

Handballverband Niedersachsen-Bremen e.V.

# HVNB-BOOKSPRINT: 6:0-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, Nicholas Cudd <sup>1</sup>, Jürgen Friedl <sup>4</sup>, Jan Gerber <sup>L,R,B</sup>, Marvin Goldmann <sup>3</sup>, Malte Grintz <sup>5</sup>, Marion Gügelmeyer <sup>3</sup>, Luisa Heitmann <sup>2</sup>, Olaf Hünnefeld <sup>4</sup>, Martin Kays <sup>5</sup>, Christian Koop <sup>5</sup>, Natalie Kögel <sup>L</sup>, Sven Lamprecht <sup>2</sup>, Lars Müller <sup>L</sup>, Christian Pahl <sup>2</sup>, Tim Queder <sup>3</sup>, Arne Schlausch <sup>2</sup>, Marvin Scholz <sup>1</sup>, Anneke Schumacher <sup>3</sup>, Maren Utischill <sup>L</sup>, Kim Witzel <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Vorwort & 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



„HVNB-Booksprint: 6:0-Abwehrformation“ steht unter der [CC BY 4.0-Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Es ist im Rahmen einer 4-stündigen Trainer\*in B-/C-Fortbildung am 10. Dezember 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 6:0-Abwehr gespielt? .....	4
Grundformation einer 6:0-Abwehr .....	5
2 Aufgabenprofile, Vorteile & Nachteile .....	6
Grundprinzipien.....	6
Vorteile und Herausforderungen .....	6
3 Varianten der 6:0-Abwehr.....	7
Ballorientierte 6:0 Abwehr .....	7
6:0-Abwehr in Unter-/Überzahl .....	9
4 6:0 Abwehr gegen Auslösehandlungen.....	11
Kreuzen .....	11
Sperrern.....	13
Übergang .....	13
5 Training der 6:0-Abwehr.....	15
Erwärmung.....	15
Übungsformen .....	16
Spielformen .....	19
Weiterführende Literatur .....	20

## Abkürzungen

### *Angriffspositionen*

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

### *Abwehrpositionen*

AL	Außen-Links
HL	Halb-Links
IL	Innen-Links
IR	Innen-Rechts
AR	Außen-Rechts
TW	Torwartin bzw. Torwart

# Vorwort

Dieses Skript zur 6:0-Abwehrformation richtet sich an alle Trainerinnen und Trainer ohne und mit Lizenz. Es soll als Orientierung für eine defensivere, aber keinesfalls statische Abwehrspielweise dienen. Die Grundstruktur der 6:0-Abwehr wird im aktuellen Spielbetrieb durch vielfältige und flexibel Varianten sowie eine bessere athletische Ausbildung von Spielerinnen und Spielern oftmals offensiver umgesetzt.

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 6:0-Abwehrformation ist es eine ballorientierte 1-Linien-Abwehr, die durch diverse Varianten an positionsgebundenen Offensivhandlungen erweitert werden kann. Der größte Vorteil ist, dass weniger Platz für die angreifende Mannschaft zum Durchbruch zwischen den Abwehrspielenden ist.

Die Wechselabsprache zwischen den abwehrenden Spielerinnen und Spieler sind ein zentrales Element und erfordern eine gute Abstimmung und Kommunikation.

#### Grundgedanke

Die zugeordnete Abwehrspielerin bzw. der zugeordnete Abwehrspieler tritt der ballhaltenden Person entgegen und verhindert einen Durchbruch sowie einen einfachen Torwurf aus dem Rückraum. Die benachbarten Abwehrspielenden verdichten zum Ball, sichern und verhindern möglichst ein Hinterlaufen von KS (Abwehrdreieck). Verlässt die ballhaltende Person den Abwehrsektor, tritt die nächste Abwehrspielerin bzw. der nächste Abwehrspieler vor, während die vorher offensiv agierende Person wieder schnell ballseitig einschleibt.

Abwehrende Spieler oder Spieler auf der ballfernen Seite verteidigen aktiv, antizipativ. Oft entsteht eine 1-gegen-2-Unterzahlsituation, die von AR bzw. AL gelöst werden muss.

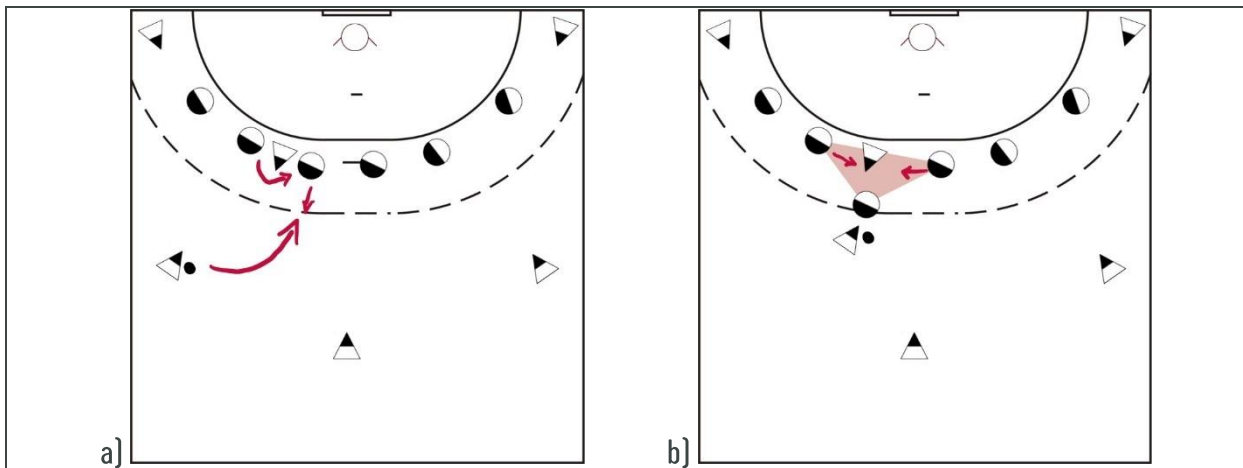


Bild 1. Aufgrund des Laufwegs von RL nach innen, tritt IR vor. IL und HR verdichten dahinter und bilden das Abwehrdreieck.

### Warum wird eine 6:0-Abwehr gespielt?

- Bessere Übersicht, da in vielen Situationen die Angreifenden im Blickfeld der Abwehr agieren
- Wenig Breitenraum für die angreifende Mannschaft in der Nahwurfzone
- Verhindern guter Wurfchancen im zentralen Nahwurfbereich – die Abwehr steht kompakt(er)
- Ausnutzen physischer Voraussetzungen und Nachteile des Angriffs beim Distanzwurf (z. B. geringere Wurfkraft, Körpergröße, Entfernung zum Tor)
- Kooperationen mit TW möglich
- Mit großen (und agilen) Abwehrspielerinnen oder -spielern: gute Blockmöglichkeit

## Grundformation einer 6:0-Abwehr

Unterteilung des Abwehrbereichs in Zonen (Abwehrsektoren), die in der Grundaufstellung mit zentralem KS (Bild 2a) den sechs Abwehrpositionen zugeordnet sind. In Abhängigkeit der KS-Position und der Position der ballhaltenden Person wechselt oder verschiebt sich die Zuordnung (Bild 2b).

