

Handballverband Niedersachsen-Bremen e.V.

# HVNB-BOOKSPRINT: 5:1-ABWEHRFORMATION

## 1. Auflage

### Herausgeber und Verlag

Handballverband Niedersachsen-Bremen e.V.  
Maschstraße 20  
30169 Hannover

0511 98 99 50  
info@hvnb-online.de

### Autorinnen und Autoren

TA <sup>4</sup>, Nicholas Cudd <sup>2</sup>, Bo Denker <sup>2</sup>, Jan Gerber <sup>L,R,B</sup>, Marion Gügelmeyer <sup>5</sup>, Holger Günther <sup>3,L</sup>, Tanja Hackenbroich <sup>1</sup>, Luisa Heitmann <sup>2</sup>, Benjamin Ilsen <sup>3</sup>, Christian Kielhorn <sup>1</sup>, Sabine Müller <sup>1</sup>, Christian Pahl <sup>2</sup>, Tim Queder <sup>1</sup>, Sven Scherenberger <sup>4</sup>, Arne Schlausch <sup>3</sup>, Silke Seifert <sup>2</sup>, Olivia Staszewski <sup>5</sup>, Robin Thiele <sup>2</sup>, Marc Uhlendorf <sup>L</sup>, Stefan Ullrich <sup>1</sup>, Alexander Wenzel <sup>4</sup>

<sup>1</sup> Kapitel 1; <sup>2</sup> Kapitel 2; <sup>3</sup> Kapitel 3; <sup>4</sup> Kapitel 4; <sup>5</sup> Kapitel 5; <sup>L</sup> Lektorat; <sup>R</sup> Redaktion; <sup>B</sup> Bilder



Das Werk „HVNB-Booksprint: 5:1-Abwehrformation“ steht – mit Ausnahme des Logos des Handballverbandes Niedersachsen-Bremen e.V. – unter der [CC BY 4.0-Lizenz](#). Es ist im Rahmen einer 3-stündigen Trainerinnen und Trainer B-/C-Fortbildung am 6. November 2022 entstanden. Bei einer Weiterverwendung soll der Name des Urhebers wie folgt genannt werden: *Handballverband Niedersachsen-Bremen e.V. (Hrsg.)*.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
1 Einleitung & Grundformation .....	4
Was macht die Abwehr aus? .....	4
Warum wird eine 5:1-Abwehr gespielt?.....	4
Grundformation einer 5:1-Abwehr.....	4
Voraussetzungen für eine effektive 5:1-Abwehr .....	5
2 Aufgabenprofile, Vorteile & Nachteile .....	6
Aufgaben .....	6
Grundprinzipien.....	7
Vor- und Nachteile.....	7
3 Varianten der 5:1-Abwehr .....	8
Position des Kreisspielers .....	8
Verhalten AL/AR.....	9
Verhalten VM .....	10
5:1-Abwehr in Unter-/Überzahl.....	10
4 5:1 Abwehr gegen Auslösehandlungen .....	12
Kreuzen .....	12
Sperrern.....	13
Übergang .....	14
5 Training der 5:1-Abwehr .....	16
Schweinchen in der Mitte.....	16
Schnelles umschalten.....	16
3 gegen 3 im Zentrum.....	17
4 gegen 4+2 im Zentrum.....	17
Weiterführende Literatur .....	18

## Abkürzungen

### *Angriffspositionen*

LA	Links-Außen
RL	Rückraum-Links
RR	Rückraum-Rechts
RA	Rechts-Außen
KS	KreisspielerIn bzw. Kreisspieler
RA	Rechts-Außen

### *Abwehrpositionen*

AL	Außen-Links
HL	Halb-Links
HM	Hinten-Mitte
VM	Vorne-Mitte
HR	Halb-Rechts
AR	Außen-Rechts
TW	Torwartin bzw. Torwart

# Vorwort

Dieses Skript zur 5:1-Abwehrformation richtet sich an alle Trainerinnen und Trainer ohne und mit Lizenz. Die Grundstruktur soll ein Einstieg in diese Abwehrformation sein, wohlwissen, dass im Spielbetrieb vielfältige und flexible Varianten umgesetzt werden.

Dieses Werk ist das Ergebnis einer Fortbildung von Trainerinnen und Trainer mit unterschiedlichen Erfahrungen. In der Zusammenarbeit zur Entwicklung dieses Textes wurden sowohl Perspektiven unterschiedlicher Spiel- und Altersklassen als auch Besonderheiten im männlichen und weiblichen Bereich versucht, durch passende Empfehlungen zu berücksichtigen. Trotzdem wird hier keinesfalls der Anspruch auf ein Idealbild oder Vollständigkeit erhoben. Auch dient das Ergebnis dieses Booksprints nicht als Lehrbuch des Handballverbandes Niedersachsen-Bremen. Vielmehr sollen praktische Erfahrungen kompakt, übersichtlich und kostenfrei an interessierte Trainerinnen und Trainer weitergegeben werden.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

# 1 Einleitung & Grundformation

## Was macht die Abwehr aus?

Die 5:1-Abwehr ist eine 2-Linien-Abwehr, die als Raumdeckung gespielt wird. Der Abwehrverbund verschiebt auf die Ballseite. Ballentfernte Spielerinnen und Spieler müssen einrücken.

Abwehrspielerinnen und -spieler treten positionsspezifisch auf die ballführende Person heraus. Insbesondere im Abwehrzentrum (HR, HL, HM und VM) muss ballorientiert verdichtet werden, wozu eine gute Absprache zwischen hinterer und vorderer Abwehrreihe notwendig ist.

KS wird im Rahmen der Raumdeckung von HM an HR bzw. HL übergeben.

Die defensive Ausrichtung von HL/HR zusammen mit der offensiven Ausrichtung von VM ergeben ein agiles Abwehrsystem, in dem aktive Ballgewinne möglich sind. Hier wird insbesondere ein antizipatives Abwehrspiel gefordert und gefördert.

## Warum wird eine 5:1-Abwehr gespielt?

Während eines Handballspiels im Erwachsenenbereich wird häufig eine 6:0-Abwehr gespielt, um die Räume für den Angriff möglichst eng zu gestalten. Falls jedoch die angreifende Mannschaft mit wurfstarken Rückraumspielern viele einfache Tore erzielen kann, könnte das Abwehrsystem auf eine 5:1-Abwehr umgestellt werden. Dieses Abwehrsystem zielt auf die folgenden Effekte ab:

- Störung des Spielflusses im Positionsangriff
- Spielmachende Position wird behindert bzw. nach hinten gedrängt
- Spiel der gegnerischen Mannschaft wird in zwei Hälften geteilt; Spielfluss wird durch VM unterbrochen bzw. verzögert
- Distanz zwischen RM und Tor wird erhöht; Distanzwürfe werden erschwert; Passwege zwischen RL, RM, RR werden verstellt
- Spezifische Auslösehandlungen in die Breite werden erschwert

## Grundformation einer 5:1-Abwehr

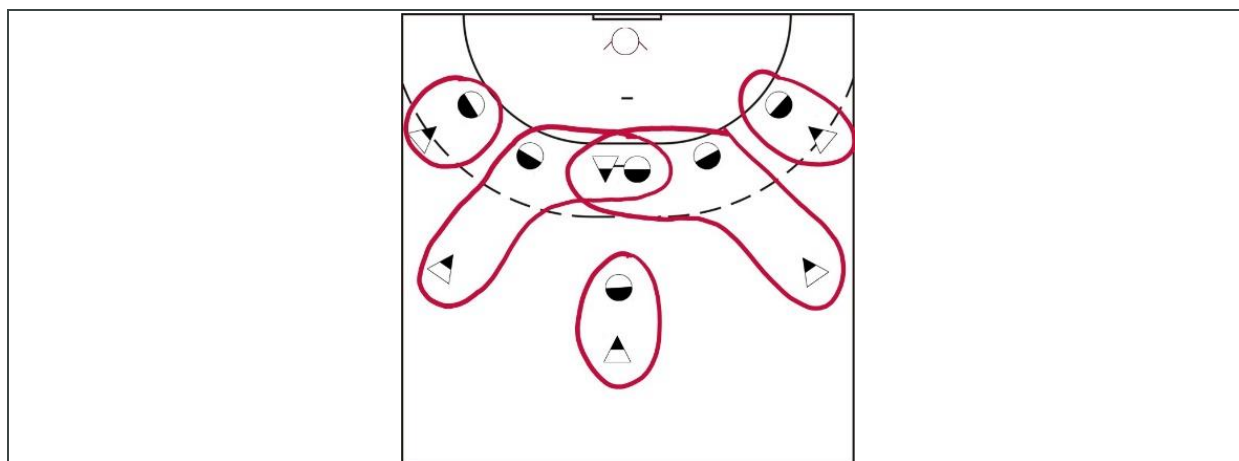


Bild 1. HL und HR verteidigen je nach Position von KS defensiv in Wechselabsprache mit HM.

