

# Trainings

## Angriffstaktik: Freeze

Der Freeze ist die grundlegende Angriffstaktik: Er beruht darauf, den Ball so rasch wie möglich zu spielen, um die gegnerische Mannschaft zu überraschen.

### Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Sekundarstufen I und II, Klubs
- Lernstufe: Fortgeschrittene

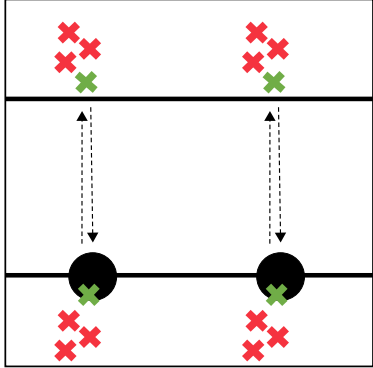
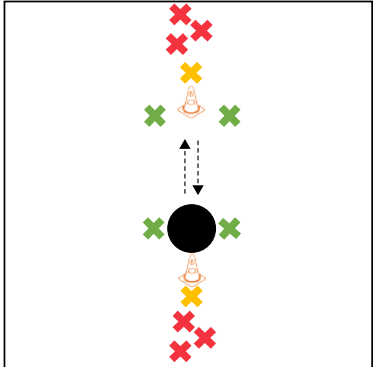
### Lernziele

- Lernen, den Ball so schnell wie möglich abzunehmen, um ihn rasch aufzuschlagen zu können
- Aufschläge in den Spielfeldecken üben

-  [Freeze](#)
-  [Aufschläge](#)
-  [Sliding Tackle](#)

### Legende

-  Ball
-  Aufschläger
-  Spieler
-  Verteidiger
-  Trainerin/Trainer

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	5' <b>Herz-Kreislauf und Kräftigung</b> Die Spieler machen Seilspringen und/oder Kräftigungsübungen (Stärkung der Rumpfmuskulatur, Liegestütz, Kniebeugen, Bauchmuskeltraining usw.). <b>Material:</b> Springseile	
	5' <b>Pässe geben und folgen</b> In Form von Stafetten. Zwei Teams werden in zwei Kolonnen aufgeteilt, die sich in zehn Meter Abstand gegenüberstehen. Beim Pfeifsignal rollt oder stösst der erste Spieler jeder Mannschaft den Ball und übergibt ihn dem Mitspieler der Kolonne gegenüber usw. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball alleine oder zu zweit transportieren</li> <li>• Horizontalpässe im Abstand von drei Metern spielen.</li> </ul> <b>Material:</b> Zwei Bälle, Markierkegel oder Spielfeldlinien	
	10' <b>Schläge</b> Zwei Kolonnen mit je vier bis fünf Spielern befinden sich in ein paar Metern Abstand von ihrer jeweiligen Zelle mit zwei Spielern. Abwechslungsweise schlägt ein Spieler einer Kolonne den Ball mit gefalteten Händen in Richtung der Spieler der zweiten Zelle, die versuchen, ihn abzunehmen, bevor er den Boden berührt. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stossen mit zwei Händen</li> <li>• Lob Shot</li> </ul> <b>Bemerkung:</b> Vor dem Schlagen immer korrekt ansagen. <b>Material:</b> Markierkegel	

		Inhalte	Illustration/Organisation
Hauptteil	15'	<p><b>Vier Kolonnen</b></p> <p>Die Spieler werden gleichmässig auf vier Kolonnen hinter einer Linie aufgeteilt. Der Trainer wirft den Ball A zu, der vorläuft, ihn hochhebt und ihn mit B zusammen kontrolliert. Haben A und B den Ball übernommen, laufen C und D in Richtung Ball. Einer von beiden ergänzt die Zelle, der andere schlägt auf.</p> <p>Die vier Spieler bringen den Ball zum Trainer und reihen sich danach ans Ende einer anderen Kolonne ein.</p> <p><b>Beobachtungskriterien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungsgeschwindigkeit (zum Trainieren des Freeze)</li> <li>• Richtig ausgeführte Schläge (keine Fehler)</li> </ul> <p><b>Material:</b> Markierkegel oder Spielfeldlinien</p>	
	10'	<p><b>Spiel 4:4 auf dem halben Spielfeld</b></p> <p>Spiel gemäss den offiziellen Regeln. Auf Zeit oder ein Spielabschnitt bis sieben Punkte.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Freeze-Strategie umsetzen: Der dritte Kontakt erfolgt rasch und der letzte Spieler am Ball schlägt so schnell wie möglich in den Freeze vor ihm, nachdem er die Mannschaft angesagt hat, die eben noch aufgeschlagen hat.</p>	
	15'	<p><b>Grab</b></p> <p>Beim Pfeifsignal rennen die ersten Spieler der drei Kolonnen Richtung Schlagzone beziehungsweise Ball los. Der Aufschläger sagt an («Omnikin blau, grau oder schwarz») und schlägt den Ball auf. Die beiden Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Die Verteidiger bringen danach den Ball ins Zentrum zurück und bilden die Zelle für die nächste Aktion. Der Aufschläger und die zwei Spieler der Zelle gehen zum Start zurück und wechseln die Kolonne.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startpunkt zurückversetzen, wenn der Aufschläger bezogen auf die Verteidiger zu schnell ist</li> <li>• Start auf dem Bauch liegend</li> </ul> <p><b>Material:</b> Markierkegel oder Spielfeldlinien</p>	
Partie finale	15'	<p><b>Spielvariante 4:4:4</b></p> <p>Vorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Höchstens drei oder fünf Sekunden für den Angriff nach dem dritten Ballkontakt</li> <li>• Der erste Kontakt muss «Freeze» rufen, wenn er den Ball berührt</li> <li>• Der erste Ballabnahmekontakt mit dem Fuss bringt einen Bonuspunkt ein</li> </ul>	
	15'	<p><b>Spiel 4:4:4</b></p> <p>Spiel gemäss den offiziellen Regeln.</p> <p>Auf Zeit oder nach Punkten. Im zweiten Fall und falls genügend Zeit bleibt, geht die erste Mannschaft, die sieben Punkte erzielt hat, gegen die zweite Mannschaft in die Verlängerung, bis sie drei Punkte mehr hat.</p>	