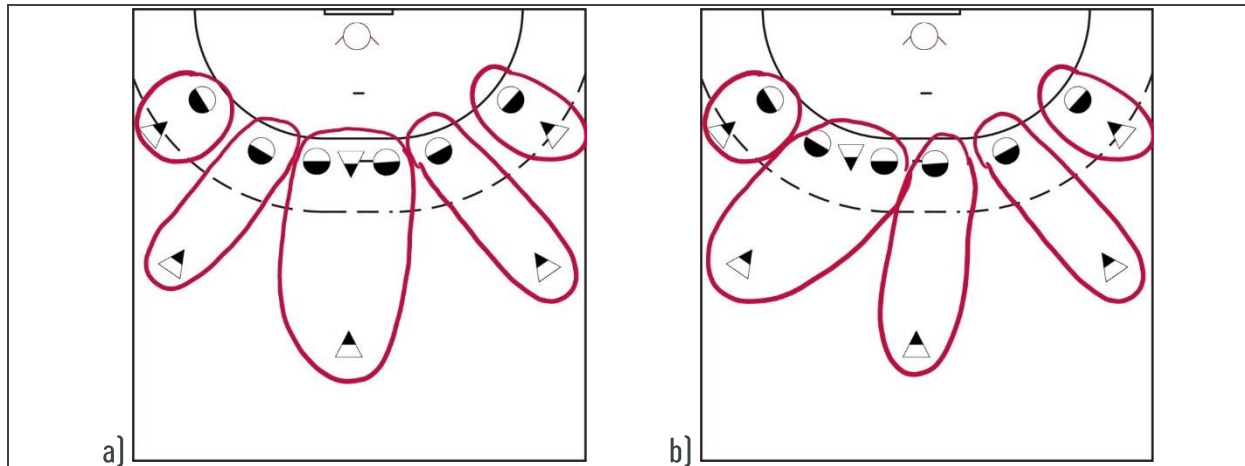


Bild 2. Je nach Position von KS verändert sich die Zuordnung der Abwehrspielerinnen und -spieler in den Sektoren.

Zur Verdeutlichung der Regelbewegung gibt es viele Videos im Internet. Ein geeignetes ist über den QR-Code rechts zu finden. Der Code kann entweder mit dem Smartphone gescannt oder mit der Maus angeklickt werden.

Im weiteren Text sind immer wieder QR-Codes zu öffentlich verfügbaren Videos zu finden. Sollte einer der Links nicht mehr aktiv sein, kann das direkt an den HVNB gemeldet werden.



## 2 Aufgabenprofile, Vorteile & Nachteile

Position	Voraussetzungen	Aufgaben
<b>IL/IR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Kommunikation und Kooperation mit Nebenpositionen</li> <li>☉ Überdurchschnittliche Größe</li> <li>☉ Gute Athletik</li> <li>☉ Gute Antizipationsfähigkeit</li> <li>☉ Gutes 1-gegen-1-Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Abwehr organisieren und ordnen</li> <li>☉ Offensiv und defensiv Zweikämpfe führen</li> <li>☉ Blockspiel</li> <li>☉ Sperren ausweichen und absichern</li> <li>☉ Übergeben und Übernehmen</li> <li>☉ Ballseitiges Verschieben</li> <li>☉ Absprache Nebenpositionen und TW</li> </ul>
<b>HL/HR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Gute Antizipationsfähigkeit</li> <li>☉ Gutes 1-gegen-1-Verhalten</li> <li>☉ Gute Athletik</li> <li>☉ Kooperation mit Nebenpositionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Offensiv und defensiv Zweikämpfe führen</li> <li>☉ Sperren ausweichen und absichern</li> <li>☉ Blockspiel</li> <li>☉ Ballseitiges Verschieben</li> <li>☉ Durchbrüche nach Außen verhindern</li> </ul>
<b>AL/AR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Schnelle Beine, hohe Agilität</li> <li>☉ Gute Antizipationsfähigkeit</li> <li>☉ Gutes 1-gegen-1-Verhalten</li> <li>☉ Gutes Umschaltverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Parallelpässe abfangen</li> <li>☉ Schnelles Umschalten in 1. Welle</li> <li>☉ Übergeben bei Einläufern</li> </ul>
<b>TW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Gute Antizipationsfähigkeit</li> <li>☉ Kommunikation mit Abwehr</li> <li>☉ Grundverständnis Abwehrformation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Absprache mit Block</li> <li>☉ Einleiten 1. &amp; 2. Welle</li> </ul>

### Grundprinzipien

**Ballorientiert handeln: Ballseitig verdichten, ballfern ggf. offensiv**

- ☉ Halb- und Außenverteidigende der ballfernen Seite rücken ein
- ☉ Zielstellung = Abwehrzentrum verdichten, Lauf- und Passwege verstellen und Räume verengen
- ☉ Ballferne AL/AR spielen häufig 1-gegen-2-Situationen

### Übergeben/Übernehmen

- ☉ Auslösehandlungen des Angriffs werden in der Kleingruppe durch Übergeben/Übernehmen von Spielerinnen und Spielern gelöst und nicht im gesamten Abwehrverbund

### Vorteile und Herausforderungen

Vorteile der 6:0-Abwehr	Herausforderungen der 6:0-Abwehr
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Flexibel und variantenreich</li> <li>☉ Verdichtung des Breitenraums, dadurch weniger Aktionsraum für KS</li> <li>☉ Gute Absprachemöglichkeit zwischen TW und Abwehr</li> <li>☉ Stärke gegen fernwurfschwache Mannschaften</li> <li>☉ Gut gegen 1-gegen-1 starke Mannschaften</li> <li>☉ Reduktion des Tiefenraums hinter der Abwehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Ständige Kommunikation und Wechselabsprachen erforderlich, daher anfällig für Missverständnisse</li> <li>☉ Schwäche gegen fernwurfstarke Mannschaften</li> <li>☉ Timing Übergeben/Übernehmen</li> <li>☉ Ballferne Unterzahlsituation</li> <li>☉ Wenig Störung des gegnerischen Spielflusses</li> </ul>

## 3 Varianten der 6:0-Abwehr

Dieser Abschnitt stellt unterschiedliche Spielweisen der 6:0-Abwehr vor, benennt sowohl deren Anforderungen als auch Vor- und Nachteile dieser Varianten.

