

Freistöße – Offensive

- Freistöße sind Standardsituationen, die vor dem gegnerischen Tor stets zu **gefährlichen Abschlüssen** führen müssen
- Aus der eigenen Hälfte bieten Freistöße die Möglichkeit, je nach Erfordernis der Spielsituation das Spiel **schnell** oder **langsam** zu machen
- Eigene Freistöße können **konzentriert** und **überlegt** ausgeführt werden, da wir bestimmen, wann der Ball gesetzt bzw. wann und wohin der Ball gespielt wird
- Wir spielen aus der eigenen Hälfte keine Freistöße in eine Überzahl des Gegners
- Es sollten stets **mindestens 2 SpielerInnen** am Ball zur Ausführung bereit stehen
- Freistöße sind ideal für einen **Wechsel** (Ball nicht setzen)
- Die Blöcke haben ihre eigenen (nicht zu komplizierten) Freistoss-Varianten, die die Spielerinnen vor dem Spiel in der **Blockbesprechung** festlegen bzw. absprechen (Verantwortung liegt beim Center); einfache Varianten mit sicheren Abschlüssen bevorzugen
- **Absicherung** nach hinten - Gefahr bei Abprallern (Abb. 1)
- **Slot** muss **besetzt** sein (Goalie Sicht nehmen; Abpraller; Abb. 1)
- Durch einen **Block an der Mauer** kann das Herauslaufen eines Spielers verhindert werden (Abb. 2)

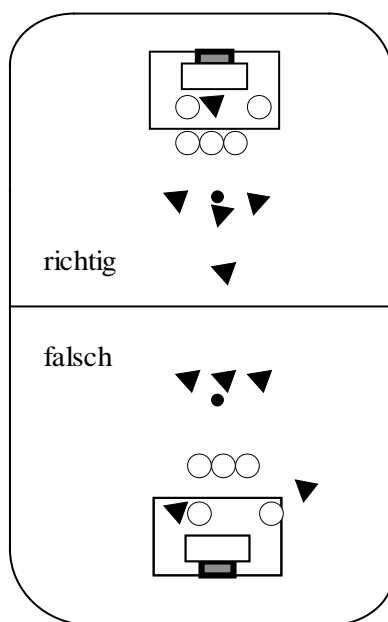


Abb. 1

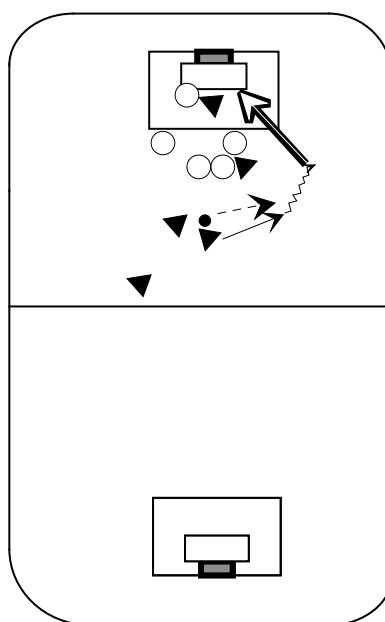


Abb. 2

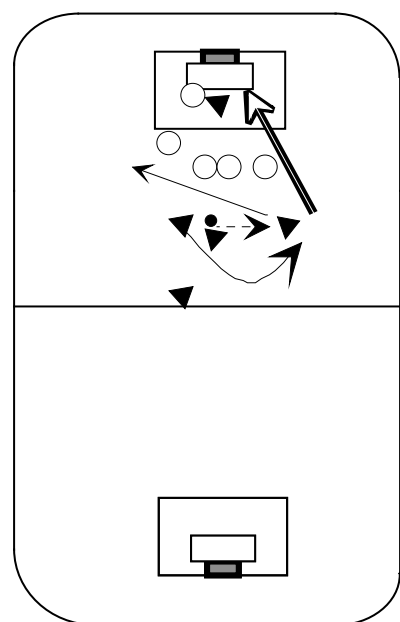


Abb. 3

Freistösse können bzw. sollten schnell ausgeführt werden, wenn.....