## Voraussetzungen für eine effektive 5:1-Abwehr

- Physische Konstitution der Spielerinnen und Spieler: Abwehr bedarf guter konditioneller Voraussetzungen (agil, laufstark), um entstehende Räume zu verteidigen
- Gute Handlungsschnelligkeit der Spielerinnen und Spieler
- Bereitschaft, umfänglich zu kommunizieren:
  - Kommunikation zwischen der vorderen und hinteren Abwehrreihe
  - Kommunikation zwischen der hinteren Abwehrreihe, um größere Räume im Verbund bzw. kooperativ zu verteidigen
  - Kommunikation zwischen Torwartin und Abwehrspielerin bzw. Torwart und Abwehrspieler (wechselseitig)

## 2 Aufgabenprofile, Vorteile & Nachteile

### Aufgaben

Position	Voraussetzungen	Aufgaben
<b>VM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Hohe Antizipationsfähigkeit</li> <li>☉ Gezielter und guter Einsatz von Armen und Beinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Pässe abfangen</li> <li>☉ Flexible Spielweise je nach Variante: „teilend“ (klassisch), „destruktiv“ (versetzt) oder „chaosverursachend“ (spanisch, frei)</li> <li>☉ VM kann das Agieren des RM einschränken und deckt zentrale Wurfzone ab (Erschwerung von kreuzenden Bewegungen)</li> <li>☉ RL/RR zur Mitte ziehend: aushelfen bzw. verdichten</li> <li>☉ Gute Gegenstoßmöglichkeit</li> </ul>
<b>HM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Kommunikativ und kooperativ mit allen Nebenpositionen</li> <li>☉ Gutes Spielverständnis (Spiel lesen)</li> <li>☉ Gutes Stellungsspiel: vor dem Kreisspieler agieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ HM kann die Abwehr gut organisieren und hat eine gute Übersicht</li> <li>☉ Blocken (ggfs. Doppelblock mit HL/HR)</li> <li>☉ Zur Ballseite Verdichten</li> </ul>
<b>HL/HR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Kräftig</li> <li>☉ variabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Zweikämpfe führen</li> <li>☉ Sperren ausweichen und sichern</li> <li>☉ Übergeben/Übernehmen</li> <li>☉ Ballseitig Verdichten</li> </ul>
<b>AL/AR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Gute Antizipation</li> <li>☉ Gute Umstellungsfähigkeit</li> <li>☉ Schnelle Beine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Bekämpfen und Übergeben/ Übernehmen von Einläufern von den Außenpositionen, wenn HR/HL herausgetreten ist</li> <li>☉ Ballfern offensiv heraustreten, um Langpässe abzufangen</li> <li>☉ Schnelles Umschalten zur 1. Welle</li> </ul>

- ☉ Es ist allgemein ein gutes Spielverständnis erforderlich
- ☉ Ein gutes 1-gegen-1-Verhalten zum Gewinnen von Zweikämpfen ist vorteilhaft
- ☉ Es wird eine hohe kommunikative Kompetenz benötigt (Wechselabsprache)
- ☉ Die Bedeutung der Grundsätze des kooperativen Abwehrspiel nehmen an Gewichtung zu (u.a. Helfen sowie Übergeben/Übernehmen).
- ☉ Für den Jugendbereich ist die 5:1-Abwehr gut geeignet, um die Absprache zwischen Abwehr und Torwartin bzw. Torwart zu entwickeln (Blockecke)

Die wichtigsten Absprachen der Abwehr sind:

- ☉ VM mit HM
- ☉ VM mit HL/HR
- ☉ HM mit HR/HL
- ☉ Kooperation in der "L"-Form: VM, HM mit HL/HR
- ☉ TW mit HM/HL/HR

## Grundprinzipien

**Ballorientiert: Auf Ballseitige verdichten, ballfern ggfs. offensiv.**

- HM verschiebt zur Ballrichtung
- Halb- und Außenverteidigende der ballentfernten Seite rücken ein
- Zielstellung = Abwehrzentrum verdichten, Lauf und Passwege verstellen und Räume verengen
- Ballferne AL/AR spielen häufig in 1-gegen-2-Situationen

### Übergeben/Übernehmen

- Abwehrspielerinnen bzw. Abwehrspieler stehen grundsätzlich eher isoliert gegen den Angriff
- Auslösehandlungen des Angriffs werden in der Kleingruppe durch Übergeben /Übernehmen von Spielerinnen und Spielern gelöst und nicht im gesamten Abwehrverbund

### Mannbezogen

- Abwehrspielerinnen und Abwehrspieler bekämpfen aktiv und positionsspezifische die Gegenspielerinnen bzw. den Gegenspieler. Dadurch wird die zwischen Rückraum und KM eingegrenzt

## Vor- und Nachteile

Vorteile der 5:1-Abwehr	Probleme der 5:1-Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Flexibel und variantenreich</li> <li>● Störung des Spielaufbaus im Zentrum</li> <li>● Stärken gegen Mannschaften, die vorrangig über das Zentrum den Abschluss suchen</li> <li>● Einschränkung breiter Kreuzbewegungen</li> <li>● Einfache Einleitung von Tempogegenstößen</li> <li>● Gute Absprachen: Torwart – Abwehr möglich (Hinführung)</li> <li>● Sinnvoller Übergang: in der B-Jugend (offensive Skills werden beibehalten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Offensive Abwehr kann zu großen Tiefenräumen hinter der Abwehr führen</li> <li>● Timing bei Übergeben/Übernehmen (z. B. Übergänge/Einläufer)</li> <li>● Ballferne 1 gegen 2-Situation (je nach Variante)</li> <li>● Breite Stellung des Kreisspielers (Mismatch)</li> <li>● Expresspässe von Rückraum zu Rückraum</li> </ul>

## 3 Varianten der 5:1-Abwehr

### Position des Kreisspielers

#### *KS zwischen HM und HL/HR*

Wenn RL breit geht, verteidigt der HR gegen RL und HM arbeitet um KS herum (Bild 2a).

Wenn RL zur Mitte zieht, übernimmt HM RL und HR arbeitet um KS herum (Bild 2b).

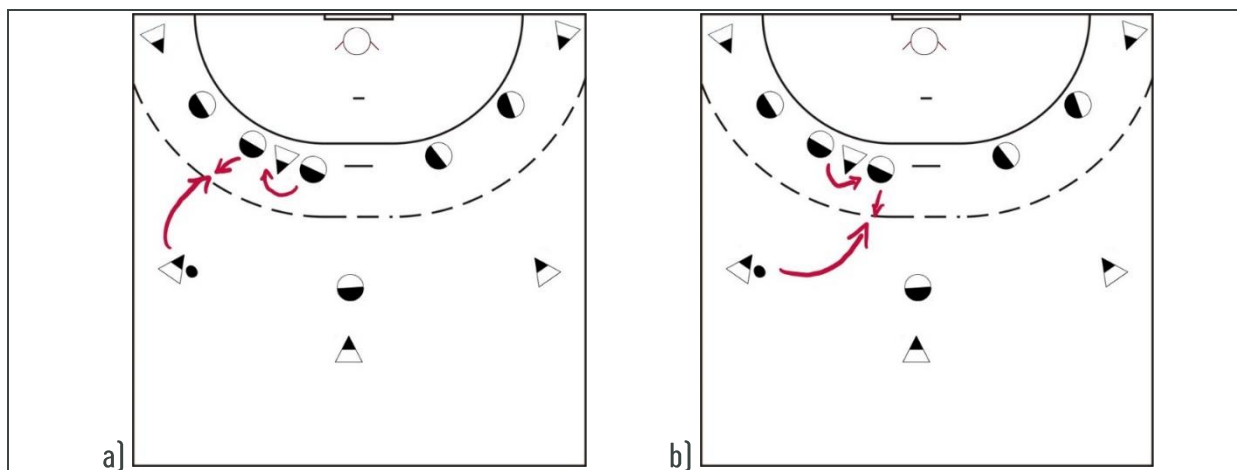


Bild 2. Je nach Laufweg von RL erfolgt eine andere Zuordnung in der Abwehr (Wechselabsprache).

