seinem verteidigenden *Nachbarn helfen*, dass der Gegenspieler nicht durchbrechen kann, oder helfen einen Block zu stellen. Es darf aber nie die Primäraufgabe vernachlässigt werden. Jedoch variiert die Primäraufgabe auf den 2er und 3er Positionen, diese ist abhängig von der Position des gegnerischen Kreisläufers. Auf den Flügelpositionen sind die Aufgaben klar geregelt, sie verteidigen immer den äussersten Angreifer.

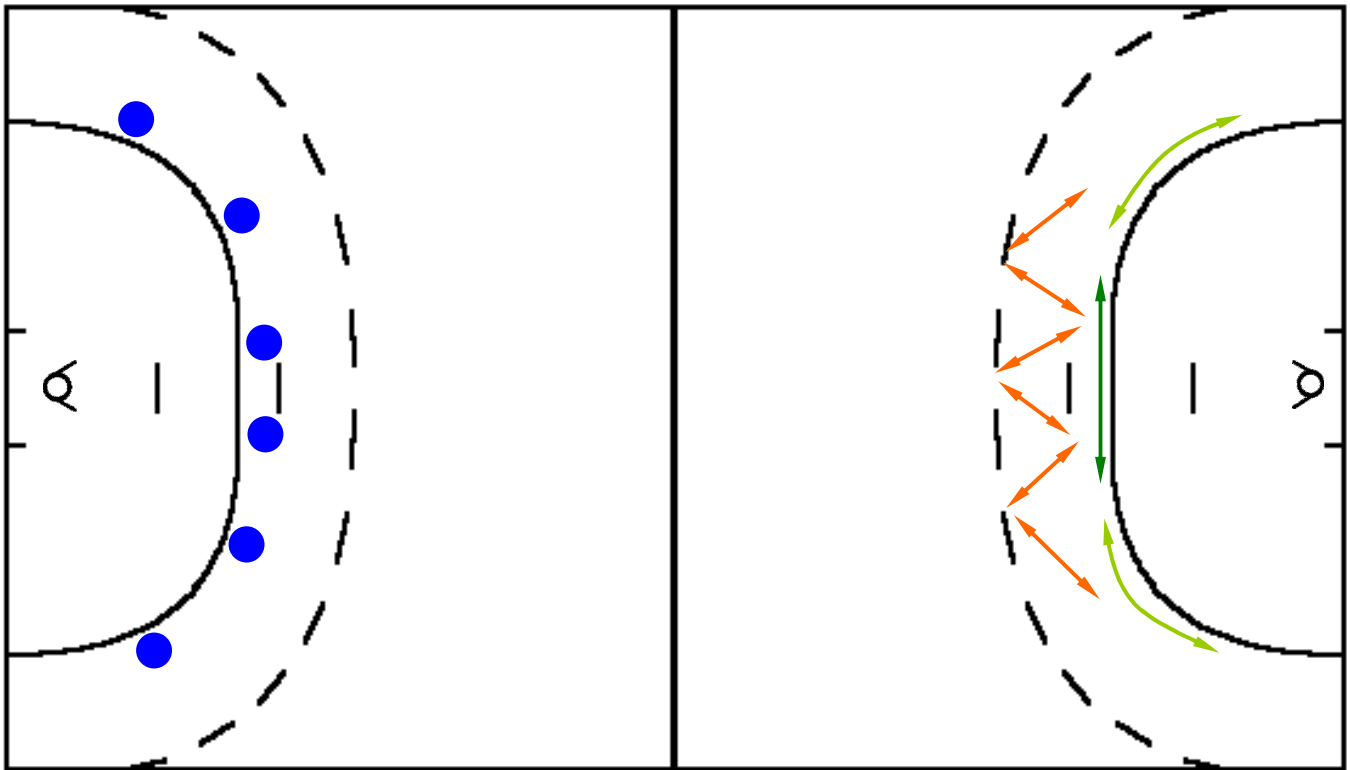
Auf den 2er und 3er Verteidigungspositionen ist es wichtig, dass man miteinander redet (wo ist der Kreisläufer, wer hat ihn, wer geht nach vorne, usw.). Die beiden 3er Verteidiger haben die Aufgabe die Verteidigung zu organisieren, so dass jeder weiss, was der Gegner gerade macht oder spielt.