Die Grundlage stellt die in der Einleitung beschriebene klassische 6:0-Abwehr dar. Diese Abwehrformation der ballorientierten 1-Linien-Abwehr ist im heutigen Spielbetrieb nahezu nicht mehr zu beobachten, da sie im modernen und dynamischen Spiel nicht mehr realisierbar ist und dadurch modifiziert gespielt wird. Deshalb werden nachfolgend Varianten mit teilweise offensiveren Verteidigern vorgestellt. Ziel der Abwehr ist insbesondere, das dynamische Aufbauspiel der angreifenden Mannschaft durch das ballbezogene Heraustreten zu stören, den Spielfluss zu unterbrechen und Fehlpass zu provozieren. Außerdem gegnerspezifische Hybridformen gespielt werden.



Egal welche Variante zum Einsatz kommt: Grundlegend ist das Abwehrdreieck auf der ballnahen Seite.

### Ballorientierte 6:0 Abwehr

#### *Offensive Außen*

Erfolgt nur auf der ballnahen Seite; ballferne Seite bleibt defensiv. AR/AL tritt vor, wenn der Pass vom RM zum RL/RR gespielt wird (Bild 3).

Bietet sich LA/RA zum Pass an, tritt AR/AL vorzeitig personenbezogen raus, um den Passweg zuzustellen und dadurch den Pass zu verhindern. Gegen Eckenaußen ist eine Diagonalstellung von AR/AL wichtig, um eine Raumdeckung einzunehmen.

#### Vorteile

- dynamisches Aufbauspiel stören (Rückraum bekommt keinen Druck von den Außenpositionen)
- spielstarke Außen werden aus dem Spiel genommen

#### Nachteile

- Durchbruchaktionen des RL/RR gegen die Wurfarmseite (nach außen)
- Hinterlaufen des Außenverteidigers durch Einlaufen des Außenangreifers





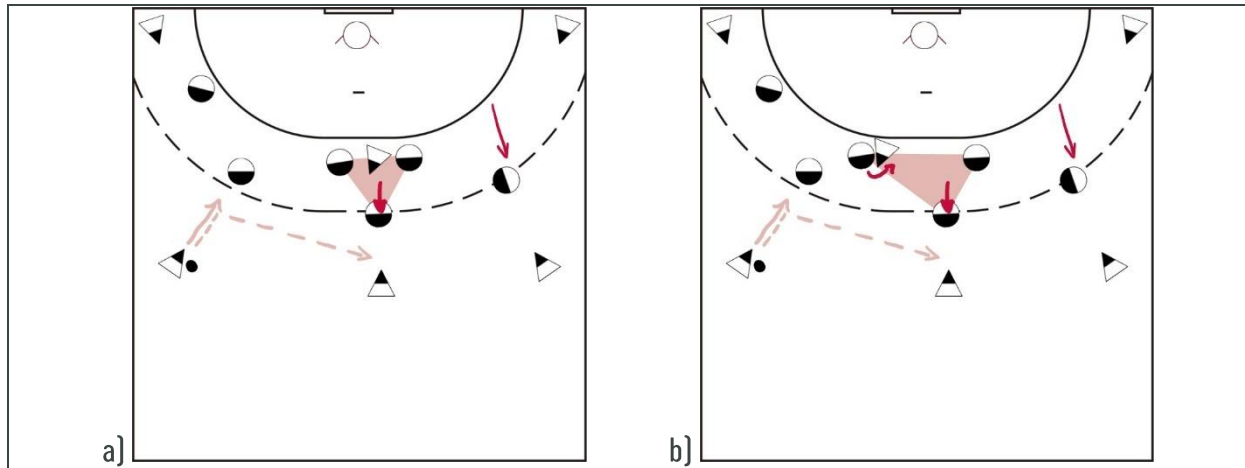


Bild 5. Steht KS im Zentrum, tritt IL gegen RM vor. HL und IR sichern gegen einen möglichen Durchbruch oder ein Anspiel in die Tiefe. AL kann ein schnelles Weiterspielen in eine breite Stoßbewegung von RR durch eine offensive Position verhindern.

### Vorteile

- Der Angriff wird stärker unter Druck gesetzt und die ballhaltende Person wird früh angenommen.

### Nachteile

- Hoher Kommunikationsaufwand, Gefahr von Übergängen ins Zentrum wird erhöht.

## 6:0-Abwehr in Unter-/Überzahl

### 6:0 Abwehr bei Überzahl (6 gegen 5)

In der Überzahl strebt die Abwehr das Doppeln auf Ballseite bzw. gegen KS an. Die normale Spielweise kann beibehalten werden.

**Beispiel:** Steht KS zwischen IL/IR, während der Ball bei RL ist, bilden AR und IR mit HR das Abwehrdreieck. Verliert HR das 1:1 zur Mitte, muss IR aushelfen und HL läuft auf RM, AL geht vor, verdichtet den Raum und wehrt 1 gegen 2 antizipativ ab.

### 6:0 Abwehr bei Unterzahl (5 gegen 6 oder 7 gegen 6)

In der Unterzahl strebt die Abwehr an, weiterhin ballorientiert zu verschieben, um dadurch eine Gleichzahl auf Ballseite zu erzeugen. Zugleich ist es erforderlich, auf der ballfernen Seite mindestens eine Person weniger zu beachten.

### Hybridformen

Hybridformen können gewählt werden, um die Spielweise gegnerspezifisch anzupassen. Dabei werden vor allem auch offensive Abwehrtaktiken der ballfernen Seite aufgegriffen.

**Beispiel:** Linke Seite mit offensiven Außen- (ballferne Seite) und rechte Seite mit offensiven Halbverteidigerinnen bzw. -verteidigern (ballnahe Seite).