#### *KS zwischen HL/HR und AL/AR*

Wenn LA breit geht, verteidigt AR gegen LA und HR arbeitet um KS herum. Wenn LA zur Mitte zieht, übernimmt HR LA und AR arbeitet um KS herum. Weil KS häufig größer sind als Außenverteidigerinnen bzw. Außenverteidigern, kann es zu einem körperlichen Vorteile vom KS kommen (Mismatch).

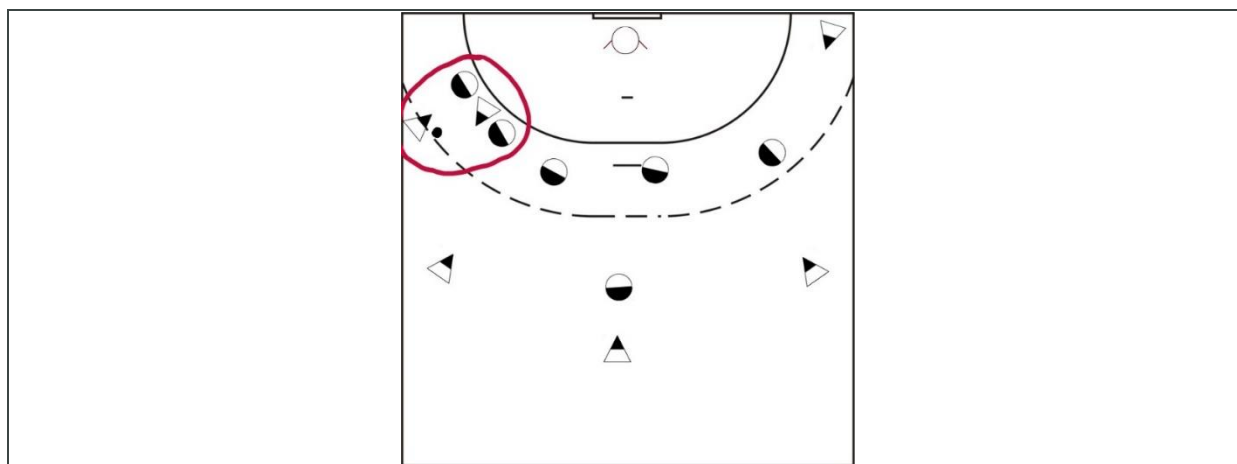


Bild 3. Es gilt das Grundprinzip, dass die beiden Abwehrspielerinnen bzw. -spieler in Wechselabsprache arbeiten, zwischen denen KS steht. Auf den Außenpositionen kann es dann zu einer Mismatch-Situation kommen, die zum Nachteil der Abwehr wäre.



## Verhalten AL/AR

### *Offensive Außen, defensivere Halbe*

Die Außenverteidigerinnen bzw. -verteidiger können auf der Ballseite das Anspiel zu LA/RA offensiv unterbinden. Voraussetzungen hierfür sind eine gute Handlungsschnelligkeit und ein gutes 1-gegen-1-Verhalten der Halbverteidigerinnen bzw. -verteidiger.

Der Vorteil dieser Variante ist, dass die ballführende Person weniger Handlungsoptionen hat und zusammen mit einer offensiven Deckung von VM gegen RM zu schlechten Würfeln oder Pässen gezwungen werden kann (Bild 4). Ein Nachteil ist der entstandene Raum zwischen der Halb- und Außenposition.

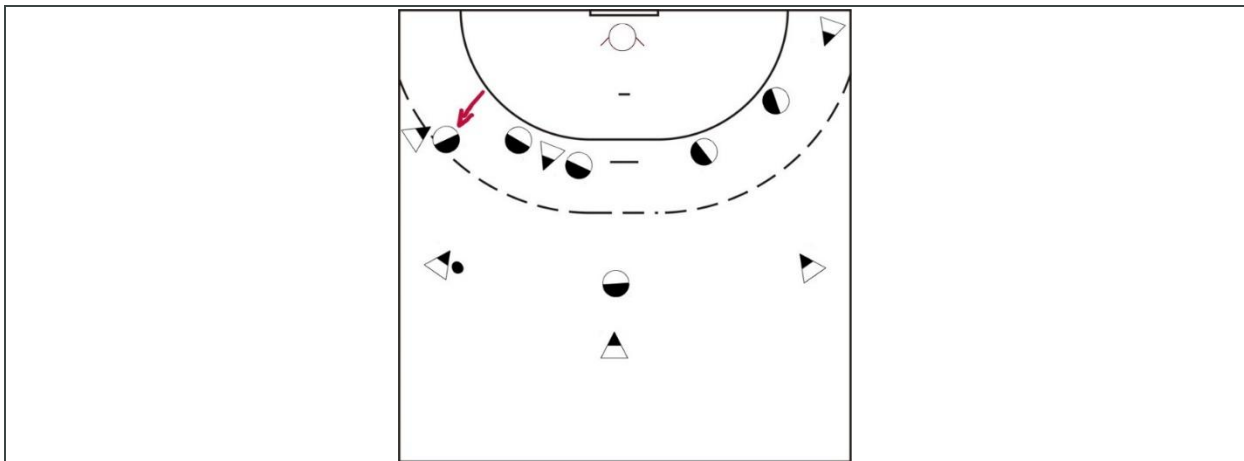


Bild 4. AR spielt eine Pressdeckung gegen LA.

### *Defensive Außen, offensive Halbe*

Steht KS ballfern, können HL/HR auf der Ballseite entweder defensiv oder offensiv gegen RR/RL agieren. Insbesondere wenn die Außenverteidigerin bzw. der Außenverteidiger defensiv verteidigt, besteht für HL/HR die Möglichkeit offensiv zum 1-gegen-1 mit Ball oder 1-gegen-1 ohne Ball (Bild 5) herauszutreten.

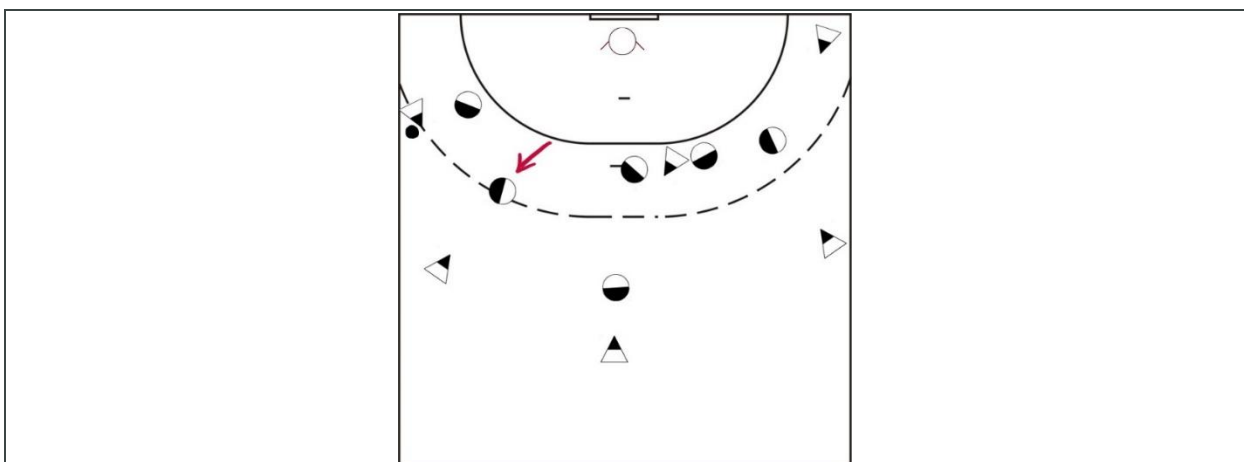


Bild 5. Hat LA den Ball und steht KS auf der anderen Angriffsseite, kann HR offensiv heraustreten und den Passweg zu RL angreifen.