Das 6:0 Verteidigungssystem sollte im Juniorenbereich nicht als Standard-System gespielt werden, da die Spieler vielleicht kurzfristig Erfolg haben aber langfristig lernen sie nicht zu verteidigen. Man macht damit weder dem Spieler noch langfristig dem Verein einen gefallen. Primäres Ziel in der Juniorenausbildung ist es die bestmögliche Voraussetzung zu schaffen, dass der Spieler möglichst ganzheitlich ausgebildet wird.

Empfehlungen :

- Das 6:0 Verteidigungssystem *eignet sich* gut gegen ein *3:3 wie auch gegen ein 4:2* (2 Kreisläufer) *Angriffssystem*.
- Die Trainingsschwerpunkte liegen im :
 - Heraustreten und sichern und wieder zurücktreten
 - blocken
 - Übergeben und übernehmen
 - Seitliches Verschieben

Grundaufstellung und Laufwege



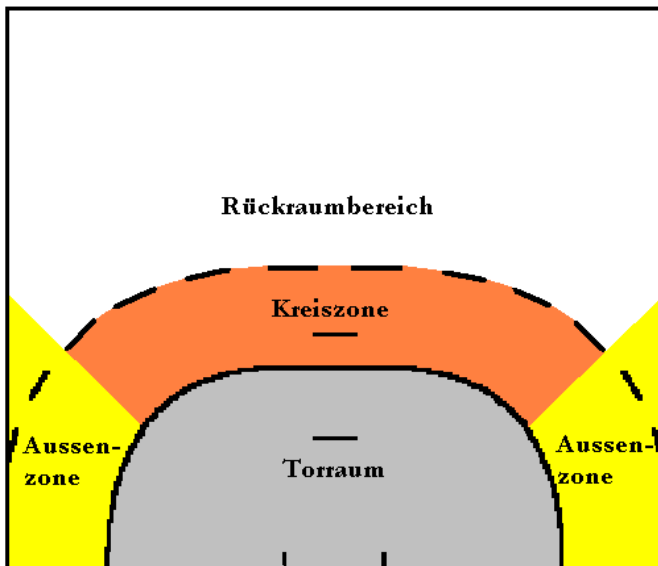
Auf der linken Spielfeldhälfte ist die Grundaufstellung des 6:0 Verteidigungssystems dargestellt.

Auf der rechten Spielfeldhälfte, mit den Pfeilen sind die Laufweg der einzelnen Verteidigungspositionen dargestellt. So sind die Laufwege grundsätzlich zu laufen. Welcher Verteidiger nach vorne geht, ist beim 6:0 stets abhängig, wo sich der gegnerische Kreisläufer befindet. Der linke und rechte Flügel verteidigen grundsätzlich auf der 6m Linie (Ausnahme ist es beim Flügelpressing), das heisst, sie schieben hin und her. Die beiden 2er und 3er Verteidiger laufen ein Dreieck in der Verteidigung, je nach Position des gegnerischen Kreisläufers. Wie offensiv oder defensiv man das System spielt ist abhängig von einigen Faktoren, wie z.B. Fähigkeiten des Gegners, Stärken und Schwächen des Gegners, Verteidigungsphilosophie, Stärken und Schwächen der Verteidigung, usw.

Grundsätzlich gilt, dass beim 6:0 nur der Spieler vorne ist, wo der Ball ist, die restlichen Verteidiger befinden sich auf 6m.

Dort wo sich der gegnerische Kreisläufer befindet ist es in der 6:0 Verteidigung sehr wichtig, dass die Abspreche schnell und präzise funktioniert.

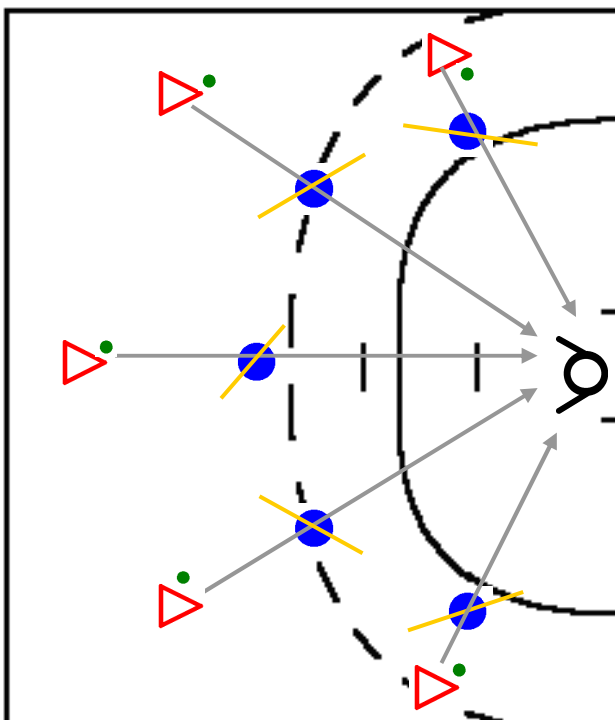
Spielfeld- Zonen- Einteilung



Das Handballfeld wird grob in drei verschiedene Verteidigungssektoren aufgeteilt:

