



## Handball Abwehrtechniken

➤ Im Folgenden werden nur Abwehrtechniken im Breitensport aufgeführt

### **Grundstellung**

In der Grundstellung sind die Arme angewinkelt, blockbereit in mittlerer, halbhoher Position und jederzeit in der Lage, Kontakt mit dem Gegner aufzunehmen. In diagonal geöffneter Schrittstellung sind die Knie leicht gebeugt. Das Gewicht liegt auf den Fußballen, der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt und Bewegungen erfolgen in flachen Nachstellschritten.

### **Heraustreten**

Gegen torgefährliche Spieler tritt der Abwehrspieler vom Kreis auf die Wurfhandseite des Angreifers heraus, um ihn an einer Folgehandlung zu hindern.

### **Einordnen**

Einordnen heißt, dass sich der Abwehrspieler nach dem Heraustreten schnell wieder auf seine Position im Abwehrverband zurückbewegt. Dieses Einordnen erfolgt in Ballrichtung, aber erst dann, wenn der direkte Gegenspieler den Ball weitergespielt hat und deshalb nicht mehr torgefährlich ist.

### **Verschieben**

Das Verschieben erfolgt durch schnelle, flache, seitliche Nachstellschritte mit halbhoch angewinkelten Armen, was das Zuspiel an Kreisspieler verhindern soll. Durch ein Verdichten auf der Ballseite schafft die Abwehr eine günstige Überzahlsituation am Ballort.

### **Herauspielen des Balles**

Der Ball wird beim Prellen oder Tippen herausgespielt, wenn er frei ist, also die Hand des Ballbesitzers verlassen hat oder vom Boden wieder hoch springt. In diesem Moment wird der Ball seitlich weggespielt. Von oben auf die ballführende Hand zu schlagen, ist regelwidrig. Das Herauspielen ist auch beim Wurf möglich, dabei streift man den Ball mit einer Hand seitlich oder von oben heraus, ohne dass man die Wurfhand des Gegners berührt.

### **Abdrängen**

Der Angreifer mit Ball wird seitlich abgedrängt und so in eine ungünstige Wurfpositionen gebracht. Dabei wird mit regelkonformem Körperkontakt beim Prellen oder beim Torwurf Gegendruck erzeugt, sodass der Angreifer nicht mehr seine ganze Wurfkraft zum Einsatz bringen kann und der Torwurf ungenau wird.

### **Querstellen**

Der Laufweg des Angreifers wird mit dem Körper verstellt, damit zum Beispiel der Spieler von rechts-außen ohne Ball nicht einlaufen kann. Voraussetzung ist, dass der Abwehrspieler die Absicht des Angreifers frühzeitig wahrnimmt.

### **Pässe abfangen**

Voraussetzungen zum Abfangen von Pässen sind die Fähigkeit, kommende Aktionen voraussehen, zu antizipieren, und ein schnellkräftiger Antritt im richtigen Moment aus einer günstigen Position.