Vorteil dieser Varianten ist, dass RL/RR zu viel Bewegung mit und ohne Ball gezwungen werden. Andererseits ist der offene Raum hinter dem ballnahen HL/HR, insbesondere bei spielstarken KS, schwierig zu verteidigen.

## Verhalten VM

### Pressdeckung von VM gegen RL/RR

Bei Ballbesitz LA und KS auf der linken Angriffsseite verschiebt VM auf RL (Bild 6). HR und HM doppelten KS. Durch die Überzahl auf der Ballseite entsteht ballfern eine Unterzahlsituation. HL kann deshalb antizipativ den Pass von LA zu RM verteidigen.

**Anforderungen:** Spielintelligente ballferne Halb- und Außenverteidigerinnen bzw. -verteidiger (Timing und Entscheidung zum Abfangen von Pässen oder notfalls eines Stoppfouls, bevorzugt Stürmerfoul)

Vorteile dieser Varianten sind die stark eingeschränkten Handlungsoptionen für LA mit Ball. Durch das Doppeln von KS können auch körperliche Unterschiede sowie Kooperationen wie Sperren gut verteidigt werden. Die Nachteile sind die großen Räume auf der ballfernen Seite, wenn der Ball ohne Unterbrechung weitergespielt werden kann. Diese Variante eignet sich daher insbesondere als Überraschungsmoment um Ballgewinne zu provozieren.

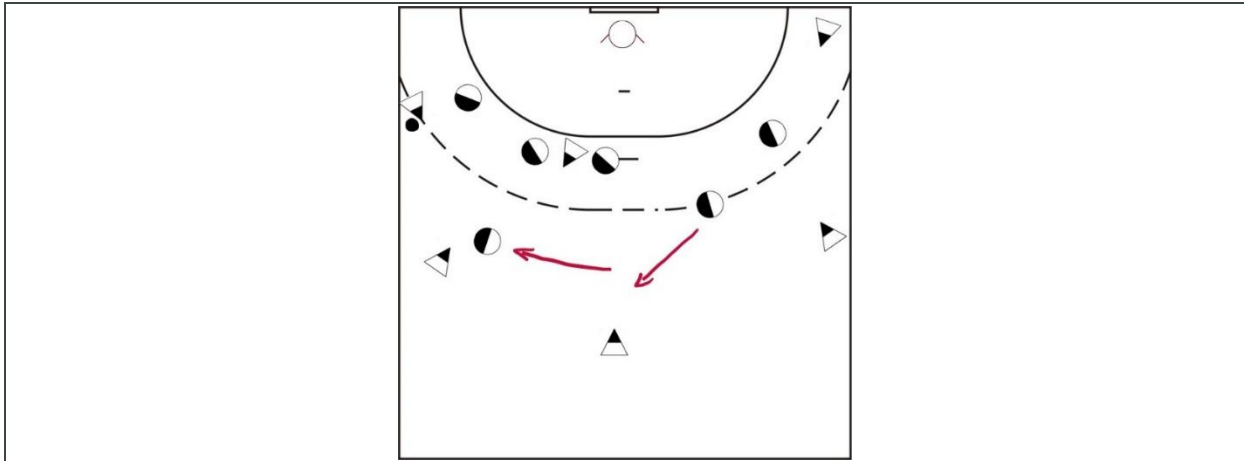


Bild 6. VM wechselt von der zentralen Position auf die Ballseite und unterbindet den Pass zu RL. Einen möglichen Langpass von LA zu RM kann HL mit einer offensiven Position verstellen oder mindestens verzögern.

## 5:1-Abwehr in Unter-/Überzahl

### 5:1-Abwehr gegen 7. Feldspieler (7 gegen 6)

VM "teilt" das Spielfeld, die HR, HM und HL müssen sehr gut um beide KS herum arbeiten. Bei konsequenter Deckung wird das Angriffsspiel wie im Spiel 6 gegen 6 sehr gestört (Bild 7).

**Anforderungen:** Auf HL, HR und HM müssen handlungsschnell und durchsetzungsstark sein, da permanent gegen KS gearbeitet werden muss.

Ein Vorteil ist, dass das Überzahlspiel sehr effektiv gestört werden kann und auch schwere Pässe (z.B. RL zu RA) provoziert werden. Nachteil ist die sehr intensive Abwehrarbeit. Wird ein Zweikampf oder das Herumarbeiten um einen KS verloren, gerät der Rest oft in eine Situation mit doppelter Unterzahl.

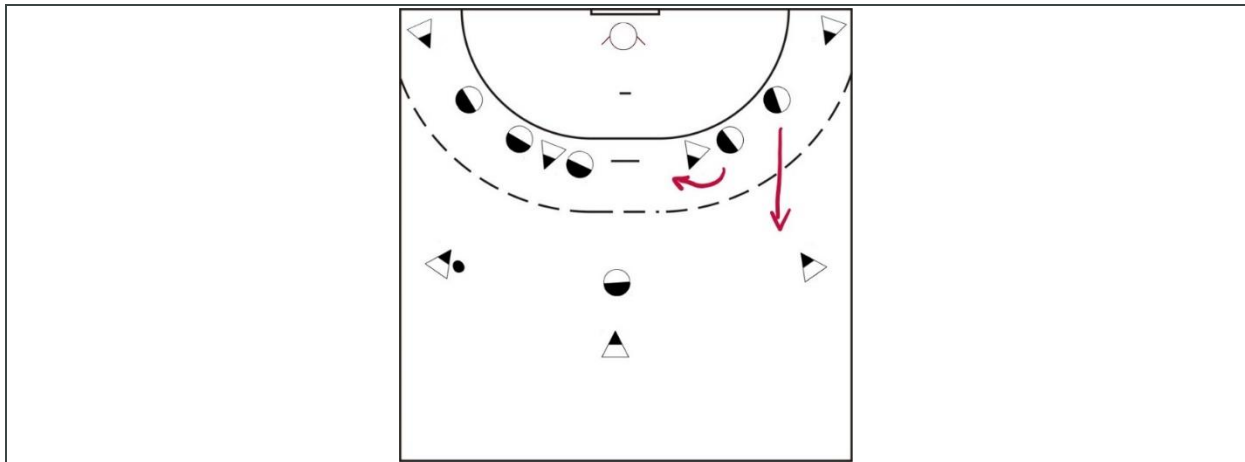


Bild 7. Im 7 gegen 6 kann die Regelbewegung der 5:1-Abwehr beibehalten werden. HL/HR müssen dabei viel um beide KS herumarbeiten und je nach Laufweg konsequent in Wechselabsprache mit HM sein.

#### **4:1-Abwehr bei Unterzahl (5 gegen 6)**

VM "teilt" das Spielfeld und unterbricht den Spielfluss. VM versucht Expresspässe und damit schnelle Seitenwechsel der angreifenden Mannschaft zu verhindern.

Vorteil dieser offensiven Abwehrformation in Unterzahl ist das Überraschungsmoment. Der Spielfluss kann sehr effektiv gestört werden und es werden auch schwere Pässe (z.B. RL zu RA) provoziert, die von antizipativen Außenverteidigerinnen und -verteidigern abgefangen werden können. Durch den vorgezogenen VM werden die Räume in Tornähe größer. Dadurch entstehen größere Räume für Zweikämpfe oder Kooperationen des Angriffs.

#### **5:1-Abwehr bei Überzahl (6 gegen 5)**

Der Vorgezogene VM "teilt" das Spielfeld und kann verhindern, dass die angreifende Mannschaft sich zurückzieht und Zeit schindet. Die Variante kann sowohl gegen einen 2:3-Angriff (mit KS) oder gegen einen 3:2-Angriff (ohne KS) gespielt werden. Wenn ohne RM gespielt wird, ist VM keiner Person direkt zugeordnet und kann dadurch situativ auf eine Seite verlagern. Dadurch werden Expresspässe provoziert. Wenn mit RM gespielt wird, verschiebt HM auf Ballseite, sodass konsequent eine Überzahlsituation entsteht.