- **Aussenzone (links und rechts)**
- **Kreiszone**
- **Rückraumbereich**

Stehen im Laufweg

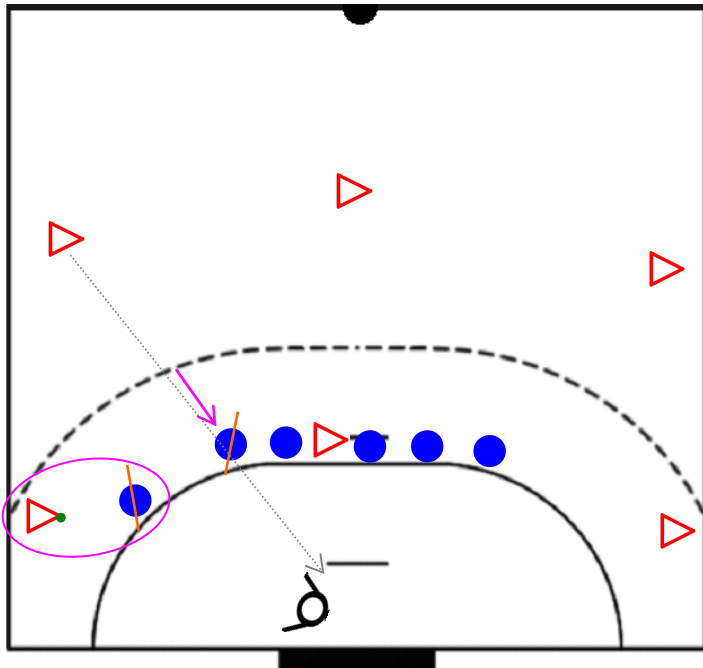


Ziel des Verteidigers ist es zu agieren und nicht zu reagieren!!

Der Verteidiger sollte immer im Laufweg des Gegners stehen so dass dieser **nicht** zur Mitte durchbrechen oder laugen kann, das heisst: **Der Laufweg ist der Weg, den der Gegner zurücklegen muss, wenn er direkt auf das Tor laufen will.**

Das Ziel des Verteidigers ist es, den Angreifer dazu zu zwingen da hin zu laufen, wo wir ihn haben wollen, das heisst nach aussen. Mit dem richtigen und korrekten Positionsverhalten, wissen wir immer wo der Angreifer hin laufen wird.

(Links sind die verschiedenen Situationen abgebildet. Die grauen Pfeile zeigen die Laufwege auf / Die Orangen Striche in den Verteidigern zeigen das Verteidigerverhalten an, das heisst wie der Verteidiger mit seinem Körper zum Gegner zu stehen hat.)



Ball beim Flügel rechts

Der FL-Verteidiger muss den FL Angreifer haben und um jeden Preis verhindern, dass dieser nach innen durchbrechen kann. Der 2er-Verteidiger kommt nicht entgegen zum helfen!!

Der FL-Verteidiger linksrechts bleibt grundsätzlich auf 6m und achtet auf die korrekte Körperhaltung (Hände breit, linker Fuss auf 6m, rechter Fuss vorne)

Sobald der 2er – Angreifer rechts den Ball abspielt hat, kommt der 2er Verteidiger links zurück auf 6m, bleibt jedoch seinem direkten Gegenspieler im Laufweg stehen!! (siehe Abbildung).

Die restlichen Verteidiger stehen auf 6m und schieben so weit möglich zur linken Verteidigungsseite, um die Räume eng zu machen (Hände oben), verlieren jedoch nie den direkten Gegenspieler aus den Augen. Zwischen KL und Ball steht immer ein Verteidiger, so dass dieser nicht angespielt werden kann.

Die wichtigsten Punkte, damit das 6:0 Verteidigungssystem funktioniert:

- Kommunikation
- Übergeben - Übernehmen des KL muss funktionieren
- Nicht auf 6m auf den Gegner warten, sondern nach vorne stechen und nach Ballabgabe sofort wieder auf 6m zurück ziehen (Timing ist wichtig!)
- Jeder muss seine Primäraufgabe erfüllen.
- Die Verteidigung arbeitet als Einheit zusammen und lässt sich nicht auseinander reißen.

