

### 3 Werfen nach dem Freiprellen

In der dritten Lernstufe kommt erstmals der „Störfaktor“ **Gegenspieler** hinzu. Das Freiprellen gegen einen Verteidiger hat aber nur dann Sinn, wenn die Kinder schon sicher prellen und dabei den Blick zur Beobachtung des Gegnerverhaltens auch vom Ball lösen können. Hierbei lernen sie gleichzeitig andere wichtige individualtaktische Grundregeln für den **Angriff** kennen:

- Den Ball nicht direkt vor dem Gegenspieler prellen.
  - Den Ball mit dem Körper vor dem Zugriff des Gegenspielers schützen.
  - Nach einem Richtungswechsel mit einer deutlichen Temposteigerung versuchen, den Gegenspieler zu überlaufen.
- In der Verteidigerrolle sollten die Kinder jetzt folgende elementare individualtaktische Grundregeln

für die **Abwehr** erlernen:

- Immer zwischen eigenem Tor und Gegenspieler agieren („Schützt immer Euer Tor!“).
- Einen Sicherheitsabstand zum prellenden Angreifer einhalten (Gefahr, überlaufen zu werden).
- Wenn der Angreifer einen Bewegungsvorsprung erzielt, muß der Verteidiger versuchen, wieder zwischen Tor und Gegenspieler zu kommen.

- Situationen zu erkennen lernen, in denen der Ball herausgespielt werden kann. Beispiele:
  - Der Angreifer prellt zu hoch.
  - Der Angreifer prellt vor dem Gegenspieler oder führt beim Durchbruch zur **Wurfarmgegensseite** keinen Handwechsel durch.
- Spielfänger sollten grundsätzlich lernen, den Ball ohne Körperkontakt herauszuspielen!

#### Freiprellen zur Wurfarmseite

Natürlich ist das Freiprellen zur Wurfarmseite anfangs leichter, da der Ball in diesem Falle „automatisch“ vom Körper abgeschirmt wird. Die Schulung darf aber nicht dazu führen, daß die Kinder ähnlich automatisch immer in Richtung Wurfhand prellen. In dieser Lernstufe müssen die Kinder ihr Verhalten bereits am Gegenspieler ausrichten: Welche Durchbruchrichtung versperrt er? Wo sind günstige Räume zum Freiprellen in Richtung Tor?



Zunächst prellt der Angreifer etwas nach links in Richtung seiner Wurfarmgegensseite (Bilder 1 und 2). Da

dieser Spieler bereits technisch fortgeschritten ist, unterstützt er diese (vorgetäuschte) Laufrichtung dadurch,

daß er den Ball in die linke Hand wechselt (Bild 2). Aus einem Abstoppen mit dem linken Bein (=Ausfallschritt; siehe

#### Freiprellen zur Wurfarmgegensseite

Spielfänger dürfen sich zunächst natürlich auch ohne Handwechsel zur Wurfarmgegensseite freiprellen. Sie müssen dabei nur einen etwas größeren Abstand zum Gegenspieler einhalten, damit dieser den Ball nicht herausspielen kann. Wichtig ist, daß sie lernen, sich in Abhängigkeit von Gegner und Raumverhältnissen für die taktisch richtige Durchbruchrichtung zu entscheiden. Mit zunehmendem Könnensstand sollten sie dann auch einen **Handwechsel** vornehmen.



Im ersten Bild ist gut zu sehen, wie der Angreifer zunächst etwas Richtung Wurfarmseite läuft, um den Gegen-

spieler dorthin zu locken. Aus einem Ausfallschritt nach rechts (Bild 2) ändert er seine Laufrichtung zur Gegen-

seite und führt dabei einen Handwechsel durch (Bilder 2 und 3). Mit energischer Temposteigerung läuft er

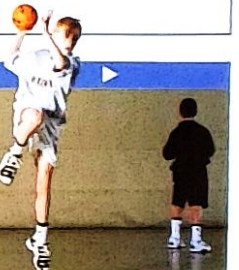
- Um dem Abwehrspieler das Herauspielen zu erleichtern, den Angreifer mit einem Volley- oder Basketball prellen lassen, deren Angriffsfläche größer ist.