Abwägungskriterien, die zu einer Hybridform der 6:0 Abwehrformation führen können:

- Leistungsstärke der gegnerischen Positionen (z.B. Wurfstarke RL)
- Konstitution der gegnerischen Spielerinnen bzw. Spieler (z.B. 2,03 m große RM)
- Merkmale von gegnerischen Spielerinnen bzw. Spielern (z.B. RA wirft mit rechts)
- Angriffsformation des Gegners (z.B. 4:2 Angriffsformation)
- Konstitution der eigenen Mannschaft (z.B. sehr agile AL)
- Stärken und Schwächen der eigenen Mannschaft (z.B. HL und AL verstehen sich blind und agieren im Team sehr stark, HR und AR hingegen nicht).
- Spielstand (z.B. Umstellung der Abwehr für mehr Ballgewinne)



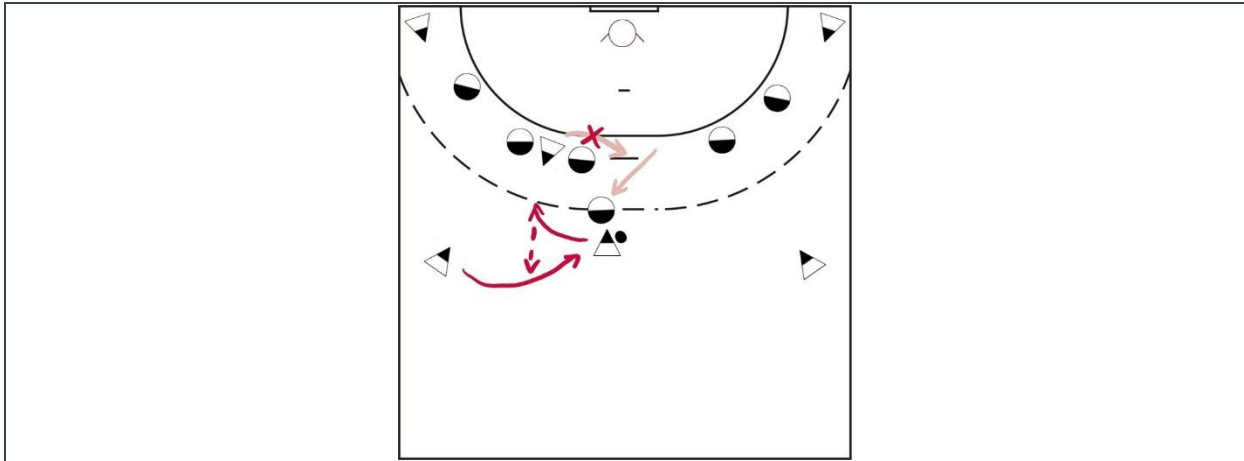


Bild 7. IL verteidigt gegen RM. Es folgt Übergeben/Übernehmen mit HR. IL verteidigt in der Folge gegen RL auf der RM-Position. IR bleibt defensiv und verhindert ein Absetzen von KS in den Tiefenraum hinter IL.

### RM x RL, KS zentral

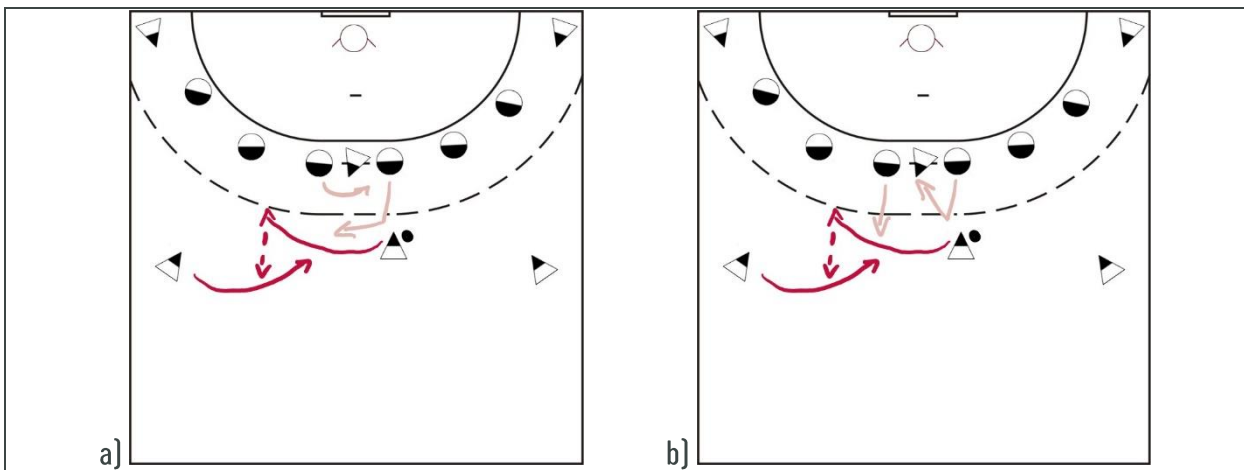


Bild 8. Wird ein Kreuz aus der 2-gegen-2-Situation gespielt, kann dies auf unterschiedliche Arten verteidigt werden. (a) IR tritt gegen RM vor und begleitet RM während der verlagernden Bewegung. Nach dem Kreuz verteidigt IR gegen RL auf der RM-Position. (b) IR tritt zunächst gegen RM vor. Die verlagernde Bewegung wird mit Wechselabsprache von IR und IL verteidigt. Nach dem Kreuz kann IR gegen RL auf der RM-Position verteidigen oder erneut mit Wechselabsprache abgewehrt werden.

### RL x RR

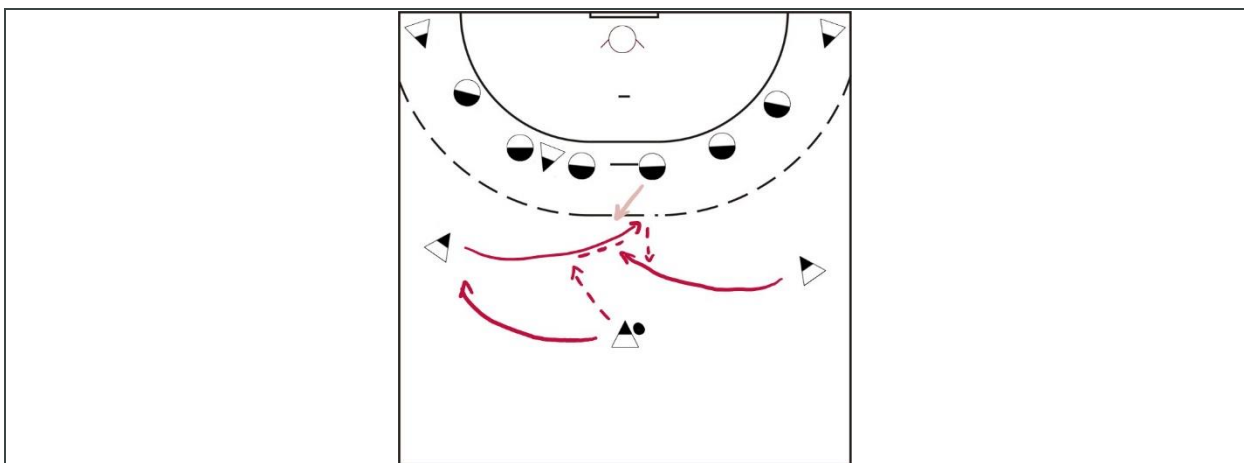


Bild 9. RL läuft weit ins Zentrum und kreuzt mit RR. Wird das lange Kreuz frühzeitig erkannt, tritt IL gegen RL vor und übernimmt nach dem Kreuz RR. HR und IL verteidigen in Wechselabsprache gegen RM (auf RL) und KS.