Das 6:0 Verteidigungssystem

Spezielsituationen und Anwendungsmöglichkeiten

Inhalt

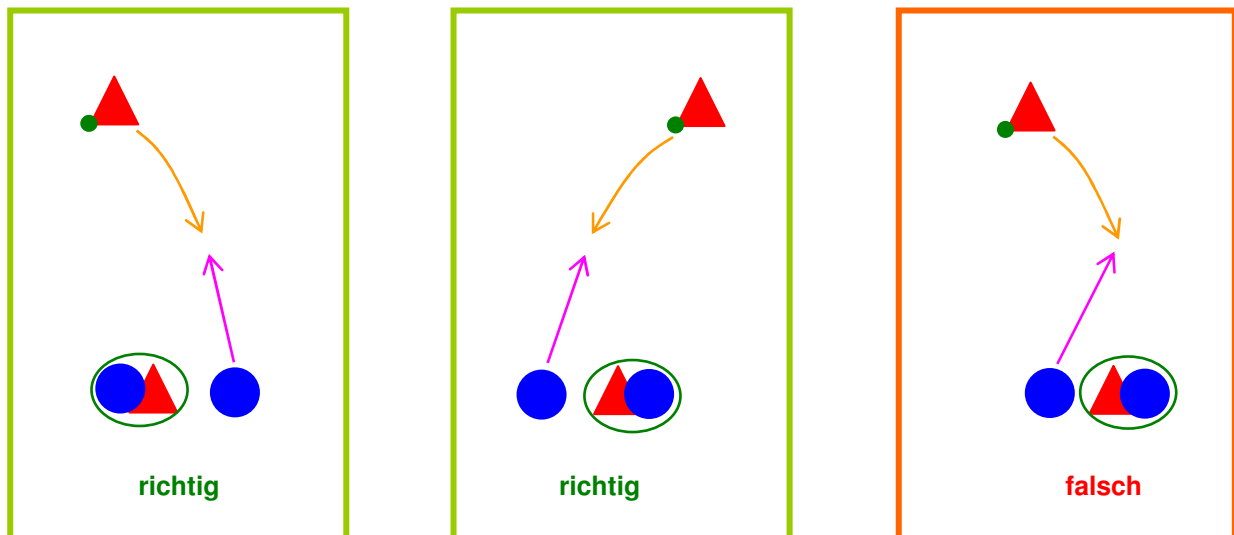
- FL – Pressing
- Wer geht nach vorne, wenn der KL dazwischen steht?
- Wann offensiv-, wann defensiv Verteidigen?
- Ablaufen des Gegners auf zwei Kreisläufer von den verschiedenen Positionen
- Verhalten beim Sperren – Lösen
- Diverse Hinweise



Wer geht nach vorne, wenn der KL dazwischen steht?

Oft entsteht die Diskussion, wenn der KL – Angreifer zwischen zwei Verteidigern steht, wer geht nach vorne, wer bleibt hinten? Wenn man Spiele beobachtet geschieht es dann oft, dass entweder beide Verteidiger hinten bleiben oder beide nach vorne gehen. Konsequenz daraus ist, dass der Gegner sein Ziel erreicht hat. Bleiben beide hinten, kann der Aufbauer (HM; 2er l; 2er r) aus dem Rückraum über den block schießen, kommen beide Verteidiger nach vorne, so ist der KL abspielbar und kann das Tor erzielen.

Grundsätzlich gilt, dass der Spieler nach vorne geht, der dem Angreifer besser im Laufweg in Richtung Tor steht. Der Grund ist, dass dieser Verteidiger den Angreifer frontal verteidigen kann. Geht der andere nach vorne ist die Gefahr sehr gross, dass dieser den Angreifer seitlich erwischt und dann eine Strafe (gelb; 2-Min.; Schlimmstenfalls rot) dafür kassiert und dies dient der Verteidigenden Mannschaft nicht. Der Spieler der hinten bleibt, ist dafür verantwortlich, dass der KL nicht angespielt werden kann.



Auch in dieser Situation ist die Kommunikation zwischen den beiden betroffenen Verteidigern das A und O, damit es effektiv funktioniert. Je länger die Spieler dies zusammen spielen, je automatischer wird dieser Prozess ablaufen.

Wann offensiv oder defensiv Verteidigen?

Wann geht man eher offensiv vor?

