

6 Freilaufen und Werfen

In den vorhergehenden Lernstufen haben die Spieler überwiegend Angreiferaktionen mit Ball erlernt.

In Lernstufe 6 steht ein völlig neues, elementares Grundprinzip des Handballspiels an: das Freilaufen und Anbieten ohne Ball gegen manndeckende Gegenspieler; denn erst das eröffnet dem Ballhalter in vielen Spielsituationen neue Möglichkeiten! Gleichzeitig ist das

(individuallytaktische) Freilaufen die Basis für ein gezieltes (gruppen-taktisches) Zusammenspiel (z.B. beim Doppelpaßspiel). Die Spielanfänger werden zunächst mit elementaren taktischen Prinzipien vertrautgemacht:

Verhalten des Verteidigers

- Möglichst immer zwischen Gegenspieler und eigenem Tor agieren.

- Enge, gegenspielerorientierte Manndeckung (siehe Kapitel 4), aber mit Sicherheitsabstand: Je schneller und beweglicher der Angreifer, umso größer der Abstand zum Gegenspieler!

- In Tornähe die Wurfarmseite des Gegenspielers abschirmen – etwa so: Schrittstellung, der linke Fuß zeigt in Richtung der Wurfhand des Angreifers (Rechtshänder).

Freilaufen ohne Ball

- Das Freilaufen in Richtung des Ballhalters hat den Vorteil, daß man als Angreifer zwischen Ball und Gegenspieler agiert. Eine sichere Ballannahme ist möglich. Allerdings ist darauf zu achten, daß der Abstand zum Ballhalter nicht zu gering ist. Sonst „ballen“ sich die Angreifer am Ballort, d.h., sie „verstopfen“ sich selbst die Durchbruchräume.

Freilaufen zur Wurfarmseite

Das Freilaufen zur Wurfarmseite in Richtung des Ballhalters ist die für Spielanfänger einfachste Grundform. Achten Sie aber darauf, daß der Ballhalter den sich freilaufenden Mitspieler erst dann anspielen darf, wenn dieser gegenüber seinem Gegenspieler einen Bewegungsvorsprung erzielt hat.



Die Angreiferin läuft nach vorn – Fortgeschrittene zunächst etwas zur Gegenseite laufen lassen – und stoppt

mit einem Ausfallschritt nach links (Bild 2) die Vorwärtsbewegung ab, um sich dann mit einem energischen An-

tritt zur Wurfarmseite von der Gegenspielerin lösen zu können (Bild 3). Die Ballannahme sollte im Lauf (Bilder 4

Freilaufen zur Wurfgegenseite

Läuft sich der Angreifer ohne Ball im Rücken des Verteidigers frei, agiert er für gewisse Zeit in dessen „Schatten“. Er muß sich also so freilaufen, daß er wieder anspielbar ist. Der Paßgeber muß „etwas später“ spielen, da die Flugbahn des Balls hinter dem Verteidiger verläuft. Keinesfalls darf der Ball zu dicht am Verteidiger vorbeigespielt werden, da er ihn sonst aus einer kurzen Körperdrehung heraus abfangen kann.



Aus einem Ausfallschritt nach rechts ändert die Angreiferin ihre Laufrichtung zur Wurfarmgegenseite (Bilder 1

und 2). In Bild 3 ist deutlich zu sehen, wie die Ballannahme im Rücken der Verteidigerin erfolgt.

In den ersten Bildern sind elementare Fehler der Verteidigerin zu erkennen: Statt wie in Bild 1 den Abstand zur

- Das Freilaufen „in den Rücken“ des Verteidigers (weg vom Ball) setzt voraus, daß der Angreifer seinen Gegenspieler wirklich überlaufen kann und damit für den Ballhalter anspielbar wird.

- In dieser Altersstufe sollte das Freilaufen in Gestalt eines schnellen Richtungswechsels und einer deutlichen Temposteigerung erfolgen. Fortgeschrittene können noch eine vorbereitende Lauftäuschung (siehe Kapitel 4) erlernen.

? Hilfen

- Das Freilaufen sollten die Angreifer anfangs ohne Ball und in Überzahl gegen Verteidiger üben, deren Aktionsradius begrenzt wird. Beispiele:

- Die Verteidiger agieren in einem begrenzten Raum.
- Sie dürfen sich nur seitwärts bewegen.
- Sie müssen die Hände auf den Rücken legen (fördert gleichzeitig die Beinarbeit und das Versperren von Laufwegen mit

dem Körper). Halten, Klammern und Stoßen werden von Anfang an unterbunden!