- ⇒ wir durch die schnelle Ausführung des Freistosses einen Vorteil ziehen (Konter)
- ⇒ die Mauer des Gegners noch nicht bereit ist
- ⇒ die Mauer des Gegners deutlich zu nahe am Ball steht und sich nicht vom Ball wegbewegt (Strafe)

Wir müssen.....

- ⇒ schnell realisieren und reagieren
- ⇒ Schwächen des Gegners clever ausnützen
- ⇒ aber gleichzeitig versuchen, jede Form von negativer Hektik zu vermeiden

Bei einem Freistoss sollten.....

- ⇒ (wenn möglich) vor der Ausführung sich die ausführenden SpielerInnen kurz besprechen
- ⇒ immer mehrere Ausführungsmöglichkeiten bestehen
- ⇒ bei der Ausführung (!! Linksausleger rechts vom Ball und Rechtsausleger links vom Ball stehen (ausser bei Varianten, bei denen aus dem Lauf geschossen wird) → kurzer Abschluss möglich; Ball muss nicht den Körper passieren
- ⇒ durch Täuschungen andere Ausführungen angedeutet werden (z.B. Laufen ohne Ball; Abb. 3)

Bei Freistößen aus den Ecken.....

- ⇒ stehen immer 2 SpielerInnen zur Ausführung am Ball (ausser bei Direktpassen vors Tor)
- ⇒ kann hinter das Tor gespielt werden (evtl. mit Doppelpass der beiden Spielerinnen); von dort kann ein überraschender (!!) Pass vor das Tor gespielt werden
- ⇒ kann mit Hilfe eines Blockes durch einen Verteidiger (oder Center) ein Abschluss aus dem Bogenlauf erreicht werden (zweiter Verteidiger sichert ab) (Abb. 4)
- ⇒ kann ein Pass in den Slot auf den Center oder Verteidiger mit Antritt und Lösen (und Direktabschluss) erfolgen (Abb. 5); Spielerin vor dem Tor bietet sich hinter dem Tor an und zieht so den Verteidiger mit (an den Pfosten)
- ⇒ kann ein Pass in den Slot auf den vorstossenden Center oder Verteidiger mit Durchlassen des Balles und Lösen des Flügels aus dem Slot (mit Direktabschluss durch den Flügel) erfolgen (Abb. 6)