Hat der Gegner gute Rückraumschützen, die von der Distanz Tore erzielen können, ist es ratsam die offensive Variante zu wählen. Ebenfalls offensiv nach vorne gehen kann man, wenn der Gegner eher schwerfällig und träge ist, und sich 1:1 nicht so gut durchzusetzen vermag, oder aber der Gegner läuferisch und technisch unterlegen ist. Wie offensiv man nach vorne gehen soll, kommt auf den Gegner an, je nachdem wo seine Fähigkeiten und Stärken liegen. Je offensiver man verteidigt, desto grösser werden die Freiräume in der Verteidigung, die der Gegner nutzen könnte durch laufen ohne Ball, oder sich versucht 1 gegen 1 durch zusetzen, denn genügend Platz wäre jetzt vorhanden.

Wann geht man eher defensiv vor?

Ist der Gegner flink und wendig, sowie läuferisch stark ist es ratsam in die defensive zu gehen, Voraussetzung ist aber, dass sie keine Rückraumschützen in der Mannschaft haben.

Es gibt viele Faktoren, die mitbestimmen, ob man offensiv oder defensiv gehen soll. In erster Linie muss man die Art von Verteidigung aussuchen, die auch von den Spielern umgesetzt werden kann. Man kann auch nicht sagen, dass man nur das rein offensive oder defensive Spielsystem wählen sollte, da die Fähigkeiten des Gegners eine entscheidende Rolle spielen. In der Regel ist es so, dass eine gute Mischung aus beidem am erfolgreichsten und sinnvollsten ist.

Das Wichtigste ist, schnell reagieren zu können und dem Gegner keine Chance zu lassen Verwirrung in der Verteidigung zu schaffen. Das kann nur funktionieren, wenn jeder Verteidiger weiss, was er zu tun hat, z. Bsp., wenn er die Worte „*zwei Kreisläufer*“ hört. Sobald ein Verteidiger nicht weiss, was er tun muss hat der Angreifer sein Ziel erreicht, Verwirrung zu schaffen. Verantwortlich für das reibungslose funktionieren sind die beiden 3er - Verteidiger, die alles unter Kontrolle haben müssen und blitzschnell entscheidet was zu tun ist.

Lösungsmöglichkeiten bei 2 KL

Stellt der Gegner auf 2 KL um ist es wichtig, dass man schnell reagiert und informiert, damit alle Verteidiger wissen was die aktuelle Situation ist und sich darauf einstellen können. Das 6:0 Verteidigungssystem bietet schnelle und einfache Möglichkeiten auf diese Situation zu reagieren.

Läuft der Gegner auf 2 KL ab, so muss oder kann das Verteidigungssystem angepasst werden, so dass man den Gegner im Griff hat und die beiden KL nicht angespielt werden können. Dabei ist zu beachten, dass in der Verteidigung kein Chaos und keine Lücken entstehen dürfen.

Bei der Frage „Gehen wir offensiv nach vorne (4:2) oder bleiben wir defensiv zurück (6:0), wenn der Gegner auf 2 KL abläuft?“ ist nicht einfach zu beantworten. Bei der Entscheidung ob offensiv oder defensiv sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

Eher offensiv:

- Gute Rückraumschützen
- Kleine Verteidiger
- Ballunsichere Spieler (zwingen zu Tech. Fehlern)
- Schnelle, bewegliche Verteidiger

Eher defensiv:

- Kleine flinke Gegner
- Grosse Verteidiger, die gut blocken können
- Wenn Gegner keine Rückraumschützen hat

Am wichtigsten ist bei der Entscheidung die Stärken und Schwächen des eigenen Teams zu berücksichtigen. Als zweites muss man die Stärken und Schwächen des Gegners mit einbeziehen und dann entscheiden, wie man das Problem löst.

Es ist wichtig, dass jeder weis, was seine Aufgabe ist und schnell umstellen kann, wenn der Fall eintritt, damit der Gegner in Schach gehalten werden kann und nicht zu einer einfachen Tormöglichkeit kommt.

Nachstehend werden 2 Möglichkeiten aufgezeigt wie man es lösen kann. Ein Beispiel offensiv, eines defensiv. Eines ist bei beiden Möglichkeiten gleich:
Die FL-Verteidiger verteidigen **immer** den äussersten Angreifer, wenn immer möglich auf 6m. Meistens spielt der Angriff die FL nach dem ablaufen auf 2 KL nicht mehr oder nur noch bei einer 100%igen Möglichkeit an, dies bedeutet für die FL-Verteidiger, dass sie eher etwas mehr nach innen schieben können, um den zu verteidigenden Raum eng und kompakt zu machen. Sie dürfen aber ihren direkten Gegenspieler nicht vergessen!! Ein FL-Pressing in dieser Situation ist zu 98% sinnlos und bringt mehr Nach- als Vorteile.