- Als Vorbereitung bietet sich das große Spektrum von Lauf- und Abschlagspielen an.
- Anfangs sollten der Trainer oder ein bereits fortgeschrittener Spieler die sich freilaufenden Angreifer anspielen. Spielanfänger passen oft zu früh, da sie den Gegenspieler nicht beobachten. Dann wird der Paß schon ge-

spielt, obwohl der Angreifer sich noch nicht vollständig von seinem Gegenspieler gelöst hat. Der Verteidiger hat dadurch die Chance, den Ball abzufangen.



und 5) erfolgen. Korrigieren Sie aber auch das Verteidigerverhalten! Bild 2 zeigt, daß die Abwehrspielerin viel zu nahe an ihre Gegenspielerin heranläuft. Außerdem ist ihre

Schrittstellung viel zu breit, um dem schnellen Richtungswechsel der Angreiferin folgen zu können.

X Korrekturen

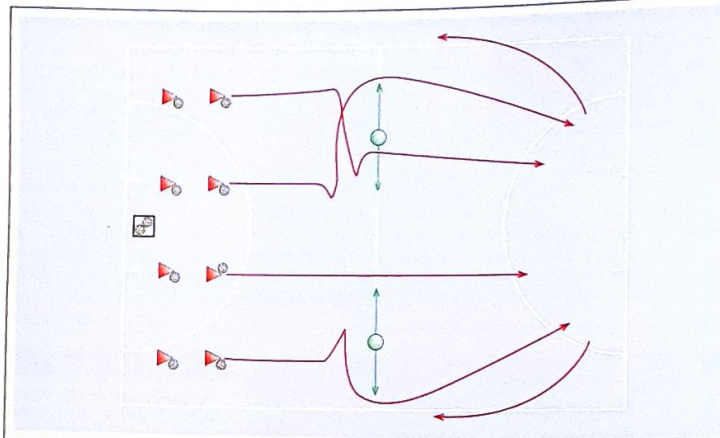
Verhalten des Verteidigers gegen Angreifer ohne Ball

- Sicherheitsabstand einhalten. Keinen Körperkontakt suchen.
- Immer vor dem Angreifer bleiben. Bei Richtungswechseln flexibel verschieben und den Gegenspieler verfolgen.
- Versuchen, auch zum Ball zu schauen, um Anspiele abfangen zu können.



Angreiferin zu schließen und Körperkontakt zu suchen, sollte sie diese besser – mit entsprechendem Sicherheitsabstand – verfolgen. Denn bleibt sie ste-

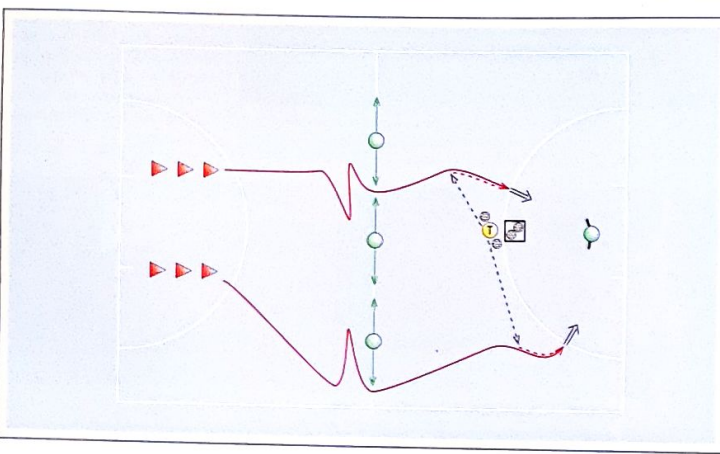
hen (Bild 3), wird sie überlaufen.



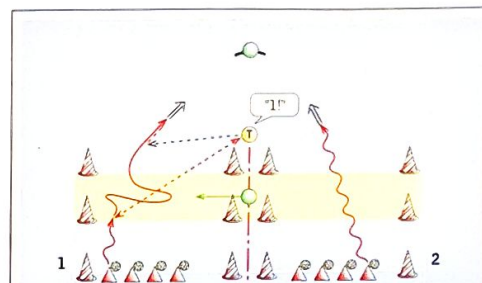
1 Auf der Mittellinie agieren zwei Abwehrspieler, die sich nur seitwärts bewegen dürfen. Die vier Kinder der ersten Gruppe – jedes hat einen Ball – starten gleichzeitig und versuchen, an den beiden Abwehrspielern vorbeizulaufen, ohne daß sie berührt werden. Ziel ist es, die Bälle im gegenüberliegenden Torraum abzugeben. Sobald die erste Vierergruppe in der anderen Hallenhälfte ist, startet die nächste. Nachdem die Kinder die Bälle abgelegt haben, laufen sie zurück, holen sich neue und starten wieder.