#### X Korrekturen

- Der Richtungswechsel muß schnell und in ausreichendem Abstand zum Gegenspieler erfolgen.
- Der Richtungswechsel sollte mit fortschreitendem technischen Können durch eine Täuschung (Ausfallschritt und Abstoppen) unterstützt werden: Nicht auf den Gegenspieler zu laufen, sondern ihn zu einer Seitwärtsbewegung „zwingen“!
- Erfolgt das Freiprellen in Richtung der Wurfarmgegensseite (also z.B. für Rechtshänder links am Gegenspieler vorbei), ist es günstig, wenn der Angreifer den Ball von der rechten in die linke Hand wechselt. Dadurch befindet sich der Körper ständig zwischen Ball und Gegenspieler. Dieses Verhalten ist jedoch für Spielfänger koordinativ recht schwierig und sollte daher erst nach und nach mit den Kindern erarbeitet werden.

#### ? Hilfen

- Erst große Durchbruchräume schaffen.
- Das Verteidigerverhalten anfangs einschränken:
  - Die Gegenspieler agieren mit einem Fuß permanent in einem Reifen (eingeschränkter Aktionsraum).
  - Der Gegenspieler darf sich anfangs nur seitlich (in die Breite), erst später dann in die Tiefe orientieren.



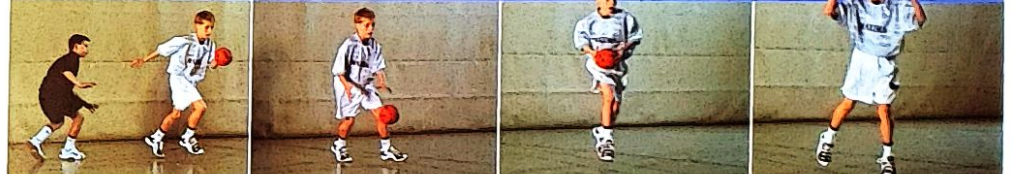
Wurfvarianten abschließen.



he Bild 3) ändert er seine Laufrichtung zur Wurfarmseite und führt dabei wieder einen Handwechsel durch (Bil-

der 3 und 4). Aus dem Prellen heraus setzt er dann zum Sprungwurf in den Torraum an (Bilder 5 bis 7).

Bei diesen Bewegungskombinationen dürfen die Kinder – je nach Fertigkeitsebene – mit unterschiedlichen

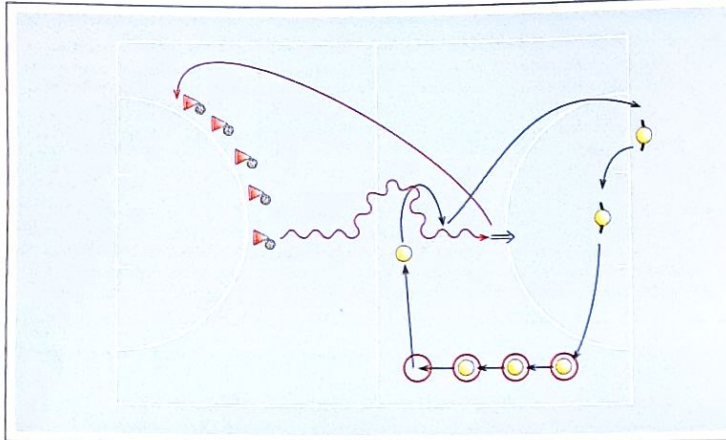


sich dann frei (Bild 4) und setzt zum Sprungwurf an. Beim Sprungwurf zur Wurfarmgegen-

seite muß der Ball nach hinten-oben geführt und in der Wurfauslage eine gute Körperverringung erzielt werden. Technisch einfacher ist es, nach dem Überlaufen des Gegenspielers mit Schlagwurf abzuschließen. Der

Sprungwurf sollte den Fortschritten vorbehalten bleiben.