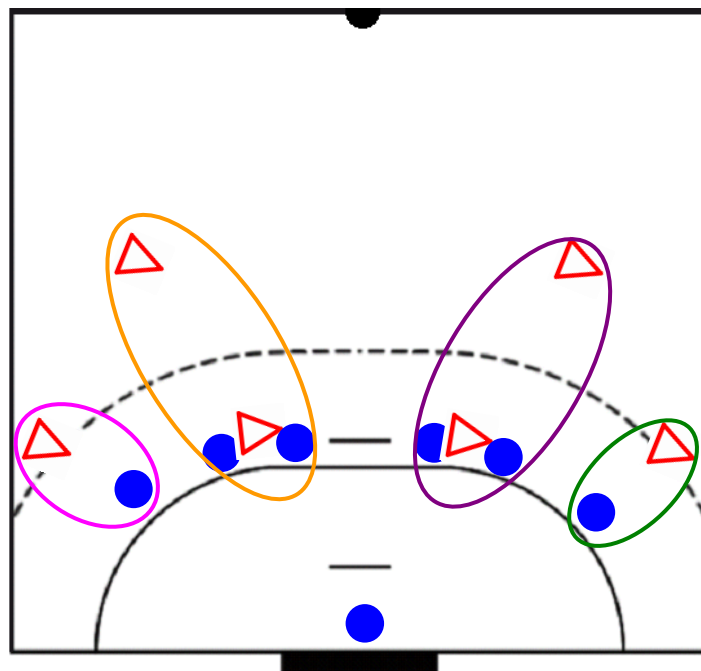
Es gibt noch weitere Möglichkeiten, wie man agieren kann auf das ablaufen auf 2 KL (Manndeckung usw.). Es würde jedoch zu weit führen, jede Möglichkeit zu erörtern.

Bleiben im 6:0 System

Da das Team bereits ein 6:0 System verteidigt ist es relativ einfach diese Situation in den Griff zu bekommen. Das heisst die Aufgaben zu verteilen, bei der Ausführung der Aufgaben kann es vor allem wenn die Kommunikation schlecht ist zu Missverständnissen kommen und somit zu Tormöglichkeiten für den Gegner, wenn man nicht schnell genug reagiert. Beim Anpassen der Verteidigung spielt es grundsätzlich keine Rolle welcher Gegner als 2ter KL abläuft, die Aufgabenverteilung ist grundsätzlich immer dieselbe. Die Aufgabenverteilung sieht wie folgt aus:

- Die FL-Verteidiger sind für den äussersten Angreifer zuständig.
- Je ein 2er und 3er Verteidiger sind für einen KL und einen 2er-Angreifer verantwortlich.

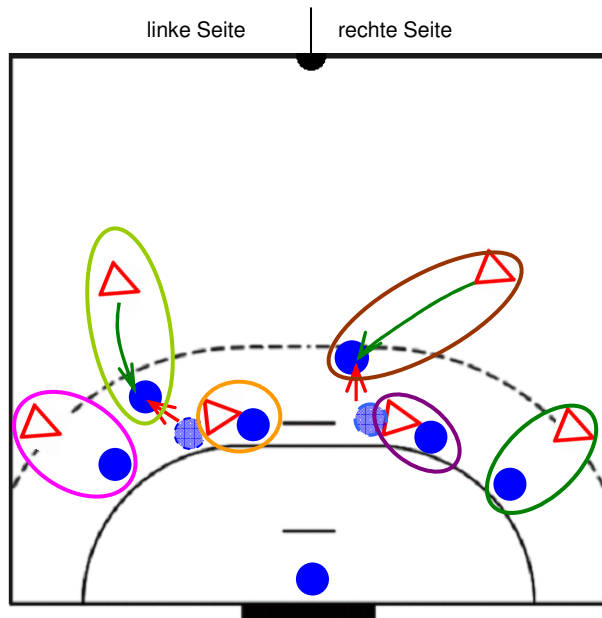
In der nachstehenden Skizze ist ersichtlich welche Verteidiger für welche Angreifer zuständig sind:



Das wichtigste ist, dass die zwei Spieler die zusammen 2 Angreifer verteidigen immer wissen, was sein Partner macht. Das heisst wer geht nach vorne, wer deckt den KL. Stehen beide hinten, kann der Angreifer über den Block zu einer Tormöglichkeit kommen, stehen beide nach vorne, so steht der KL alleine und kann angespielt werden und hat wiederum eine gute Tormöglichkeit.