## Sperren

### Sperre an HR

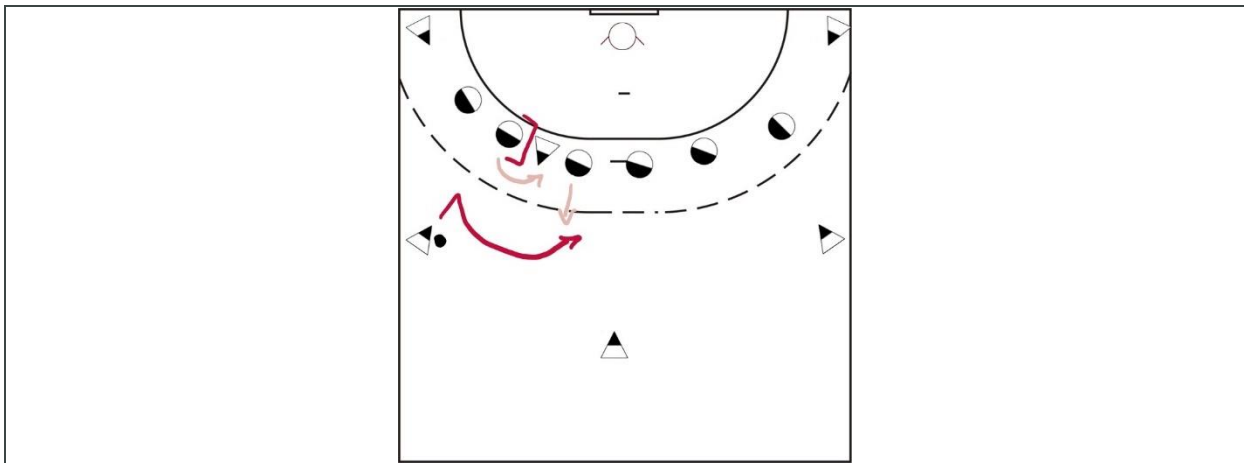


Bild 10. KS stellt die Sperre an HR nach Innen. HR und IR verteidigen mit Übergeben/Übernehmen.

Häufig wird gegen eine 6:0 Abwehr bei breit stehendem Angriff ein Sperren/Absetzen auf den Halbpositionen als Auslösehandlung gespielt. Ziel des Angriffs ist es, entweder den sich absetzenden KS anzuspielden oder mit Druck den Ball auf die andere Seite weitzuspielen und dort eine Überzahl auszunutzen.

Wird Sperre/Absetzen mit Übergeben/Übernehmen verteidigt, bleibt HR defensiv und IR verteidigt offensiv gegen RL. HR muss um KS herumarbeiten und ein Absetzen bzw. Hinterlaufen verhindern. Daher sollte IR vor dem Heraustreten versuchen, KS aus der Sperre zu schieben.

IL bleibt in Sicherungsfunktion:

- Doppeln von KS (Abwehrdreieck)
- Helfen oder Blocken gegen RL
- Gegen RM verteidigen, sobald der Ball weitzespielt wird.

## Übergang

### Übergang Außen

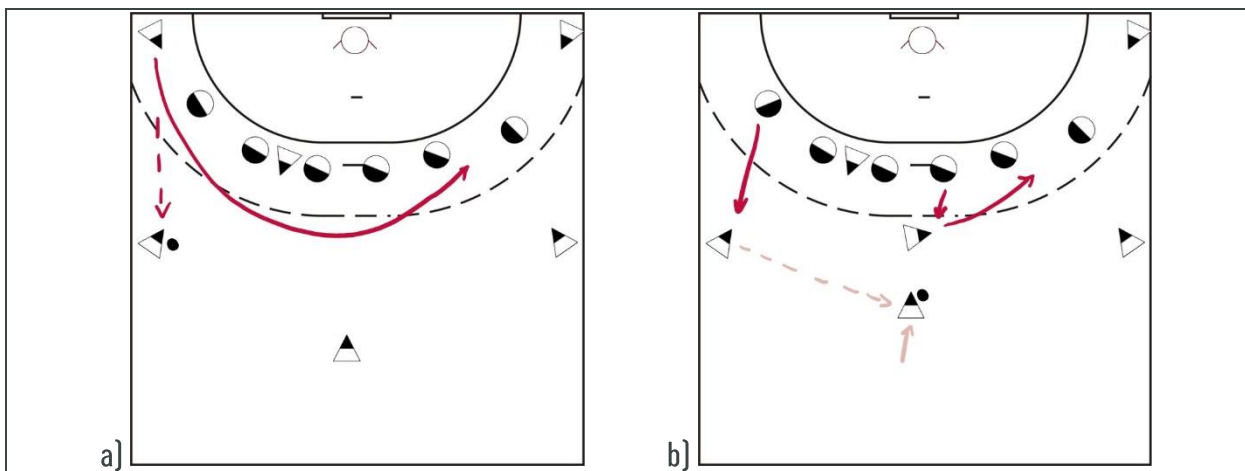


Bild 11. LA geht an den Kreis über. AR begleitet LA bis zur Ballabgabe an RL (Übergeben/Übernehmen mit HR und IR). AR verteidigt dann offensiv gegen RL.

## Übergang Außen, KS breit (Mismatch)

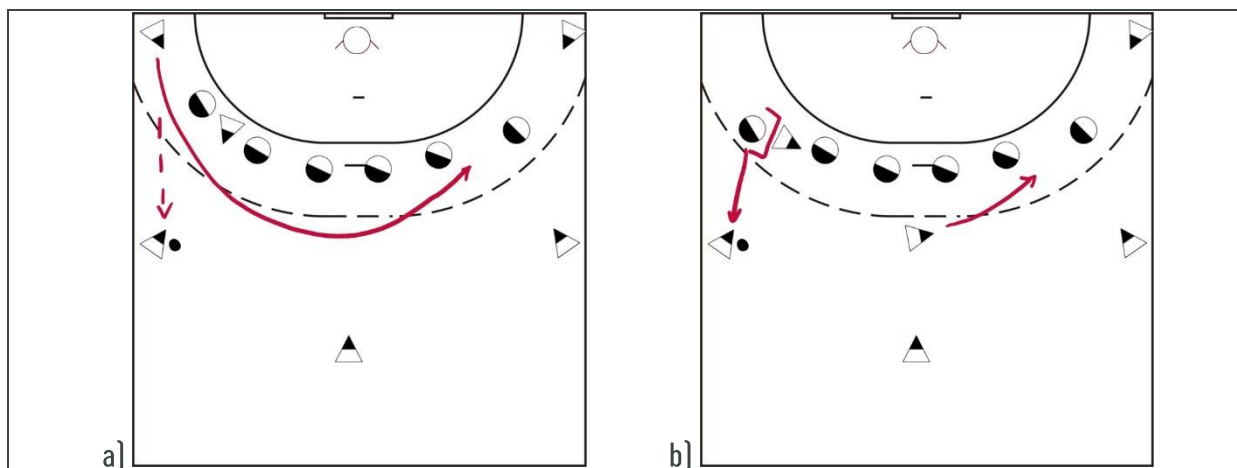


Bild 12. LA geht an den Kreis über. KS stellt eine Sperre an AR und erzeugt aufgrund von Größenverhältnissen ein Mismatch. AR umläuft die Sperre offensiv und verteidigt gegen RL. HR verteidigt gegen KS.

