

**Durchbruch mit Akzentuierung des ersten Schritts (Richtung und Dynamik)**

Im Gegensatz zur vorangegangenen Übung liegt der Fokus auf der **gezielten Detailschulung** raumgreifender Folgehandlungen in Breite und Tiefe. Dabei werden folgende Bewegungsmerkmale trainiert:

- AIM-Position mit permanenter Handlungsbereitschaft (Torwurf, Pass, Durchbruch)
- Gestaltung des raumgreifenden ersten Schritts (Richtung des Schritts)
- Dynamik des gesamten Richtungswechsels

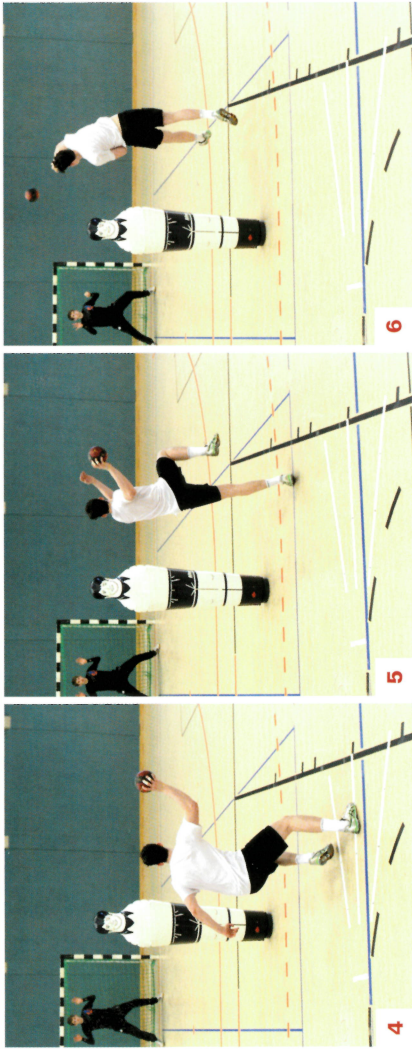
**Organisation**

Die Übung wird zunächst auf der RM-Position durchgeführt. Zwei Air-Bodys versperren den direkten Weg zum Tor (Bild 1 in Bildreihe 29). Zur Orientierung werden drei Klebestreifen auf dem Hallenboden aufgebracht, die die Richtung des ersten raumgreifenden Schritts abbilden (siehe großes Foto; siehe auch S. 70).

**Ablauf**

Der Rückraumspieler (Rechtshänder) springt bei der Ballannahme in die parallele Grundstellung (Bild 1). Mit dem ersten (Rechts-)Schritt soll er einen möglichst großen seitlichen Raumgewinn erzielen (Bilder 2 und 3). Anschließend setzt er – ohne den Wurfarm herunterzunehmen! – den zweiten (Links-)Schritt in Richtung Tor (Bilder 4 und 5) und springt mit diesem Schritt

**Raumgewinn**



direkt zum Sprungwurf ab (Bilder 5 und 6). Da er bereits beim Seitwärtsschritt in der AIM-Position agiert (Bild 3), ist er in der Lage, jederzeit auf veränderte Spielsituationen zu reagieren:

- Gerade im Angriffszentrum ergibt sich oft kurzfristig die Möglichkeit, den Kreisspieler, der zwischen den Innenverteidigern einer 6:0-Abwehr agiert, anzuspüren.
- Moderne Außenverteidiger agieren vermehrt antizipativ gegen RL/RR; bei entsprechender Wahrnehmung kann RM den Ball direkt zu LA/RA passen.

**Methodische Vorgehensweise**

1. Zunächst liegt der Schwerpunkt dieser Detailschulung darauf, dass der Spieler mit dem ersten Schritt einen möglichst großen seitlichen Raumgewinn erzielt; er wählt deshalb Bewegungsrichtung **2**. Ziel ist es, aus einem kurzen Stopp (= parallele Grundstellung) einen Richtungswechsel mit möglichst hoher Dynamik durchzuführen.

2. Anschließend entscheiden die Rückraumspieler selbst zwischen den drei markierten Bewegungsrichtungen (siehe großes Foto). Dabei sollen sie die Unterschiede in der Tempo- und Timinggestaltung kennen und beachten lernen:

- Wird bereits der erste Schritt leicht nach vorn gesetzt (Richtung **1**), gewinnt die gesamte Folgehandlung an Dynamik: Der Spieler erreicht mit zwei Schritten eine höhere Laufgeschwindigkeit und nimmt dafür

den Nachteil in Kauf, dass sich der Abstand zum Gegenspieler verringert.

- Mit einem ersten Schritt parallel zur Freiwurflinie (Bewegungsrichtung **2**) wird ein möglichst großer Raumgewinn angestrebt. Mit diesem Schritt kann deshalb noch **keine** Geschwindigkeit aufgenommen werden.
- Mit einem ersten Schritt leicht nach hinten (Bewegungsrichtung **3**) beabsichtigt der Angreifer, sich einen Zugriff seines Gegenspielers zu entziehen. Bei dieser Variante muss die Bewegungsenergie des Anlaufs (Vorwärtsbewegung) in die entgegengesetzte Richtung (in Richtung Mittellinie) umgelenkt werden. Dies kostet Zeit und verändert – verglichen mit den beiden anderen Richtungen – das Timing der gesamten Bewegung erheblich. Der Rückraumspieler ist jetzt umso mehr gefordert, mit dem zweiten Schritt nach vorn eine möglichst hohe Beschleunigung zu erzielen.

- 3. Die Technikkübung wird variabel durchgeführt: auf allen Rückraumpositionen und nach der Ballannahme aus unterschiedlichen Richtungen.
- 4. Durchführung mit einem halbaktiven Gegenspieler (Lernhilfe für den Angreifer): Der Verteidiger variiert sein Abwehrverhalten, der Angreifer muss die entsprechende Folgehandlung (Bewegungsrichtung und -dynamik) wählen.
- 5. 2 gegen 1-Situation mit einem Kreisspieler: Zusätzlich kann der Rückraumspieler zu jedem Zeitpunkt den Kreisspieler situationsgerecht anspielen