**Vorteile:** Das Überzahlspiel bzw. der Spielfluss kann sehr effektiv gestört werden und schwierige Pässe werden aktiv provoziert. Ein passives Spiel kann schneller provoziert werden als bei einer defensiveren 6:0-Abwehr.

**Nachteil:** Durch die offensive Position von VM wird der Raum in Tornähe vergrößert, weshalb es zu Gleichzahlsituationen in verhältnismäßig großen Räumen trotz Überzahl kommen kann.

## 4 5:1 Abwehr gegen Auslösehandlungen

Alle Auslösehandlungen sind exemplarisch für eine Angriffsseite dargestellt. Das Verteidigen in der 5:1-Abwehr orientiert sich an den grundlegenden Absprachen, die oben beschrieben wurden.

### Kreuzen

#### RM x RL

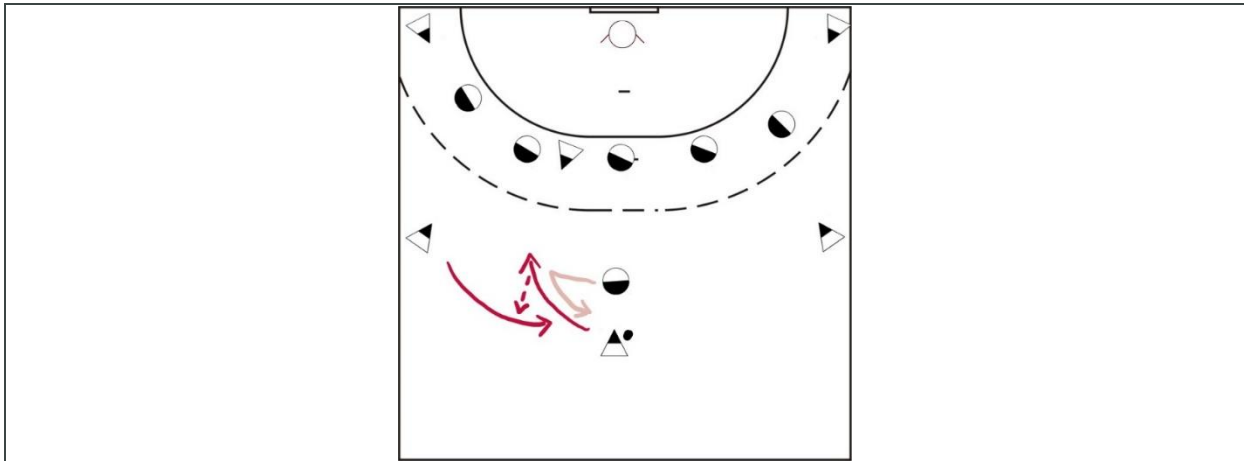


Bild 8. VM verteidigt gegen RM. Es folgt Übergeben/Übernehmen mit HR. VM verteidigt in der Folge gegen RL auf der RM-Position.

#### RL x RM

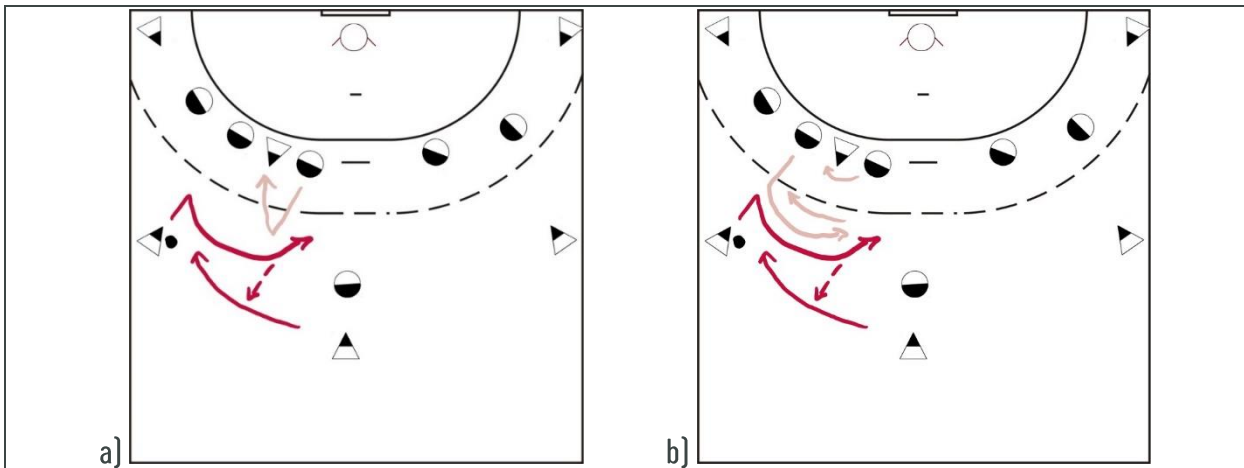


Bild 9. Je nach Kooperation in der Wechselabsprache von HR und HM erfolgt das Verteidigen des Kreuzes. (a) mit dem Laufweg von RL nach innen, tritt HM vor und verteidigt den direkten Durchbruch. Nach dem Kreuz mit RM wird weiter in Wechselabsprache agiert. Bei einem Laufweg in die Breite ist HR für RM (auf RL) zuständig und HM verteidigt gegen KS. (b) eine andere Variante ist, dass RL beim gezeigten Laufweg bei RL bleibt und HM gegen KS verteidigt. Nach dem Kreuz übernimmt HR dann RM (auf RL) und muss versuchen, ihn breit abzudrängen oder defensiv zum Block einzurücken.

**RL x RR**

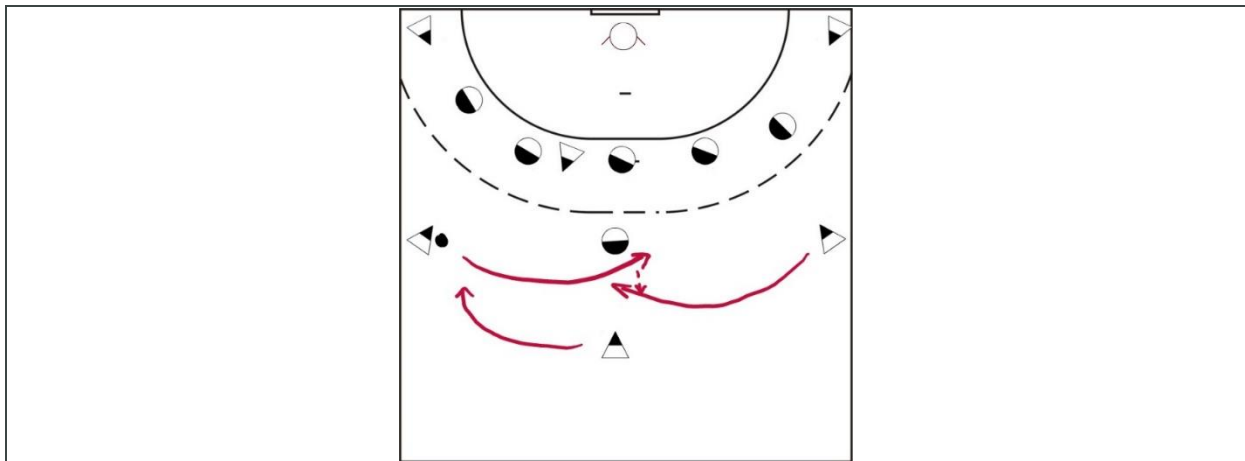


Bild 10. RL läuft weit ins Zentrum um VM aus der Grundposition zu ziehen. Anschließend kreuzt RL mit RR. VM verteidigt gegen RL übernimmt nach dem Pass RR. HR und HM verteidigen in Wechselabsprache gegen RM (auf RL) und KS.