Der KL wird versuchen mit dem stellen einer Sperre die Verteidiger zu einem Fehler zu zwingen, so dass der Angriff zu einer Tormöglichkeit kommt, was die Verteidiger verhindern müssen.

Wer jeweils nach vorne geht und wer hinten bleibt ist grundsätzlich abhängig vom Laufweg des 2er - Angreifers (siehe Skizze). Wichtig ist, dass der Spieler der nach vorne gestochen ist, so schnell als möglich wieder zurück kommt, wenn sein Gegenspieler keinen Ball mehr in der Hand hat, damit die Räume gedeckt sind und keine Lücken entstehen, wo z.B. ein KL hineinlaufen kann.



Für den 2er und den 3er Verteidiger gilt nun folgender Grundsatz:

Geht der 2er Angreifer **zur Mitte**, ist der **3er-Verteidiger zuständig** (siehe Skizze rechte Seite), geht er **nach aussen** ist der **2er-Verteidiger zuständig** (Siehe Skizze linke Seite) und **der jeweils andere ist für die Deckung des KL zuständig**.

Es kann nur funktionieren, wenn der 2er und der 3er Verteidiger miteinander reden, sonst stehen dann beide hinten oder beide vorne was für die Verteidigung fatal ist und zu einer Tormöglichkeit für den Gegner führt.

Umstellen auf ein 4:2 System

Löst der Gegner auf 2 KL auf kann man auf ein 4:2 System umstellen, dies hat

..... Vorteile:

- Gegner kann gestört werden beim Angriffsaufbau
- Schneller Ballgewinn möglich
- Rückraumschüsse können verhindert werden
- Aufgabenverteilung ist klar geregelt

... Nachteile:

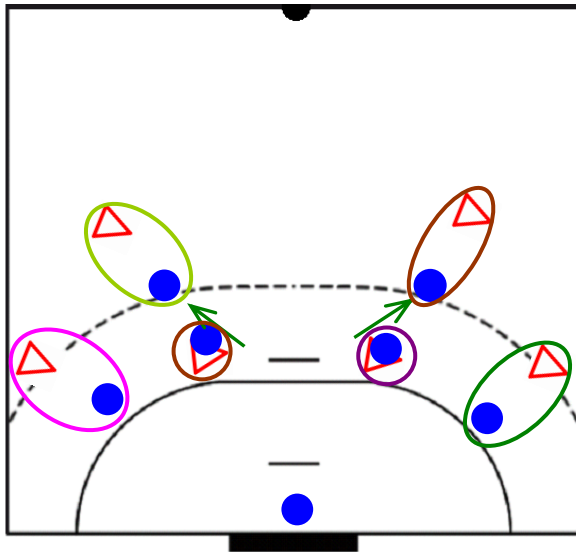
- Lücken sind grösser (Gegner hat eher Platz)
- Wenn Verteidiger einen Fehler macht entsteht gleich eine gute Tormöglichkeit
- Ist der Gegner schnell und flink auf den Beinen muss der Verteidiger dicht halten und sich nicht ausnehmen lassen.
- KL haben mehr Platz und können durch Sperren weitere Lücken für den Angriff öffnen.

Voraussetzungen für die Vorgestellten Verteidiger:

- Spielübersicht
- Muss Spiel lesen können (antizipieren)
- Muss 1:1 Duelle gewinnen
- Muss den Laufweg zur Mitte zu machen können
- Muss schnell und flink sein auf den Beinen

Grundsätzlich spielt es keine Rolle, von welcher Position der Gegner auf 2 KL abläuft. Die Aufgabenverteilung entspricht derselben wie oben im System 6:0 beschrieben. Der Unterschied ist, dass nun aus der Zweiergruppe jeweils einer der beiden nach vorne geht. Wer nach vorne geht müssen die beiden zuständigen Verteidiger schnellstmöglich miteinander klären oder während des Spiels kommunizieren. Es ist zu empfehlen, dass der 3er – Verteidiger nach vorne geht, aus dem einfachen Grund, dass dieser mit grösster Wahrscheinlichkeit dem 2er – Angreifer eher im Laufweg entgegen kommt. Wenn der 2er nach vorne geht, ist die Gefahr gross, dass dieser den Angreifer seitlich zu fall bringt und dann eine Strafe riskiert. Sollte im Moment der Auflösung auf 2 KL der 2er – Angreifer nach aussen gehen, macht es wiederum Sinn, dass der 2er – Verteidiger nach vorne geht, dies wird jedoch in den seltensten fällen der Fall sein.