Variationen:

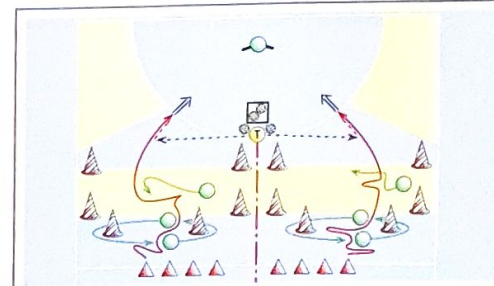
- Zwei zusätzliche Abwehrspieler jenseits der Mittellinie.
- Es agieren in beiden Spielfeldhälften und auf der Mittellinie je zwei Abwehrspieler.



2 Auf der Mittellinie agieren drei Abwehrspieler (nur seitwärts). Zwei Kinder versuchen, sich gegen diese freizulaufen. Ist ihnen dieses gelungen, erhalten sie nacheinander ein Anspiel vom Übungsleiter und schießen mit Torwurf ab.

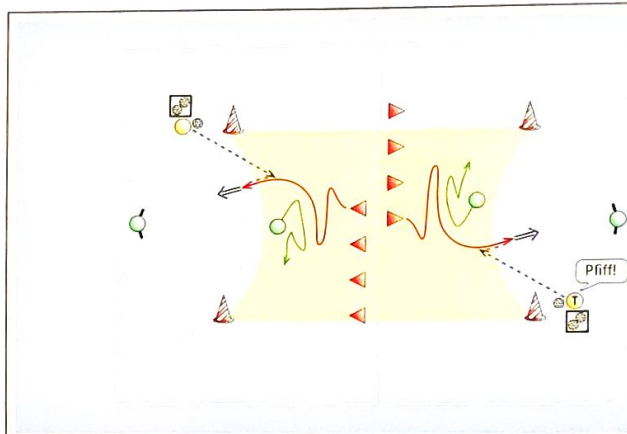


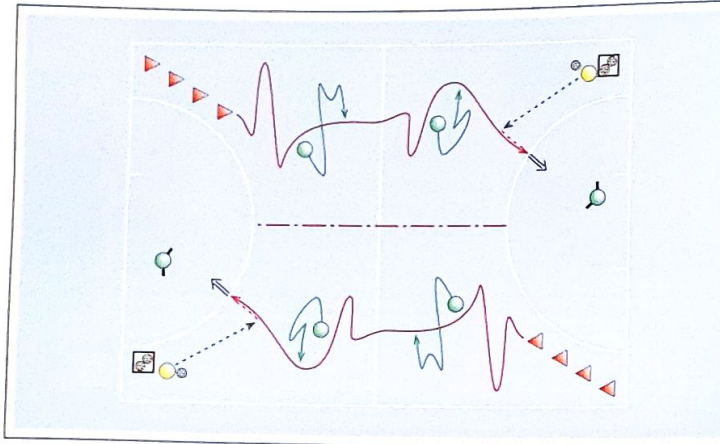
3 Die beiden jeweils außen stehenden Kinder der Gruppen 1 und 2 starten gleichzeitig prellend Richtung Tor. Ein auf der mittleren Längslinie stehender Abwehrspieler versucht, den Durchbruch des Angreifers der vom Trainer aufgerufenen Gruppe zu stören bzw. zu verhindern. Dieser paßt zum Trainer, versucht, sich ohne Ball freizulaufen, nimmt den Rückpaß an und wirft auf das Tor. Das Kind der anderen Gruppe prellt ungestört weiter und schießt mit Torwurf ab. Werfer und Abwehrspieler tauschen die Rollen. Die Aktionen finden im begrenzten Raum statt.