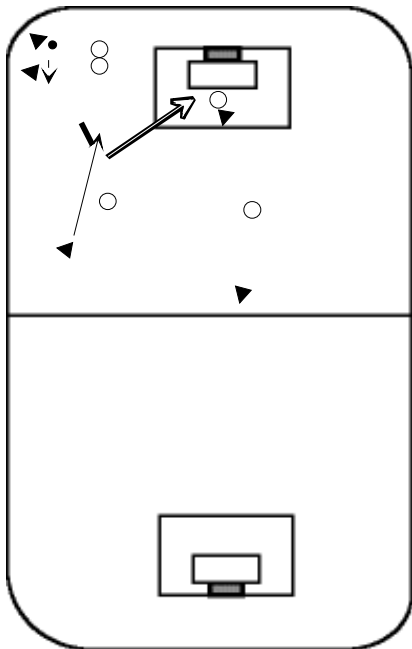


Abb. 4

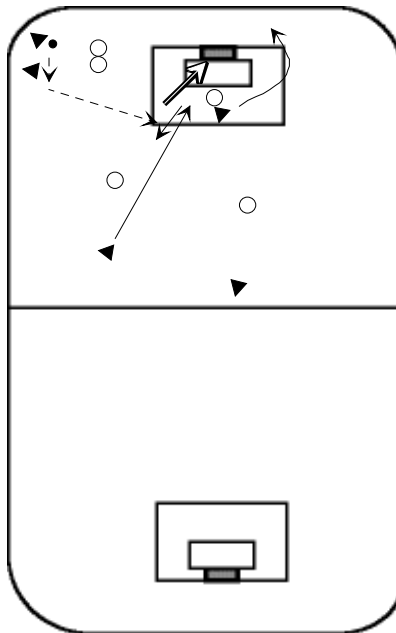


Abb. 5

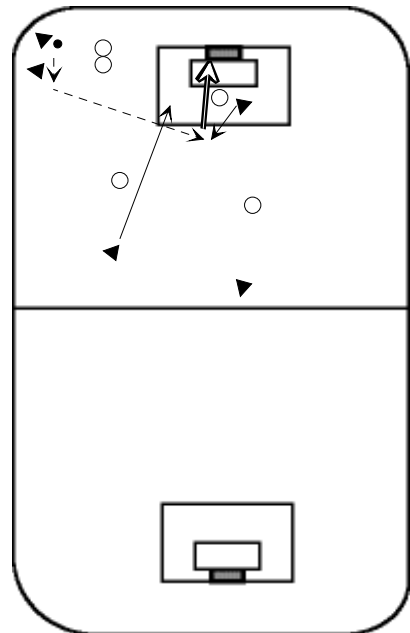


Abb. 6

Freistösse – Defensive

Wir müssen.....

- ⇒ schnell die Mauer stellen und zuerst den Direktschuss blocken
- ⇒ klar die Aufgaben verteilen (Zuordnung!)
- ⇒ auf die Anweisungen der Torhüter hören
- ⇒ wenn ein Gegner die Position wechselt mitgehen oder schnell übergeben

Bei einer Mauer im Feld.....

- ⇒ stehen in der Mauer so viele SpielerInnen, wie der Gegner SpielerInnen am Ball hat (Abb. 7)
- ⇒ lassen wir uns nicht blocken
- ⇒ versuchen wir den Slot freizuhalten

Bei einer Mauer am Schutzraum.....

- ⇒ stellen 3 SpielerInnen die Mauer am Schutzraum mit dem Körper in die gleiche Richtung (Abb 8)
- ⇒ bleibt die Mauer stehen bis der Goalie ruft
- ⇒ stehen 2 weitere SpielerInnen seitlich von der Mauer um nach dem ersten Pass herauszulaufen

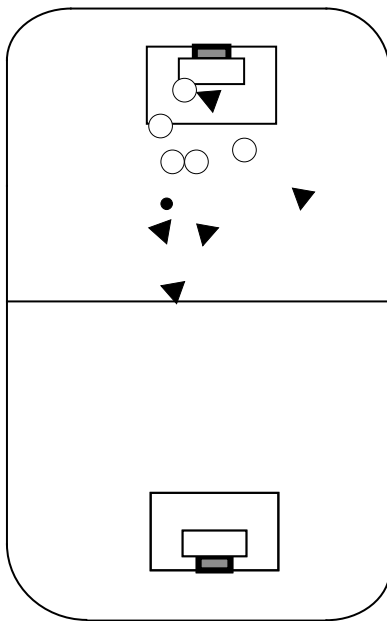


Abb. 7

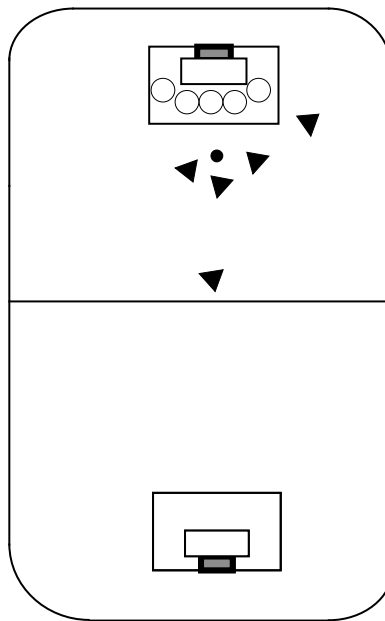


Abb. 8