**Sperren**

**Sperre an HL**

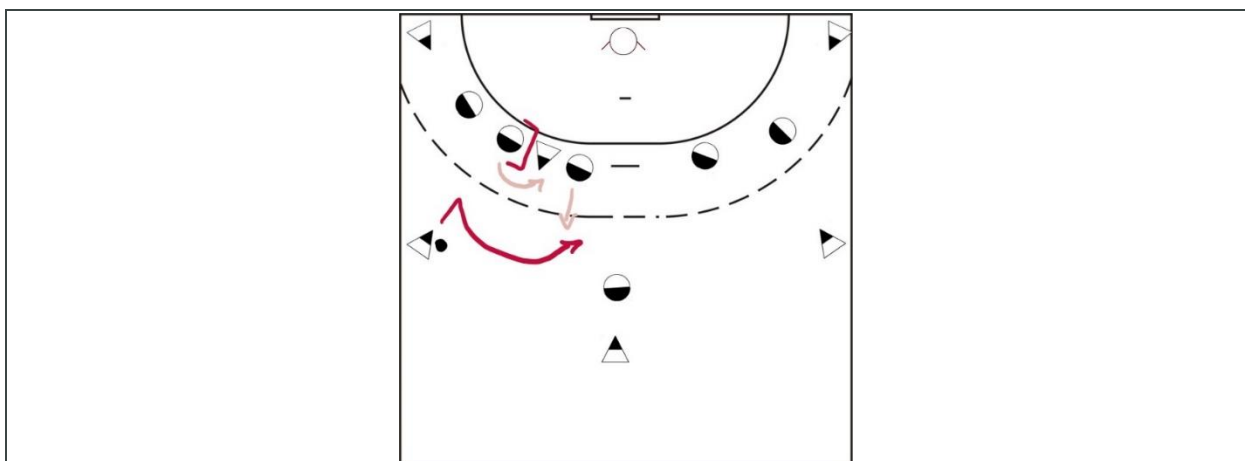


Bild 11. KS stellt die Sperre am HR nach Innen. HR und HM verteidigen mit Übergeben/Übernehmen. HR übernimmt KS und muss einen möglichen Pass von RL zu KS verteidigen (herumarbeiten). HM übernimmt RL und kann entweder das offensive 1-gegen-1 suchen oder defensiv Blocken. Das Nachlaufen von KS ins Zentrum **muss** verhindert werden.

**Sperre an VM**

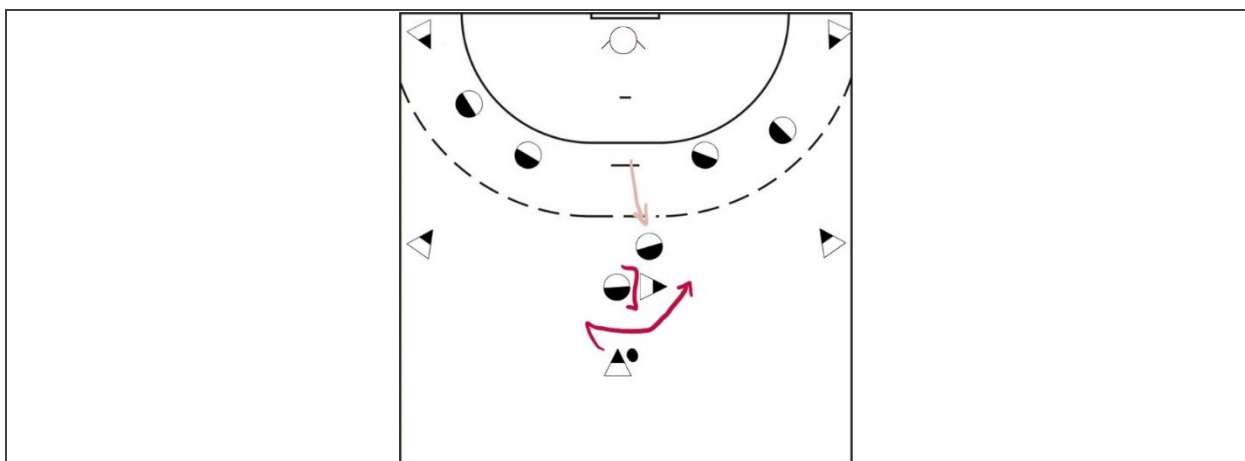


Bild 12. Hier wird mit Übergeben/Übernehmen verteidigt. HM begleitet KS nach vorne, VM wird von HM über die Sperre in Kenntnis gesetzt. HM versucht die Sperre herauszuschieben, sodass VM hinter KS kommt. Alternativ: Sperre offensiv umlaufen.

## Übergang

### Übergang RL

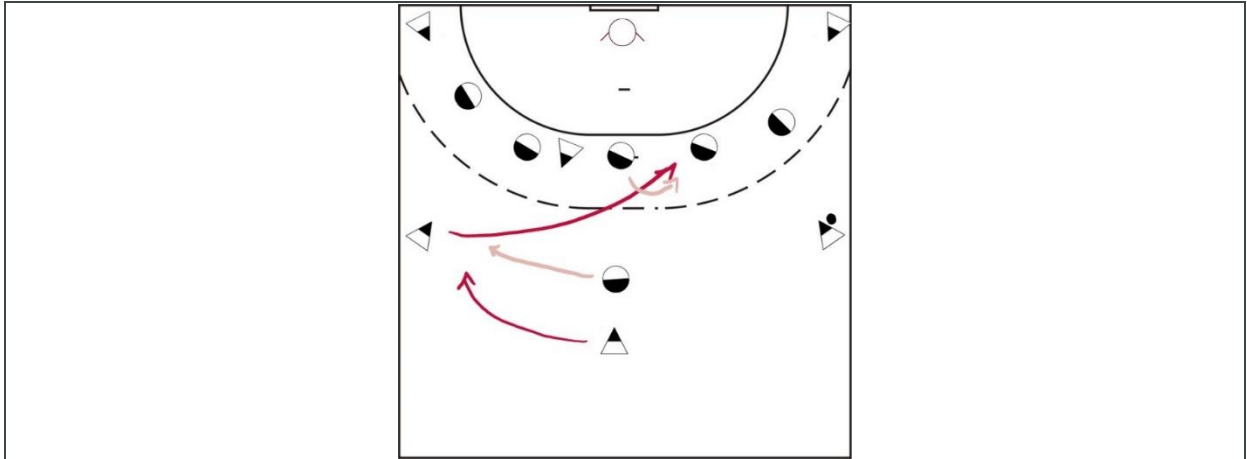


Bild 12. RL geht ohne Ball an den Kreis über. VM bleibt bei RM, auch wenn RM zu einer Seite verlagert. HL, HR und HM verteidigen in Wechselabsprache gegen beide KS und RR.

### Übergang RM

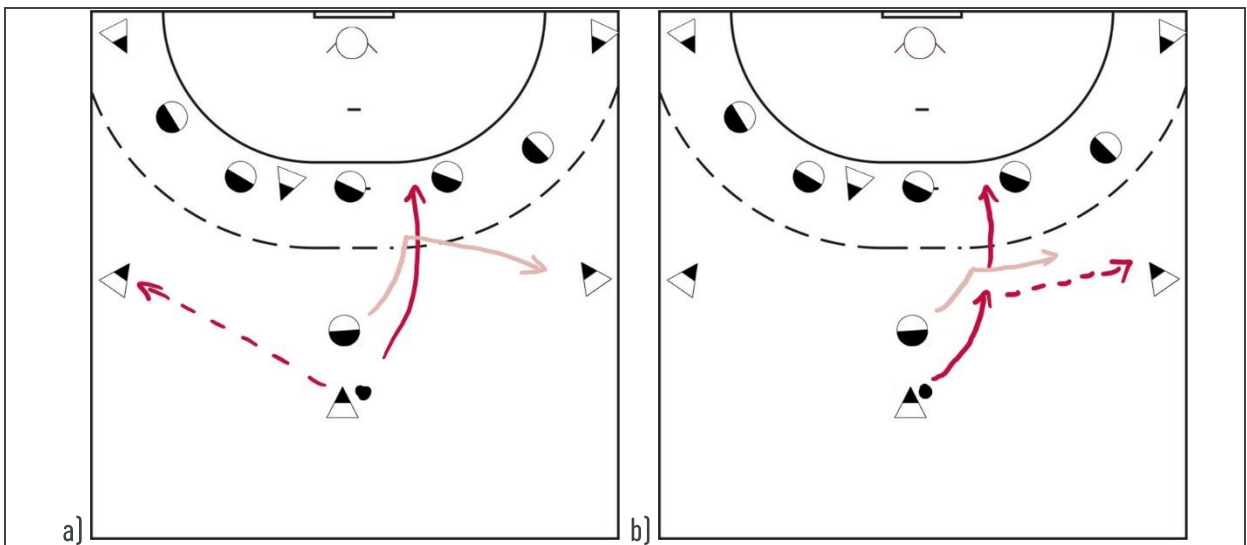


Bild 13. (a) Übergang ohne Ball. VM begleitet RM bis zum Übergeben an HL. Anschließend tritt VM auf RR vor. AR könnte mit einer Presdeckung gegen LA weitere Passmöglichkeiten von RL verteidigen. Eine Kooperation oder ein Wurf von RL wird provoziert. (b) Übergang mit Ball. VM begleitet dem RM, nach dem Pass zum nahen RR greift VM RR an (kürzester Weg).