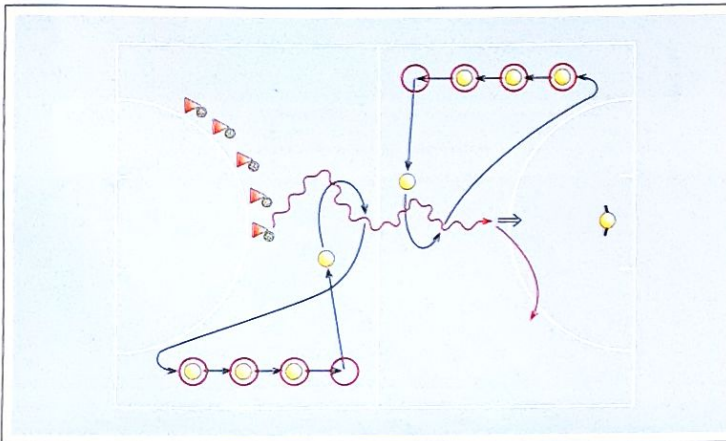


**1** Die Angreifergruppe startet an einem Torraum. An der Seitenlinie der anderen Spielfeldhälfte stehen vier Verteidiger in je einem Reiten. Ein Angreifer prellt Richtung Mittellinie und wird dort vom ersten Verteidiger angegriffen. Der Angreifer versucht, sich zum Tor freizuprellen. Der Verteidiger soll immer zwischen Tor und Angreifer agieren und versuchen, nur den Ball zu spielen.

**Variationen:**

- Der Verteidiger darf schon in der Spielfeldhälfte, in der die Angreifer starten, verteidigen.
- Erschwernis: Aktionsräume schmaler machen.

**Hilfe:**  
Siehe Spielform 2.

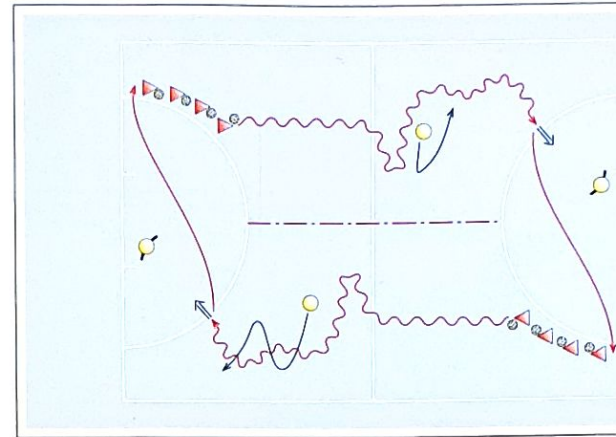


**2** Wie Spielform 1, jedoch agiert jetzt in jeder Spielfeldhälfte ein Verteidiger. Der Angreifer muß sich in der vorderen Spielfeldhälfte gegen einen Verteidiger freiprellen, der diese Hälfte nicht verlassen darf – die Mittellinie mit Hütkchen markieren.

**Variation:**

- Als Wettkampf durchführen: Jede Gruppe absolviert einen Durchgang als Angreifer, dann einen als Verteidiger. Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore und Ballgewinne?

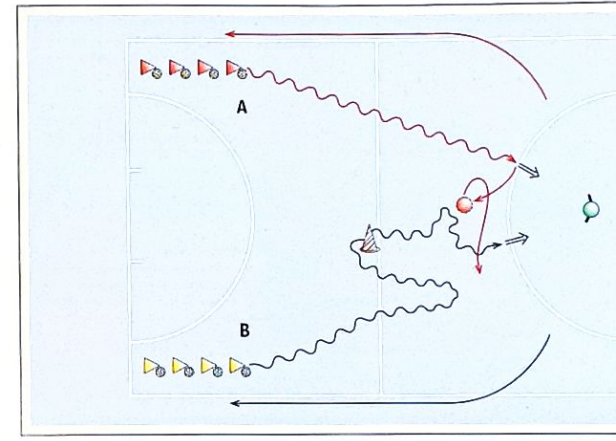
**Hilfe:**  
Anfangs Prellfehler zulassen. Dann aber zusätzliche Hilfen geben: Bieten Sie sich zum Doppelpaß an, um Prell- und Tipfehler zu vermeiden.