Ein Übergang von LA in Ballrichtung mit KS zwischen AR und HR wird gespielt, um ein Mismatch zugunsten des Angriffs zu erzeugen: KS (eher groß und kräftig) spielt eine Sperre gegen AR (eher kleiner).

Um dem Entgegenzuwirken kann AR direkt nach dem Übergang des LA den RL offensiv aus dem Spiel nehmen und HR arbeitet gegen KS. Damit wird nicht nur das Mismatch verhindert, sondern der Angriffsraum auf die rechte Seite konzentriert. Dies ist durch den kleineren Raum einfacher zu verteidigen. Diese Formation kann so lange beibehalten werden, bis der Angriff die freigewordene LA-Position wieder besetzt.

## 5 Training der 6:0-Abwehr

Dieser Abschnitt fasst Best-Practice-Trainingsbeispiele für die 6:0-Abwehr zusammen, die sowohl selbst erprobt, gesehen oder gelesen worden sind. Dafür werden verschiedene Übungen, Übungsformen und Spielformen zu den Grundfähigkeiten der 6:0-Deckung vorgestellt. Die Übungen sind allgemeingültig für verschiedene Leistungsniveaus und Varianten der 6:0-Deckung. Natürlich müssen diese individuell auf den Leistungsstand der zu trainierenden Mannschaft angepasst werden.

Die dargestellten Übungen und Beispiele folgen dem klassischen Aufbau einer Trainingseinheit von der Erwärmung, über individuelle Übungen und in Kleingruppen, bis hin zum Zielspiel mit der gesamten Mannschaft.

### Erwärmung

#### *Bewegungsparcours*

**Aufbau:** Koordinationsleiter, Plättchen oder Hütchen, Bänke, ggf. Material für die Kräftigungsübungen.

**Ablauf:** Start/Ziel ist in der Spielfeldecke. Die Spielerinnen bzw. Spieler starten zwischen der 6-m- und 9-m-Linie in Abwehrbewegung [vorwärts heraustreten, seitwärts-rückwärts einrücken]. Dann durch die Koordinationsleiter mit verschiedenen Lauf- und Sprungvariationen. An den Plättchen wird an den gelben Plättchen immer ein Blocksprung gemacht, an den blauen Plättchen Abwehrfinten mit den Händen. An den Bänken, werden verschiedene kräftigende Aufgaben gemacht werden (Liegestütze, Sit-Ups, Dips...). Zum Abschluss erfolgt ein Sprint bis zum Ziel.

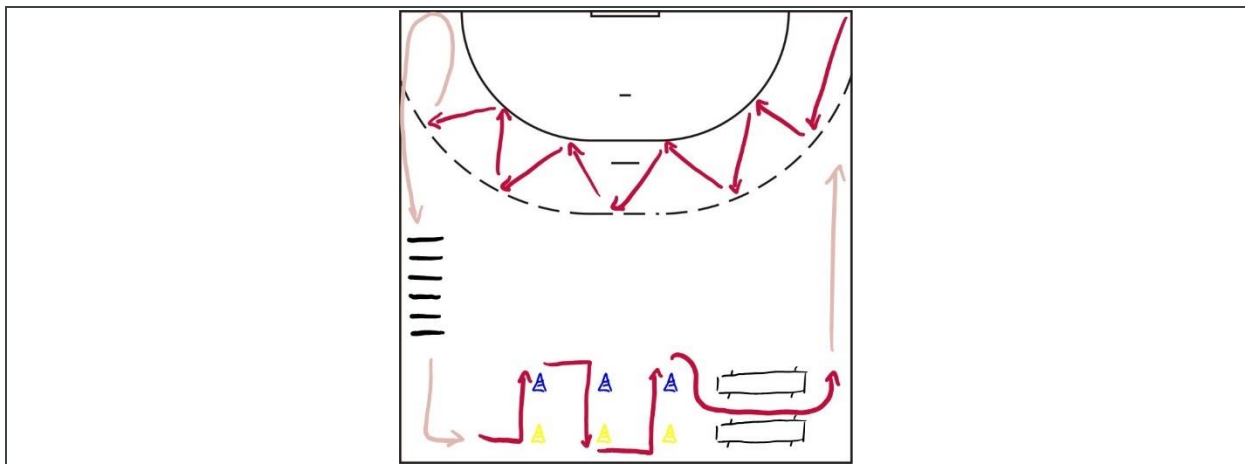


Bild 13. Bewegungsparcours mit unterschiedlichen Elementen, die eine Abwehrtraining vorbereiten können.

#### *Schweinchen in der Mitte*

**Aufbau:** In 3er Gruppen in einem vordefinierten Raum mit einem Ball.

**Ablauf:** 1 Person spielt Abwehr, die anderen beiden als Angreiferinnen bzw. Angreifer. Der Angriff darf sich auf der Kreislinie bewegen und muss den Ball ohne prellen hin und her spielen. Die Abwehr probiert den gespielten Ball abzufangen, unter Einsatz von Abwehrfinten und explosiven Bewegungen. Dies schult spielerisch das periphere Sehen und antizipative Verhalten. Die Abwehrspielerin bzw. der Abwehrspieler soll nicht nur die ballführende Person beobachten, sondern auch den Raum hinter sich, um den Passweg mit schneller Beinarbeit zuzustellen.