### Übergang Außen (mit oder ohne Ball)

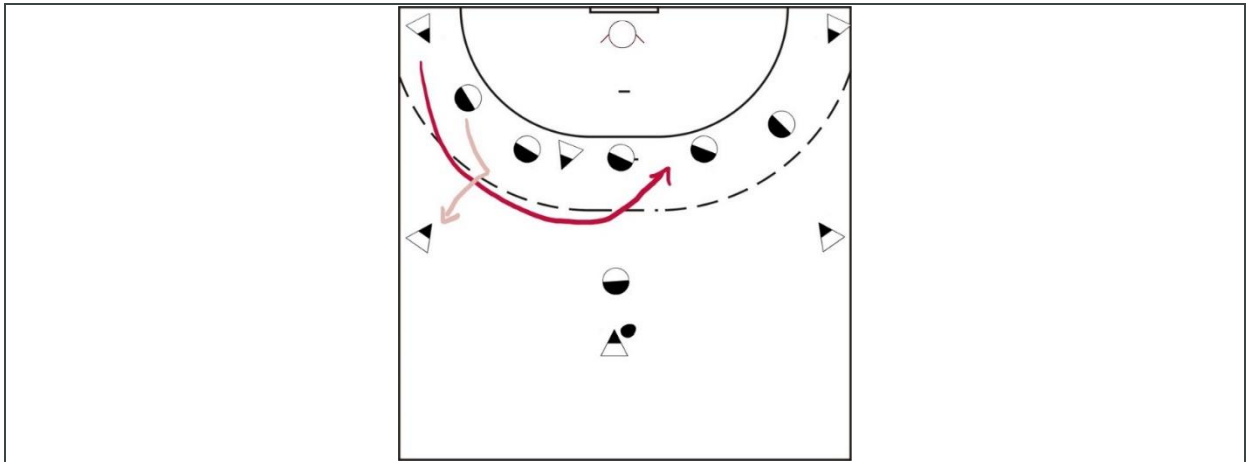


Bild 14. LA geht an den Kreis über. AR begleitet LA bis zur Ballabgabe an RL (Übergeben/Übernehmen mit HR und HM). AR verteidigt dann offensiv gegen RL

## 5 Training der 5:1-Abwehr

Beispielhafte Übungen und Spiele zum Training der 5:1-Abwehrformation.

### Schweinchen in der Mitte

Eine Person fungiert als Abwehr – die anderen 2 bis 4 Personen spielen sich den Ball zu. Die Abwehr sollte sich immer dazwischen bewegen und versuchen den Ball abzufangen.

**Variante:** Die Abwehr kann die ballführende Person berühren. Dadurch wird das aktive Heraustreten trainiert.

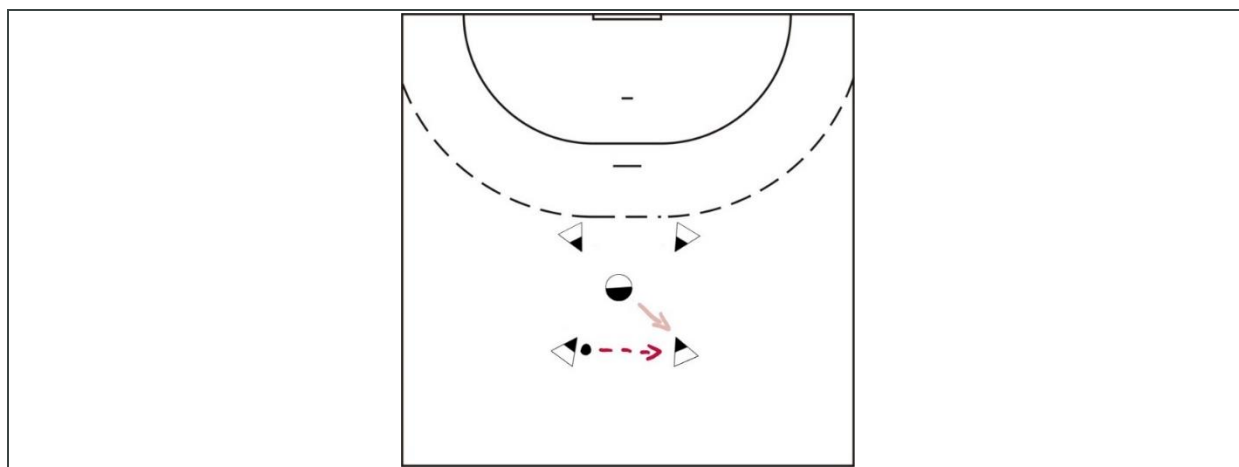


Bild 15. Schweinchen in der Mitte. Die Zahl der Spielerinnen und Spieler sowie die Regeln für die Abwehr können variiert werden.

### Schnelles umschalten

Vier Personen pro Gruppe im begrenzten Sektor: Eine Person in der Abwehr (VM), zwei Personen mit Ball (RL/RR) seitlich, eine Person ohne Ball direkt gegenüber der Abwehr (RM).

**Ablauf:** RL und RR halten den Ball auf unterschiedlichen Höhen. VM muss den Ball abwechselnd berühren. Irgendwann spielt RL oder RR den Ball zu RM. VM verteidigt im begrenzten Sektor die 1-gegen-1-Situation gegen RM. Rotation der Spieler nach Abschluss.

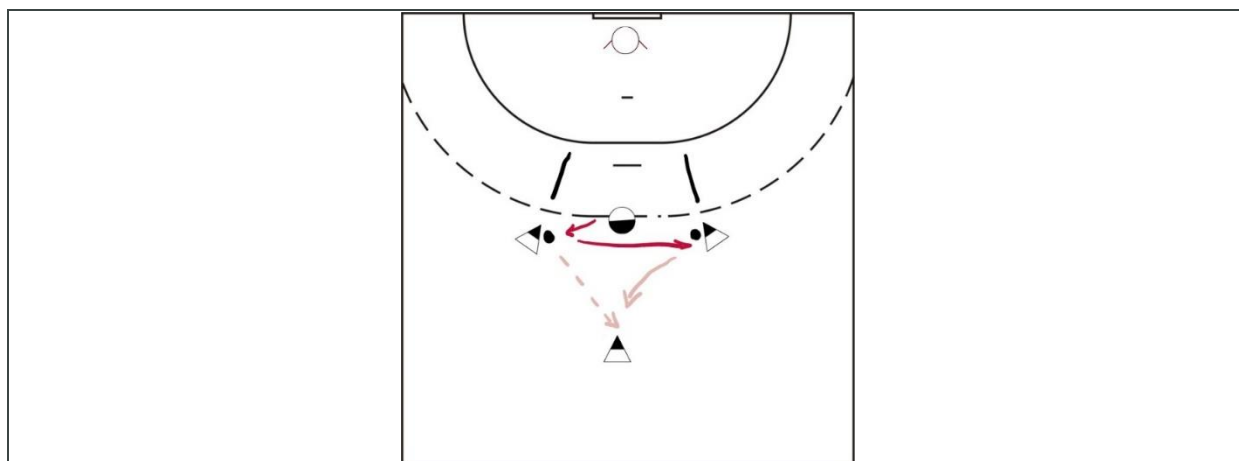


Bild 16. VM muss nach dem seitlichen Verschieben bei einem Pass zu RM schnell umschalten und im 1 gegen 1 verteidigen.



