

Inhalt:

Kategorie 1: Grundlagenübungen				
Nr. 1-1	Spiel auf einen Basketballkorb mit festgelegter Passanzahl	8	☆☆	6
Nr. 1-2	Spiel 2gegen2	8	☆☆	7
Nr. 1-3	Torhüter einwerfen	7	☆☆	8

Kategorie 2: Freiwürfe mit sofortigem Druckaufbau durch den Rückraumspieler				
Nr. 2-1	Freiwurf mit Nachläufer	13	☆☆	10
Nr. 2-1a	Vorbereitende Übung: Torhüter einwerfen	8	☆☆	12
Nr. 2-1b	Vorbereitende Übung: Nachläufer am Kreis	11	☆☆	13
Nr. 2-2.1	Freiwurf mit sofortigem Druckaufbau auf der Halbposition	13	☆☆	14
Nr. 2-2.2	Freiwurf mit sofortigem Druckaufbau durch Rückraum Mitte	13	☆☆	16
Nr. 2-2a	Vorbereitende Übung: Entscheidungstraining nach sofortigem Druckaufbau	11	☆☆	17
Nr. 2-3	Freiwurf mit Tempowechsel auf Rückraum Mitte	13	☆☆	18
Nr. 2-3a	Vorbereitende Übung: Dynamisches Stoßen auf Lücke mit Entscheidung	9	☆☆	19
Nr. 2-4	Freiwurf mit Einläufer von außen	13	☆☆	20
Nr. 2-4a	Vorbereitende Übung: Wurfserie nach Einlaufen von außen	10	☆☆	21
Nr. 2-5	Freiwurf mit Rückpass	13	☆☆ ☆	22
Nr. 2-5a	Vorbereitende Übung: Rückpass im Rückraum mit Entscheidungstraining	8	☆☆	23

Kategorie 3: Freiwürfe mit schnellem Abschluss (Passives Vorwarnzeichen – noch 2–3 Pässe)

Nr. 3-1.1	Freiwurf mit Kreuzbewegung und Abschluss nach dem zweiten Pass	13	☆☆	25
Nr. 3-1.2	Freiwurf mit schnellem Druckaufbau auf der Mitte, Kreuzbewegung und Einläufer	13	☆☆	26
Nr. 3-1a	Vorbereitende Übung: Werfen über den Schirm eines Mitspielers nach einer Kreuzbewegung	7	☆☆	27
Nr. 3-1b	Vorbereitende Übung: Wurf auf Rückraum links / Rückraum rechts über einen Doppelschirm nach enger Kreuzbewegung	13	☆☆	28
Nr. 3-2	Freiwurf mit Verlagerung aus dem Block und Abräumen	13	☆☆	29
Nr. 3-2a	Vorbereitende Übung: Entscheidungstraining nach Anlauf im Bogen	9	☆☆	30
Nr. 3-3	Freiwurf mit Sperrstellung und Mismatch auf außen	13	☆☆ ☆	31
Nr. 3-3a	Vorbereitende Übung: Sperrstellung auf den Außenspieler halten – 1	7	☆☆ ☆	33
Nr. 3-3b	Vorbereitende Übung: Sperrstellung auf den Außenspieler halten – 2	8	☆☆ ☆	34
Nr. 3-4	Freiwurf mit doppelter Sperrstellung	13	☆☆ ☆	35
Nr. 3-4a	Vorbereitende Übung: Einlaufen und Entscheidungstraining	8	☆☆ ☆	37

**Kategorie 4: Freiwürfe mit sofortigem Abschluss
(passives Vorwarnzeichen – noch 1 Pass übrig)**

Nr. 4-1	Freiwurf mit Einläufer als zusätzlichem Schirm	13	☆☆	39
Nr. 4-1a	Vorbereitende Übung: Werfen über den Schirm eines Mitspielers	7	☆☆	40
Nr. 4-2	Freiwurf nach vorheriger Kreuzbewegung	8	☆☆	41
Nr. 4-2a	Vorbereitende Übung: Wurf nach Kreuzbewegung	8	☆☆	42
Nr. 4-3.1	Freiwurf mit mehreren möglichen Schützen – 1	13	☆☆ ☆	43
Nr. 4-3.2	Freiwurf mit mehreren möglichen Schützen – 2	13	☆☆ ☆	44
Nr. 4-3a	Vorbereitende Übung: Wurfserie mit variablen Anlaufwegen	9	☆☆	45

Kategorie 5: Freiwürfe mit festgelegter Folgeaktion als Auftakt				
Nr. 5-1	Freiwurf mit breitem Auftakt, Gegenstoßen und Übergang von Rückraum Mitte	13	★★★	47
Nr. 5-1a	Vorbereitende Übung: Verlagern und Parallelstoß mit Entscheidung	9	★★★	48
Nr. 5-2	Freiwurf mit Übergang auf 4:2 und Sperre beim Außenspieler	13	★★★	49
Nr. 5-2a	Vorbereitende Übung: Wurfserie mit Umlaufen einer Sperre beim Außenspieler	8	★★★	50
Nr. 5-3	Freiwurf mit Außeneinläufer und Abräumen auf die andere Seite	13	★★★ ★	51
Nr. 5-3a	Vorbereitende Übung: Verlagerung plus Wurf, Durchbruch oder Weiterspiel	5	★★★	52
Nr. 5-4	Freiwurf mit Kreuzen und überraschendem Ausgleichen des Passgebers	13	★★★ ★	53
Nr. 5-4a	Vorbereitende Übung: Kreuzbewegung mit anschließendem Querpass	7	★★★ ★	54
Nr. 5-5	Freiwurf mit Außeneinläufer und Doppelkreuzen	13	★★★ ★★★	55
Nr. 5-5a	Vorbereitende Übung: Wurfserie mit Einläufer und leerem Kreuzen	8	★★★ ★★★	57
Nr. 5-6	Freiwurf mit Kempa-Pass von außen	13	★★★ ★★★	58
Nr. 5-6a	Vorbereitende Übung: Kempa-Pass von außen	9	★★★ ★★★	59

Kategorie 6: Training von Freiwurfvarianten in Spielsituationen				
Nr. 6-1	Abschlussspiel mit Freiwurf als Belohnung für einen erfolgreichen Gegenstoß	14	★★★	61
Nr. 6-2	Abschlussspiel mit sofortigem Zeitspiel ab dem ersten Freiwurf	14	★★★	61
Nr. 6-3	Abschlussspiel mit sieben Angriffen aus der Freiwurfsituation	13	★★★	62
Nr. 6-4	Abschlussspiel mit Freiwürfen und Gegenangriffen	14	★★★	62

Interview mit Simon Ciupinski (HSG Krefeld) zum Thema Freiwurf