

Sperren/Lösen mit dem Kreisläufer

Beim Sperren/Lösen sind einige Faktoren zu beachten, die stimmen müssen, damit es überhaupt funktioniert.

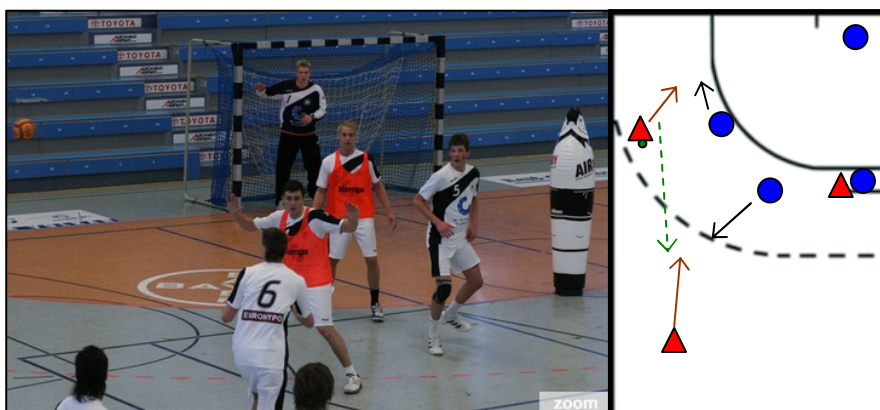
1. Das Timing zwischen dem Kreisläufer und dem Aufbau muss stimmen
2. Der **Aufbauer muss ein Tor schiessen wollen** (gefährlich auf das Tor sein) in erster Linie, bevor er den Kreisläufer oder ein anderer Spieler anspielt.
3. Der Kreisläufer muss darauf achten, dass er kein Stürmer-Foul begeht bei der Sperre.
4. Der Laufweg und der Rhythmuswechsel vom Aufbau müssen stimmen.

Gespielt werden kann ein Sperren/Lösen auf verschiedene Arten:

- Sperren/Lösen gegen eine offensive Verteidigung
- Stellen von Scheinsperren gegen eine offensive Verteidigung
- Sperren/Lösen in einer defensiven Verteidigung
- Frontalsperre stellen für Wurf aus dem Rückraum

Nachstehend wird das Sperren/Lösen gegen eine offensives Verteidigungssystem auf der linken Angriffsposition beschrieben. Der Ablauf auf den anderen Positionen ist dieselbe.

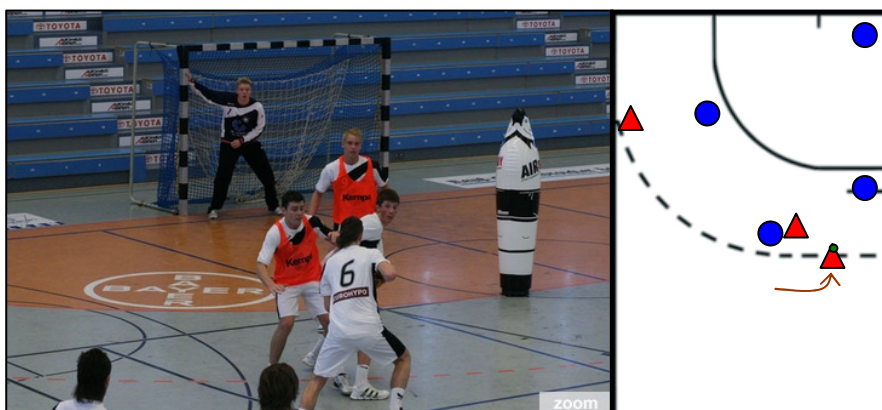
In dieser Beschreibung erhält der 2er-L den Ball vom FL-L zugespielt, man kann dies auch direkt nach dem Zuspiel vom HM spielen, die Laufwege und der Ablauf ist derselbe, nur das Timing ist etwas anders.



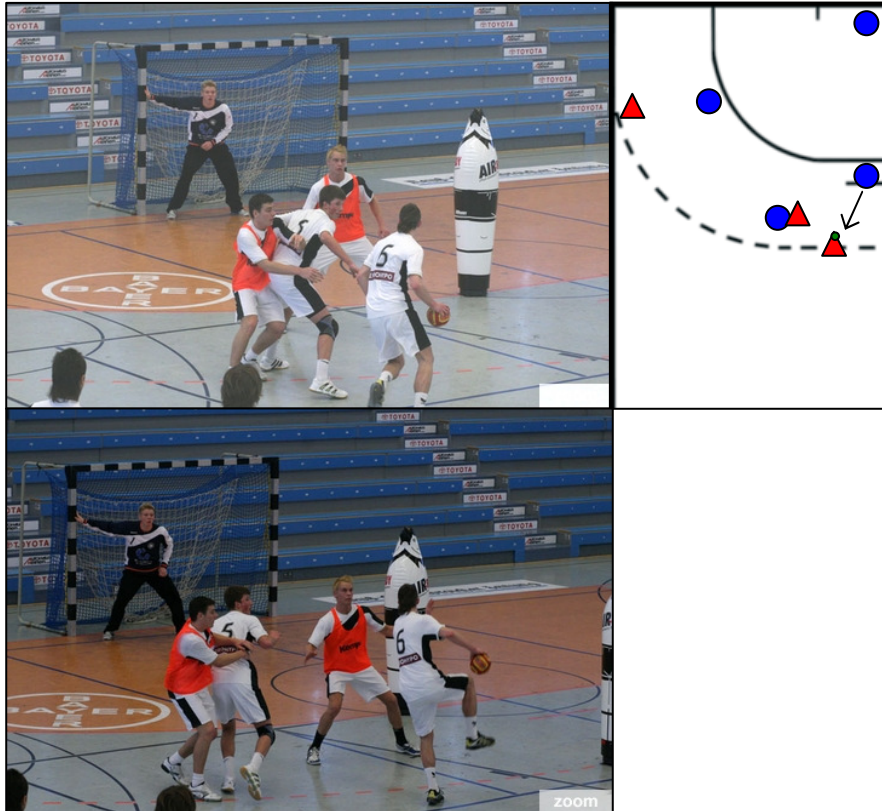
Der FL-L Spieler sieht den Verteidiger in die Breite und spielt dann dem 2er-L den Ball zu. Der KL befindet sich zu diesem Zeitpunkt beim 3er Verteidiger auf 6/7m. Der 2er-L Angreifer läuft in die Breite und erhält den Ball vom FL-L.



In dem Moment wo der 2er-L den Ball erhält kommt der KL nach Vorne und stellt beim 2er – Verteidiger eine Sperre, wichtig ist, dass der 2er – Verteidiger nicht merkt, dass nun eine Sperre kommt, also möglichst noch kein Körperkontakt.



Der 2er – L Angreifer setzt nun gegen innen um und



..... zieht voll auf den 3er - (Libero) Verteidiger um zum Abschluss zu kommen. Kommt der Verteidiger nicht nach vorne, so muss der 2er – L Angreifer schiessen und das Tor erzielen. Der KL hält die Sperre so, dass der 2er – Verteidiger nicht an ihm vorbei kommt, ohne dabei ein Stürmerfoul zu machen. Entscheidend ist, dass sich der KL



.... zum richtigen Zeitpunkt löst vom Verteidiger. Der richtige Zeitpunkt ist, wenn der 3er – Verteidiger den angreifenden 2er – L verteidigen will auf ca. 8-9m, der KL läuft in den freien Raum und wird vom 2er – L angespielt. Nun kann der KL das Tor erzielen.