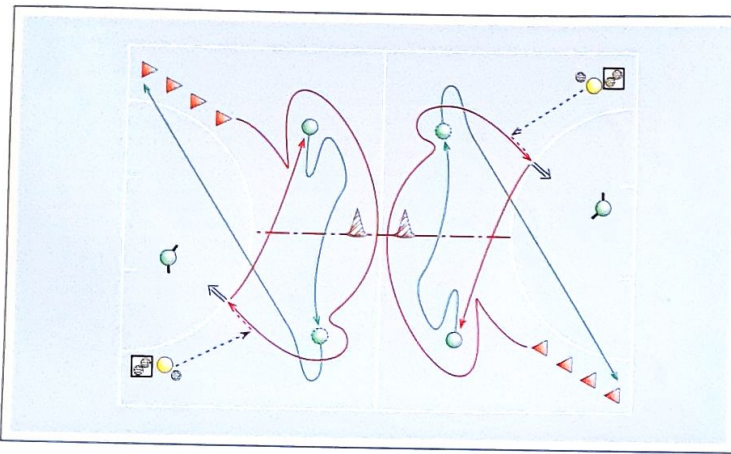
4 Die Übung läuft auf beiden Angriffsseiten im Wechsel ab. Der Angreifer muß sich zunächst gegen zwei Abwehrspieler freilaufen, die fortwährend in gleichbleibendem Tempo zwei Hütchen umrunden. Danach muß er sich gegen einen weiteren im

5 In jeder Hallenhälfte übt eine Gruppe in einem begrenzten Raum. Ca. fünf Meter vor jeder Torraumlinie steht ein Abwehrspieler. Auf Pfiff des Trainers startet ein Kind aus jeder Gruppe. Der Abwehrspieler versucht, dessen Freilaufen durch Verstellen der Laufwege zu verhindern. Sein Aktionsraum endet etwa drei Meter vor der Torraumlinie. Haben die „Angreifer“ diese Zone erreicht, erhalten sie ein Zuspiel vom Trainer bzw. Anspieler und schießen mit Torwurf ab. Der Werfer wird neuer Abwehrspieler, und der Abwehrspieler stellt sich in seiner Hallenhälfte als Angreifer an.





6 Das Spielfeld wird in Längsrichtung halbiert. Die Angreifergruppen stehen sich diagonal gegenüber. Die jeweils vorne stehenden Kinder starten gleichzeitig und laufen sich in beiden Spielfeldhälften gegen einen Abwehrspieler frei. Ist ihnen das gelungen, erhalten sie ein Zuspiel und führen einen Torwurf aus. Auch hier agieren die vor dem Tor postierten Abwehrspieler nur bis etwa drei Meter vor der Torraumlinie.

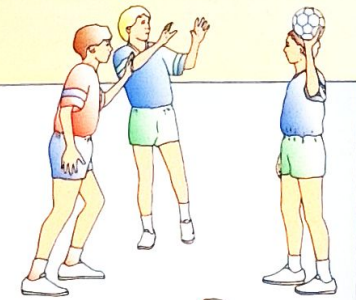


7 Wiederum eine Gruppe pro Hälfte des längs halbierten Spielfelds. Ein von LA startendes Kind läuft sich zunächst in seinem Spielfeldviertel gegen einen Abwehrspieler frei, umläuft kurz vor der Mittellinie eine Markierung und läuft sich dann im nächsten Spielfeldviertel gegen einen weiteren Abwehrspieler frei. Ist ihm das gelungen, schließt es nach einem Zuspiel wieder mit Torwurf ab. Werfer und Anspieler tauschen nach jedem Durchgang die Rollen.

Grundstellungen des Verteidigers in der Manndeckung

Gegner- und ballorientierte Manndeckung in der Querstellung

- Zwischen Gegenspieler und eigenem Tor stehen
- Versetzte Fußstellung
- Blickrichtung zum Ball
- Durch peripheres Sehen Gegner und Ball beobachten
- Bodenkontakt mit den Fußballen
- Leichte Beugung in den Knie- und Hüftgelenken
- Körperschwerpunkt abgesenkt
- Oberkörper aufrecht
- Die gegenspielerernahe Hand erschwert/verhindert das Anspiel/die Ballannahme (=Führhand)



Gegnerorientierte Manndeckung in der Schrittstellung

- Deutlich versetzte Fußstellung
- Bodenkontakt mit den Fußballen
- Leichte Beugung in den Knie- und Hüftgelenken
- Körperschwerpunkt abgesenkt
- Oberkörper aufrecht
- Arme abgewinkelt
- Der vordere Fuß blockiert eine mögliche Durchbruchrichtung des Angreifers



Leitlinien zum Spiel 1 gegen 1

- Mit der Führhand zum Ball agieren.
- Sicherheitsabstand von ca. einer Armlänge einhalten.
- Bei Durchbruchversuchen schnell zurückweichen.
- Schnelle Beinarbeit, ohne daß die Füße sich berühren oder kreuzen.
- Immer zwischen Gegenspieler und eigenem Tor agieren.