**3** Das Mini-Spielfeld in Längsrichtung teilen. Jeweils eine Angreifergruppe besetzt die linke und die rechte Spielfeldhälfte so, daß gleichzeitig auf zwei Tore gespielt werden kann. Die Angreifer dürfen bis zur markierten Mittellinie ungestört prellen, werden dann aber von einem Verteidiger angegriffen. Nach Torwurf oder Ballverlust schließen sich die Angreifer der Gruppe gegenüber an.

**Variationen:**

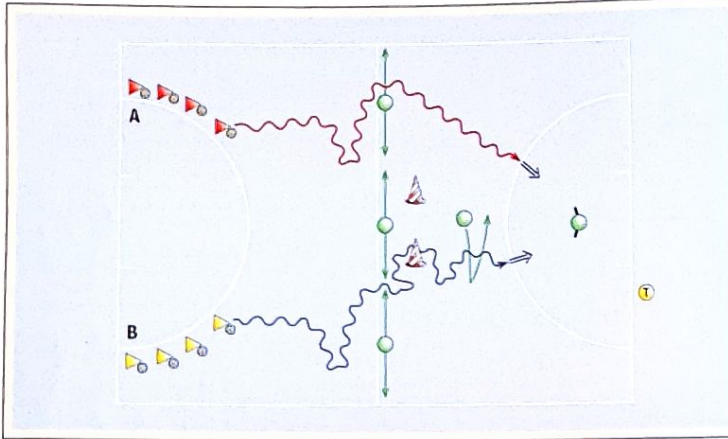
- Nach Ballgewinn prellt der Verteidiger sofort über die markierte Mittellinie, dann zurück und wirft nun selbst auf das Tor.
- Wechsel zwischen Angreifer und Verteidiger nach jeder 1 gegen 1-Aktion.
- In jedem Spielfeldviertel agiert ein Verteidiger.



**4** Je ein Spieler von Gruppe A und B startet gleichzeitig prellend in die gegenüberliegende Spielfeldhälfte. Derjenige, den der Trainer aufruft, wirft sofort auf das Tor. Der andere muß zunächst eine Markierung umprellen, bevor er sich im Spiel 1 gegen 1 gegen den jetzt als Verteidiger agierenden freiprellen muß.

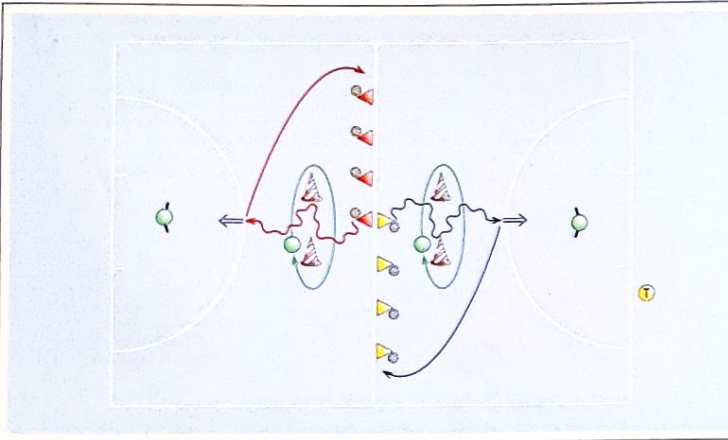
**Variationen:**

- Der Raum, in dem Spieler A als Verteidiger agieren darf, wird variiert: kurz hinter Mittellinie, nur in Tornähe usw. Dadurch werden hohe Anforderungen an die Wahrnehmung gestellt.
- Wettkampf: Beide Mannschaften gehen abwechselnd in die Abwehr.