**Varianten:** 5er-Gruppen (3 gegen 2), freies Bewegen im Raum.

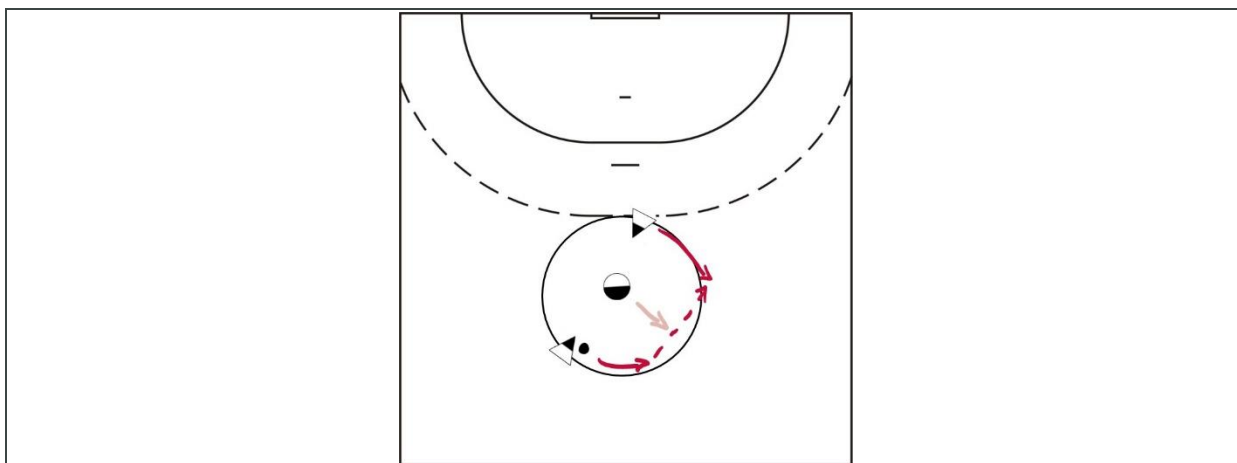


Bild 14. Schweinchen in der Mitte. Der Raum sowie die Zahl der Spielerinnen und Spieler können variiert werden.

## Übungsformen

Nachfolgend sind verschieden Übungsformen für die einzelnen Abwehrpositionen beschrieben, um die Spielerinnen und Spieler für die positionsspezifischen Aufgaben zu schulen. Die Übungsformen sind Beispiele und sollten stets individuell an die Trainingsgruppe angepasst werden.

### Innenblock

**Aufbau:** IL/IR besetzen den Innenblock. RL und RR mehrfach mit Ball. RM einfach ohne Ball

**Ablauf:** IL/IR verteidigen nacheinander mit einem defensiven Block auf einem begrenzten Raum (bei Bedarf Abgrenzung durch Hütchen sichtbar machen). RL/RR spielt einen Pass zu RM und kommen nach einem Rückpass zum Wurf (außerhalb 9 m). Ziel ist es, dass der Block das Timing auf die Bewegungsabläufe der Angreifenden anpasst, und die Absprachen zwischen TW, IL und IR (Torwartecke/Blockecke) erfolgen, um so effektiv wie möglich gegen die angreifenden Spieler zu agieren.

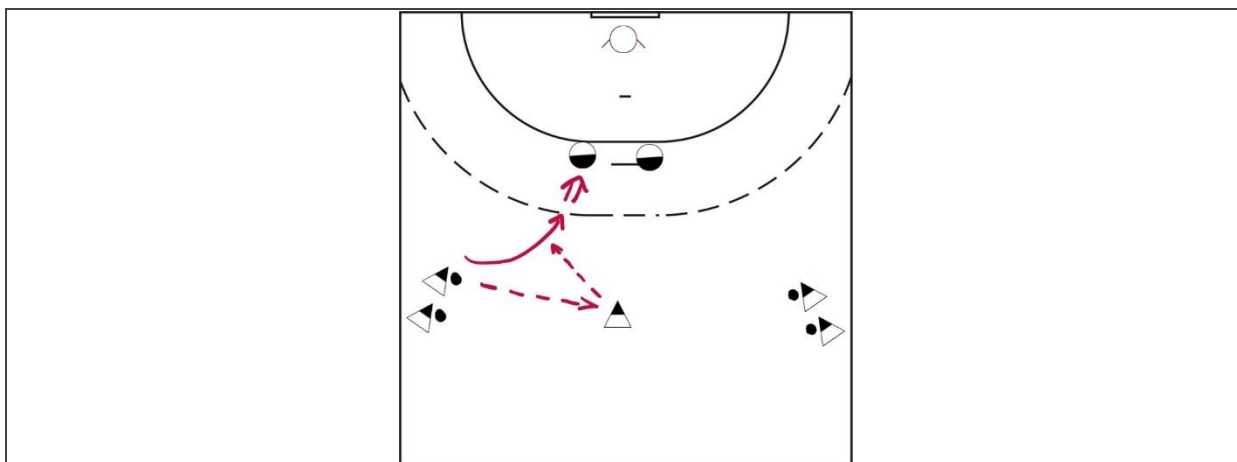


Bild 15. In dieser Übung wird das Blocken von IL und IR trainiert. Je nach Leistungsstand kann die Übung erweitert werden.





## Außenposition

**Aufbau:** AL, AR, LA, RA einfach ohne Ball besetzen. Alle anderen Spielerinnen und Spieler auf RL/RM/RR.

**Ablauf:** Der Ball wird auf den Rückraumpositionen fortlaufend gepasst. Wenn der Ball bei RL oder RR ist, geht die Außenverteidigerin bzw. der Außenverteidiger auf Ballseite in Pressdeckung gegen LA bzw. RA, um einen Pass zu unterbinden. Bei Rückpass auf RM sinkt der Außenverteidiger wieder defensiv zurück.

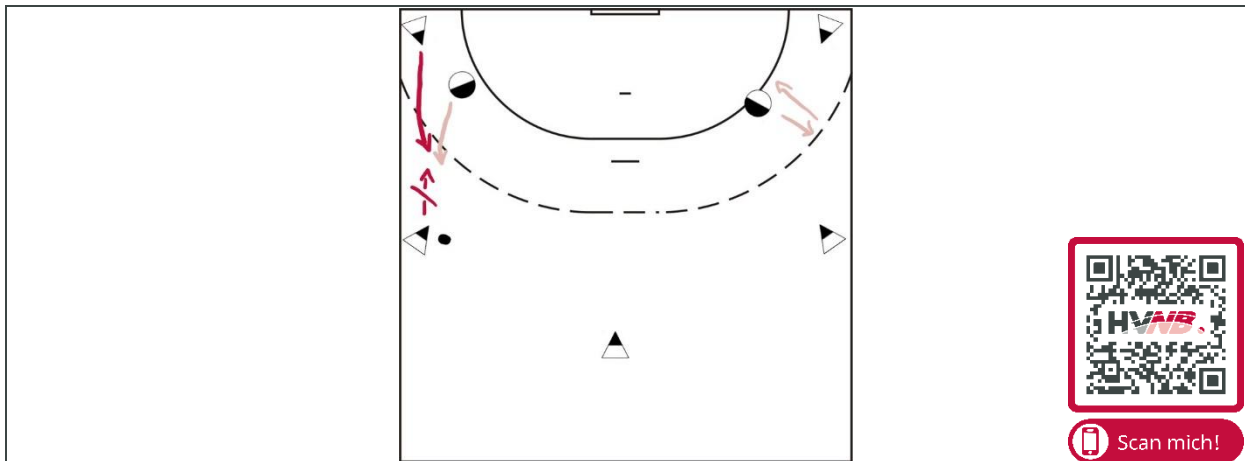


Bild 17. Mit dieser Übung wird das offensive Verteidigen von LA und RA auf der Ballseite trainiert.