## 3 gegen 3 im Zentrum

Die Angreifende Mannschaft spielt eine festgelegte Anzahl an Pässen. Die Abwehr kommuniziert laut miteinander. Nach der festgelegten Anzahl an Pässen können die Angreifer frei spielen.

**Hilfsmittel:** Das Verschieben zur Ballseite von HL und HR mit Kastenteilen, Airbods oder Anspielerinnen bzw. Anspielern unterstützen.

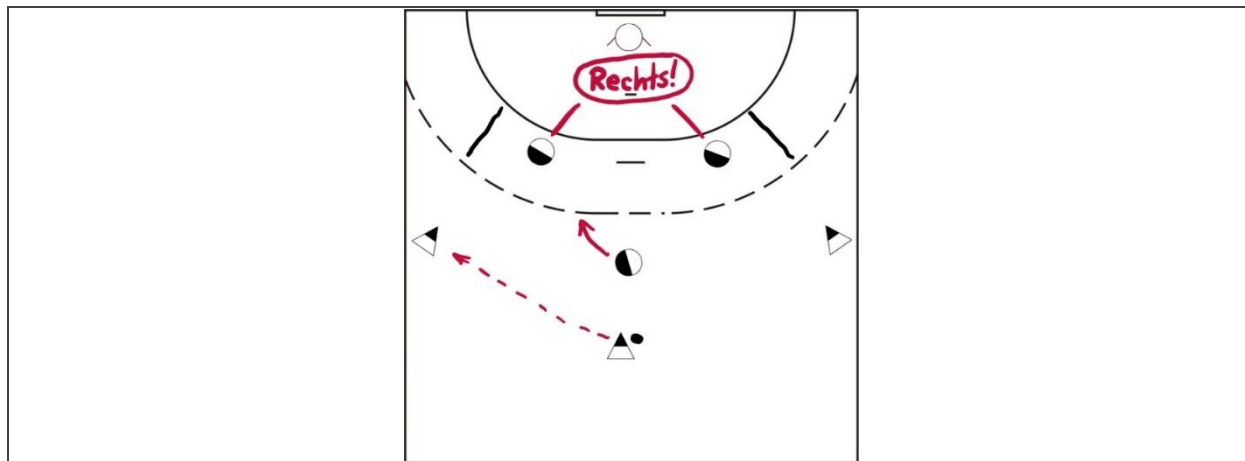


Bild 17. Im Spiel 3 gegen 3 werden das Zusammenspiel von HL, HR und VM trainiert.

## 4 gegen 4+2 im Zentrum

Das Training sollte spielnah mit Grundspielen erfolgen. RA und LA sind Anspielerinnen bzw. Anspieler. Die Abwehr muss lautstark miteinander kommunizieren, damit VM weiß, wo KS steht. Regelbewegung im Mittelblock sind klar erkennbar. Wichtig ist, die Wechselabsprache bei KS.

**Varianten:** Bei der Einführung der 5:1-Abwehr sollte erst die Grundabsprache trainiert werden. Positionswechsel können hierfür verboten werden. Anschließend können Kreuzbewegungen sowie später auch Übergänge hinzugenommen werden.

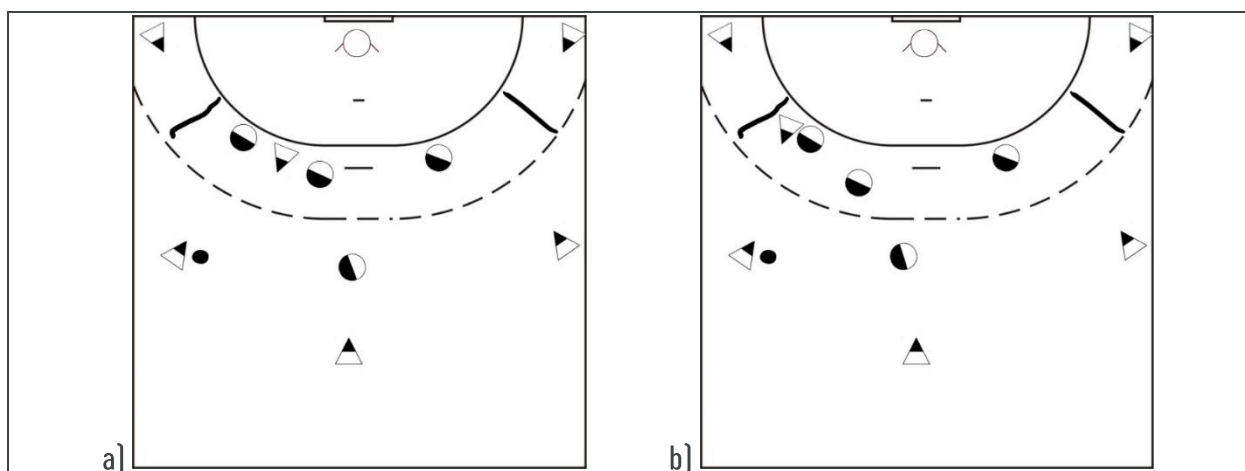


Bild 18. Im Spiel 4 gegen 4 + 2 können viele Grundsituationen spielnah trainiert werden.

## Weiterführende Literatur

Im Vorfeld der Arbeit dieses Booksprints wurden viele interessante Quellen gesichtet. Eine Auswahl an Artikel und Videos, mit denen wir unser Wissen erworben und vertieft haben, haben wir hier aufgelistet.

- Brand, H. & Heuberger, M. (2005). Flexibles Abwehrspiel am Beispiel der deutschen 5:1-Abwehr. *Handballtraining*, 27(3), 4-11.
- Cadenas, M. & Norenberg, F. (2012). Spanische Handballschule, Teil 1: Im Angriff Chaos provozieren. Die „mutierende“, flexible 5:1-Abwehr Spaniens. *Handballtraining*, 34(4), 6-17.
- Deutscher Handballbund (Hrsg.). (2017). *DHB-Rahmentrainingskonzeption*. (10.10.2021) [limitierter Zugriff]
- Feldmann, K. (2002). Kooperation und Profilbildung in der 5:1-Abwehr, Teil 1. *Handballtraining*, 24(4+5), 19-23.
- Feldmann, K. (2002). Kooperation und Profilbildung in der 5:1-Abwehr, Teil 2. *Handballtraining*, 24(6), 11-15.
- Feldmann, K. (2002). Kooperation und Profilbildung in der 5:1-Abwehr, Teil 3. *Handballtraining*, 24(8), 16-19.
- Feldmann, K. (2002). Kooperation und Profilbildung in der 5:1-Abwehr, Teil 4. *Handballtraining*, 24(9+10), 9-11.
- Feldmann, K. (2019, 14. Juni). *Kollektives Abwehrspiel: 5:1-Abwehr*. Vortrag beim 20. HVN/Hildesheimer-Trainerseminar, Hildesheim.
- Handball.inspires. (2021, 01. Juli). *5:1 Defence against Transition from Halfback - Handballtraining Hedin Nøtterøy | Handball inspires* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3Dk7Ubu01N8> (10.10.2021)
- Heuberger, M. (2004). 5:1-Abwehr gegen Übergänge. *Handballtraining*, 26(1), 4-9.
- Hinze, S. (2013). Die Angreifer stressen – Teil 1: die versetzte 5:1-Abwehr als „Risikovariante“ des Bergischen HC. *Handballtraining*, 35(7), 6-13.
- IHF – Education Centre. (2019, 18. November). *5-1 defence formation | Video analysis | IHF Education Centre* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=f2NOFxf15gk> (10.10.2021)
- Mudrow, V. (2008, 06. Juli). *Grundarbeitsweise der 5:1-Abwehr*. Vortrag beim 9. HVN/Hildesheimer-Trainerseminar, Hildesheim.
- Ortega, A. C. (2021, 18. Juni). *Spanische 5:1-Deckung*. Vortrag beim 21. HVN/Hildesheimer-Trainerseminar, Hildesheim.
- Petersen, K.-D. (2021, 19. Juni) *Kooperation in der 5:1-Abwehrformation*. Vortrag beim 21. HVN/Hildesheimer-Trainerseminar, Hildesheim.
- Späte, D. (1999). Die 5:1-Abwehr – ballorientiert, aber mit unterschiedlichen Spielvarianten! *Handballtraining*, 21(9+10), 22-27.