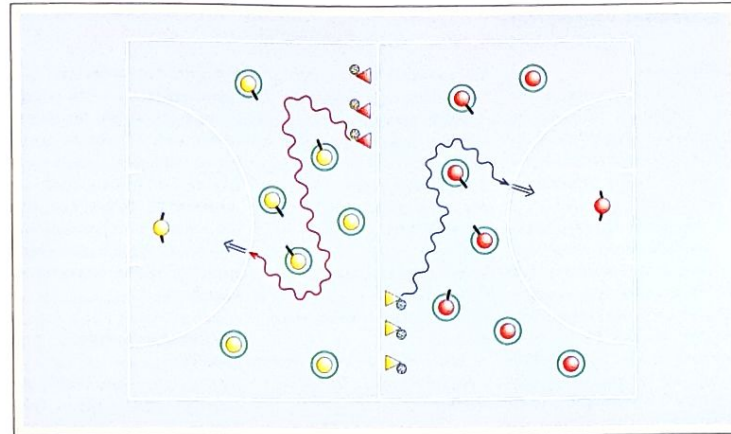
**5** Je ein Spieler von Gruppe A und B startet gleichzeitig Richtung Spielfeldmitte und muß sich dort gegen drei „Brückenwächter“, die sich nur seitwärts bewegen dürfen, freiprellen. Gelingt dies, wirft A direkt auf das Tor, B muß erst noch ein Hüchchen umprellen und dann 1 gegen 1 gegen einen weiteren Verteidiger spielen. Prellende Angreifer, die an der Mittellinie berührt werden, müssen umkehren.

**Hilfe:**  
Haben die Angreifer anfangs Probleme, sich gegen einen Verteidiger freizuprellen, müssen die Verteidiger hinter ihrem Rücken einen Ball mit beiden Händen festhalten, so daß sie nicht mit den Händen eingreifen, sondern nur die Laufwege verstellen können.



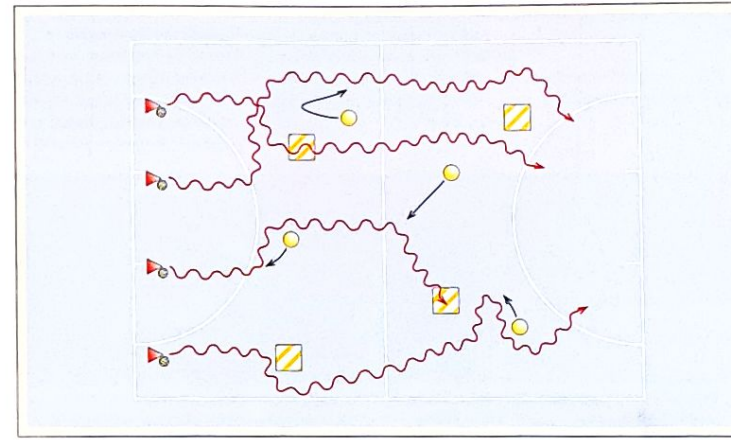
**6** An der markierten Mittellinie stehen zwei Gruppen, die jeweils auf ein Tor spielen. Die Angreifer müssen vor dem Torwurf zunächst durch ein Hüchchentor prellen. Dabei müssen sie einen Gegenspieler beachten, der das Hüchchentor in gleichbleibendem Lauftempo mit Seitwärtsbewegungen umkreist. Der Angreifer darf den Verteidiger nicht berühren!

**Variationen:**  
• Das Hüchchentor anfangs größer, dann etwas kleiner machen.  
• Die Angreifer müssen vor dem Torwurf **zwei** Hüchchentore durchprellen.



**7** Ein Spieler einer Angreifergruppe startet an der Mittellinie und muß zum Torwurf prellen, ohne von Verteidigern berührt zu werden. Diese agieren dabei in Reifen, die sie nicht verlassen dürfen. Die Angreifer dürfen ihren Weg selbst wählen. Wer berührt wird, muß zur Mittellinie zurücklaufen. In der anderen Spielfeldhälfte wird identisch geübt. Anfangs wenige Verteidiger und größere Abstände der Reifen.

**Variationen:**  
• Den Spielraum seitlich begrenzen.  
• Die Abwehrspieler dürfen ihren Reifen mit einem Fuß verlassen.



**8** Vier Angreifer starten gleichzeitig und sollen prellend den gegenüberliegenden Torraum erreichen. In jeder Spielfeldhälfte agieren zwei Verteidiger. Die Angreifer bekommen eine Hilfe: Gelingt es ihnen, eine der wahllos im Spielfeld verteilten Teppichliesen zu erreichen, muß der Verteidiger sich einem anderen Angreifer widmen.