**Varianten:** Rückpässe und Expresspässe erlauben. Sollte LA oder RA den Ball bekommen, wird ein 1-gegen-1 gespielt

## Torwartin bzw. Torwart

**Aufbau:** RL einfach mit drei Bällen, RM einfach ohne Ball, HR einfach, ggf. Ballkiste, 3 Bälle, große Matte, großer Kasten.

**Ablauf:** RL hat insgesamt 3 verschiedene Wurfaktionen. Der erste Wurf ist ein Schlagwurf von RL zur Wurfarmgegenseite. Die zweite Aktion ist ein Schlag- oder Sprungwurf zur Wurfhandseite. Der dritte Wurf erfolgt nach einem Kreuz von RM mit RL, entweder über die Matte oder an der Matte vorbei, um den Torhüter vor die Aufgabe eines verdeckten Wurfes zu stellen.

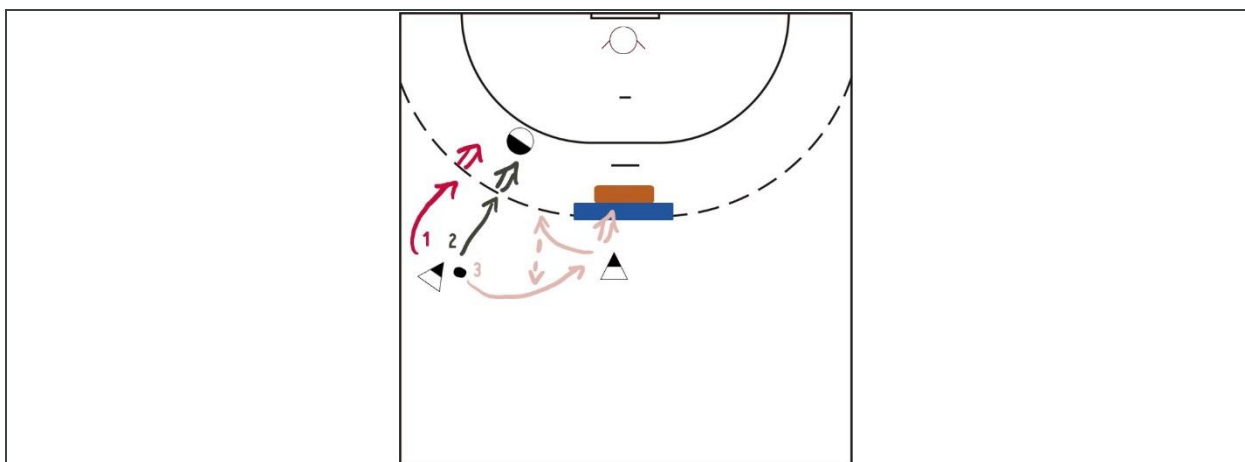


Bild 18. RL führt drei Aktionen nacheinander durch. Aktion 1 und 2 erfolgen gegen HR. Die dritte Aktion ist ein Wurf über eine Matte.

**Varianten:** Wurfpositionen verändern oder weitere Aktionen hinzufügen (HR wird KS und bekommt Anspiel). Anstelle der Matte können Airbodys genutzt werden. Dadurch können mehr verdeckte Würfen durchgeführt werden.

## Spielformen

**Aufbau:** 4 gegen 4 im Zentrum (RL, RM, RR und KS gegen HR, IR, IL, HL).

**Ablauf:** Es werden sechs Situationen hintereinander gespielt. In der ersten und zweiten Aktion spielt RM ein Kreuz mit RL bzw. RR. Die dritte und vierte Aktion beginnt mit einer Sperre von KS an IL bzw. IR. Die fünfte und sechste Aktion beginnt mit einer Sperre an HL bzw. HR und wird im 4 gegen 4 weiterspielt.



## Weiterführende Literatur

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

- Baur, M. [2014]. U20-Europameister Deutschland. 6:0-abwehr – initiativ, aktiv und flexibel! Teil 1. *Handballtraining*, 36 (9+10), 6-17.
- Carstens, F. [2013, 14. Juni]. *Die „6:0“-Abwehrformation des SC Magdeburg – Grundausrichtung/-philosophie*. Vortrag beim 14. HVN/Hildesheimer-Trainerseminar, Hildesheim.
- Deutscher Handballbund [Hrsg.]. [2017]. *DHB-Rahmentrainingskonzeption*. <https://www.dhb-trainercenter.de/dhb-rahmentrainingskonzeption/aufbautraining-2/kollektives-abwehrspiel> [14.11.2022] [limitierter Zugriff]
- Feldmann, K. [2002a]. Kooperation und Profilbildung in der 5:1-Abwehr, Teil 1. *Handballtraining*, 24 (4+5), 19-23.
- Feldmann, K. [2012]. Die flexible Wand – 6:0 mit offensiven Elementen. *Handballtraining*, 34 (8), 30-39.
- Feldmann, K. [2012, 21. Juli]. „Die flexible Wand“ – 6:0-Abwehr einmal anders. Vortrag beim 13. HVN/Hildesheimer-Trainerseminar, Hildesheim.
- Handball.inspires. [2021, 26. August]. #6 Das Abwehrdreieck im Handball Spiel nutzen - Handball Snack für Trainer:innen [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jN660wZhbRM> [14.11.2022].
- Hsgschaumburgnord. [2021, 10. April]. HSG Erklärt...6:0. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=07NdPRetaxE> [14.11.2022].
- Liqui Moly Hbl [2021, 04. Mai]. *Der große Abwehr-Vergleich: So unterschiedlich spielen MT und Balingen die 6:0-Abwehr | Playbook*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LYTf2Xxlrz4> [14.11.2022].
- Nordmeyer, C. [2012]. Die 6:0-Abwehr der TSV Hannover-Burgdorf: Grundidee und Problemlösung. In Ballnähe kompakt, ballfern antizipativ. *Handballtraining*, 34 (12), 16-23.
- Schefvert, U. [2010, 13. August]. *Individuelle Abweherschulung als Grundlage der 6:0-Abwehrformation*. Vortrag beim 11. HVN/Hildesheimer-Trainerseminar, Hildesheim.
- Späte, D., Schubert, R., Roth, K. & Emrich, A. [1992]. *Handball-Handbuch 3. Aufbautraining für Jugendliche*. (1. Auflage). Münster: Philippka-Verlag.