Nach der Auflösung sind die Aufgaben gem. Skizze neu zugeordnet:



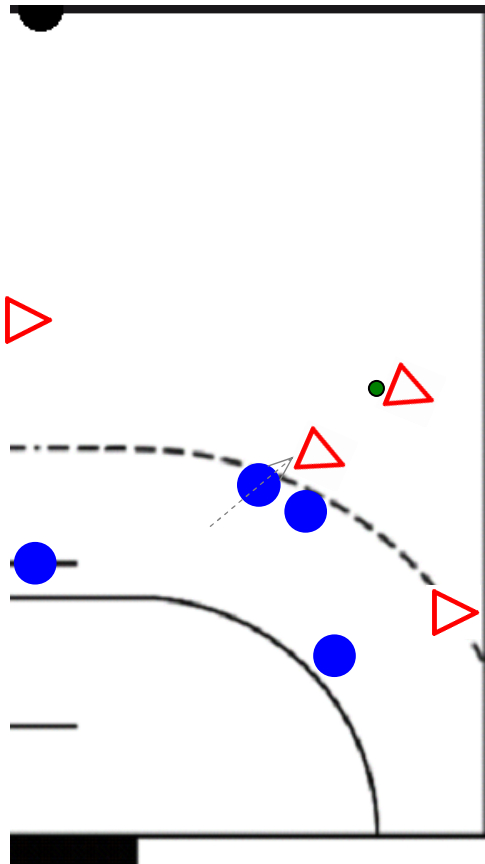
Die Spieler die nach vorne gehen müssen verhindern, dass ihre Gegenspieler zur Mitte durchbrechen können (Laufweg stehen!!) und auch im 1:1 müssen Sie das Duell gewinnen um zu gewährleisten, dass das System verhält.

Es ist wichtig, dass der Verteidiger bei dem der Angreifer abläuft versucht den Ablaufenden Spieler etwas zu behindern beim ablaufen um allenfalls das Timing im Angriff zu stören und selber etwas Zeit zu gewinnen um sich in der Verteidigung zu organisieren.

Wie offensiv die beiden Vorgestellten gehen ist abhängig von den Stärken / Schwächen und den Fähigkeiten des Gegners!!!

Verhalten beim Sperren - Lösen

Bild 1



Spielt der Gegner ein Sperren-Lösen, z.B. auf der rechten Verteidigungsseite, kann man dies wie folgt lösen:

Der 2er-Angreifer kommt ins Sp-Lö und der KL stellt die Innensperre.

Die Verteidigung hat nun die Aufgabe, das Problem so zu lösen, dass weder der 2er, noch der KL zum Abschluss kommen.

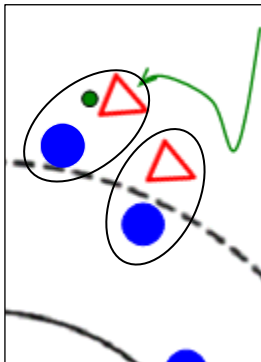
Die Aufgabe des 3er – Verteidigers ist es bei einer Sperre vom KL diesen nach vorne zu begleiten und den KL so weit nach vorne zu drücken (kein Stossen oder Schuppsen!!), dass der 2er-Verteidiger und der 3er – Verteidiger auf gleicher Höhe stehen Schulter an Schulter (siehe Bild 1).

Die beiden Verteidiger legen dem KL je eine Hand auf das Schulterblatt (siehe Bild 2), so dass dieser sich nicht zwischendurch absetzen kann.

Bild 2

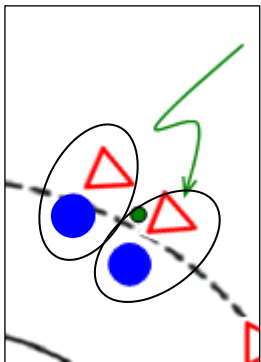


Bild 3



Nun ist es einfach, geht der 2er-Angreifer zur Mitte, ist der 3er – Verteidiger zuständig und der 2er-Verteidiger übernimmt den KL (siehe Bild 3).

Bild 4



Geht der 2er-Angreifer nach Aussen, so ist der 3er – Verteidiger für den KL zuständig und der 2er-Verteidiger ist zuständig für den 2er-Angreifer (siehe Bild 4).

