

## **Kategorie 2: Freiwürfe mit sofortigem Druckaufbau durch den Rückraumspieler**

Um aus der Freiwurfsituation direkt eine Torchance herauszuspielen, soll in dieser Freiwurfsituation direkt nach der Ausführung Druck auf die Abwehr aufgebaut werden. Dazu muss der Spieler, der den ersten Pass bekommt, direkt aus dem Stand oder dem kurzen Ablauf dynamisch eine Lücke in der Abwehr angreifen. Nach wenigen Pässen soll so ein Mitspieler freigespielt werden.

Der dynamische Antritt, der diesen Druck erzeugt, wird in den Grundlagenübungen (Kapitel 1) im Training vorbereitet.

Alle Varianten in dieser Kategorie setzen voraus, dass noch einige Pässe gespielt werden können; die Varianten eignen sich somit für Situationen, wenn noch kein passives Vorwarnzeichen angezeigt wurde und insbesondere, wenn ein passives Vorwarnzeichen angezeigt ist, die Mannschaft aber noch mindestens vier Pässe bis zum Torabschluss zur Verfügung hat.

Die Freiwürfe in dieser Kategorie werden meist sofort und schnell ausgeführt. Es wird kein oder ein schneller Block gestellt, die weiteren Angreifer besetzen ihre Positionen und der Ball wird schnellstmöglich durch den Kreisläufer ins Spiel gebracht. So können auch Unkonzentriertheiten in der Abwehr ausgenutzt werden, wenn die Abwehrspieler nach dem Pfiff in ihrer Aufmerksamkeit kurz nachlassen.

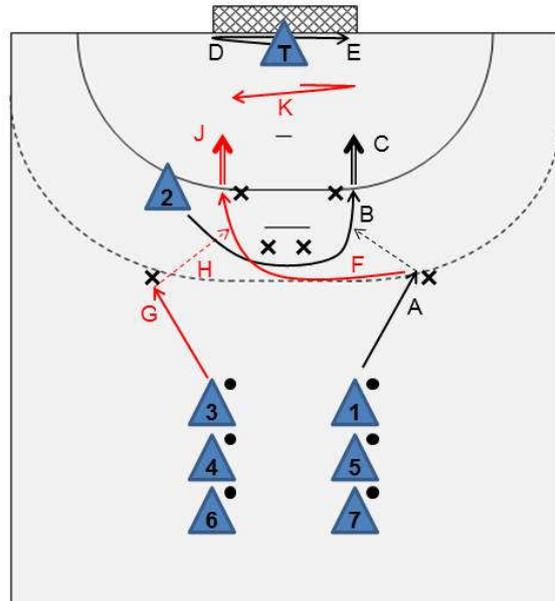
<b>Nr. 2-1a</b>	<b>Vorbereitende Übung: Torhüter einwerfen</b>	8	★★
<b>Benötigt:</b>	4 Hütchen, ausreichend Bälle		

**Aufbau:**

- Vier Hütchen zur Markierung der Laufwege wie abgebildet aufstellen.

**Ablauf:**

- **1** stößt mit Ball dynamisch nach vorne zum Hütchen (A).
- **2** kommt im Bogen angelaufen, bekommt von **1** den Ball gespielt (B) und wirft nach Vorgabe (tief, halb, hoch) nach rechts auf das Tor (C).
- **T** startet aus der Mitte des Tors, läuft dynamisch in der Seitwärtsbewegung nach links, berührt den Pfosten (D), läuft in der dynamischen Seitwärtsbewegung wieder zurück und hält (E) den von **2** nach rechts geworfenen Ball (C). Danach geht **T** sofort wieder zurück in die Ausgangsstellung, in der Mitte des Tors.
- Nach seinem Pass (B) startet **1** vom Hütchen sofort in die Seitwärtsbewegung und umläuft die beiden Hütchen in der Mitte (F).
- **3** stößt mit Ball dynamisch nach vorne zum Hütchen (G) und spielt **1** den Ball in die Laufbewegung (H).
- **1** wirft nach Vorgabe (tief, halb, hoch) nach links auf das Tor (J).
- **T** startet wieder aus der Mitte des Tors, läuft dynamisch in der Seitwärtsbewegung nach rechts, berührt den Pfosten, läuft in der dynamischen Seitwärtsbewegung wieder zurück und hält (K) den von **1** nach links geworfenen Ball (J). Danach geht **T** sofort wieder zurück in die Ausgangsstellung, in der Mitte des Tors.



**!** **T** soll seine Seitwärtsbewegungen so abstimmen, dass er die Bälle jeweils in der Bewegung aus der Mitte heraus halten kann (E und K).