

## Vorwort

„Potenzial im Handball – Der Freiwurf“ ist das dritte Thema, das Felix Linden, Trainer 2. Handballbundesliga HSG Krefeld, in der Reihe von handball-uebungen.de beleuchtet. In der Ausführung von Freiwürfen, sei es mittels sofortigen Wurfs oder mittels Spielvarianten im Anschluss, sieht Felix Linden großes Potenzial, das noch nicht ausgeschöpft wird.

Auch viele seiner Trainingskollegen sehen ein Wiederaufleben der Bedeutung von Freiwürfen, gerade auch durch die Regeländerung zum Zeitspiel.

Nelson Weisz, Trainer der zweiten Mannschaft bei TUSEM Essen, meint hierzu: „*Ich halte Freiwürfe für ein wichtiges taktisches Mittel. Gerade die Regeländerungen zu den sechs Pässen bis zur Ahdung des passiven Spiels, werten die Freiwürfe als taktisches Mittel noch einmal auf.*“ Auch Alexander Herrmann (Spieler VfL Gummersbach) ist aufgefallen: „*Immer mehr Mannschaften in der Bundesliga haben ein System, wenn es um Freiwürfe geht, vor allem bei Zeitspiel.*“

Felix Linden betrachtet im vorliegenden Buch Freiwürfe für verschiedene Spielsituationen.

Nach einigen allgemeinen Vorübungen im ersten Kapitel wird im zweiten Kapitel ausgenutzt, dass die Abwehr bei der Ausführung des Freiwurfs drei Meter Abstand zum ausführenden Angreifer halten muss. Nach der Freiwurfausführung mit dem Pass aus dem Block wird sofort Druck auf die Abwehr ausgeübt. Dann steht das Entscheidungsverhalten der Spieler im Vordergrund und ist maßgeblich für den Torerfolg.

In den Kapiteln 3 und 4 werden bestimmte Varianten erarbeitet, die sich speziell mit der Freiwurfsituation bei passivem Vorwarnzeichen und einer begrenzten Anzahl von Pässen beschäftigt.

Es folgt ein Kapitel mit festen Abläufen im Anschluss an eine Freiwurfsituation. Hier soll der Vorteil genutzt werden, dass man bei einem Freiwurf durch die Positionierung der Angreifer eine bestimmte Spielsituation stellen kann.

Das letzte Kapitel beschäftigt sich mit der Möglichkeit, Freiwürfe im Training zu üben und Abschlussspiele so anzupassen, dass möglichst spielnah die Freiwurfsituationen angewendet werden können.

### Impressum

1. Auflage (27.02.2020)

Verlag: DV Concept

Autoren: Felix Linden, Elke Lackner, Jörg Madinger

Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

Titelbild: HSG Krefeld, Andreas Drabben ([www.samla.de](http://www.samla.de))

Lektorat: Nina-Maria Nahlenz

Bilder: Gisbert Schlemmer, HSG Krefeld, Andreas Drabben ([www.samla.de](http://www.samla.de))

ISBN: 978-3-95641-254-7

Diese Publikation ist im Katalog der Deutschen Nationalbibliothek gelistet, bibliografische Daten können unter <http://dnb.de> aufgerufen werden.

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Verlags.