
Thema:	Gedanken zum Freiwurf
Kategorie:	Tipps und Tricks
Erstellt am:	14.07.2005

Allgemeines:

Der Freiwurf sollte als Standwurf ausgeführt werden (Erläuterungen sh „Der Wurf“). Auch wenn ein Standwurf im Prinzip einfacher ist als ein Sprungwurf, muss er doch regelmäßig geübt werden. Während zu Beginn des Erlernens des Freiwurfes überwiegend die technische Ausführung des Bewegungsablaufes von Bedeutung ist, nimmt der mentale Aspekt im Laufe der Zeit zu. Die mentale Komponente des Freiwurfes darf nicht unterschätzt werden, da Freiwürfe eine spielentscheidende Rolle erlangen können. Daher steht der Werfer unter Druck. Besonders bei den so genannten „entscheidenden Freiwürfen“ (meist am Ende des Spiels) befindet sich der Werfer in einer Stresssituation. Somit sind einige Dinge beim Freiwurf zu beachten. Ich habe meine Gedanken und Erfahrungen zu dem Thema gesammelt und hier zusammengestellt.

Der Wurf:

Beim Freiwurf stehen die Füße ca. schulterbreit auseinander und der Fuß auf der Seite des Wurfarmes steht weiter vorne (ca. 10cm) in Richtung des Korbes. Der Werfer sollte so dicht wie möglich an der Linie stehen, um die Entfernung so gering wie möglich zu halten. Diese Position sollte bei jedem Freiwurf gleich sein und nicht verändert werden, um den Automatismus zu fördern. Ein Freiwurf wird ohne Sprung ausgeführt, damit wir keinen „Übertritt“ begehen. Weiterhin verändert sich jeder Wurf durch den Sprung (Technik und Höhe) und behindert den Automatismus und somit die Trefferausbeute. Der Rhythmus ist wichtig, um eine hohe Trefferquote zu erzielen. Deshalb sollte der Blick des Spielers vom Erhalt des Balles bis zum Treffen immer auf den Korb ausgerichtet sein. Dies sollte auch so sein, wenn der Werfer vorher noch ein paar Dribblings (sh. Rituale) ausführt. Das Fokussieren des Korbes erleichtert es den Werfern sich bereits zu dem Zeitpunkt bildlich den Ablauf des Wurfes vorzustellen und dadurch die Trefferquote zu erhöhen. Im Gegensatz zum Jumpshot werden beim Freiwurf Armbeuge und Beinbeuge zugleich vollzogen. Der Ablauf muss immer derselbe sein, um möglichst schnell einen Automatismus zu erreichen. Die Überkopfarbeit muss technisch sauber sein, um Fehlerquellen zu reduzieren. Auch wenn die technische Umsetzung nicht zu 100% korrekt ist, ist es wichtiger, dass der Ablauf immer der gleiche ist.

Rituale an der Freiwurflinie:

Vielen Werfern hilft es, vor dem Freiwurf ein festes Ritual zu haben. So wie die technische Umsetzung des Wurfes immer die gleiche sein muss, sollte auch das Ritual/Vorbereitung immer gleich sein, um den Rhythmus und Automatismus zu finden. Durch ein Ritual kann die Nervosität verringert werden und es kommt zu keinen hektischen Würfen. Ein festes Ritual vor dem Freiwurf zu haben, ist immer erstrebenswert. Wie sich das Ritual gestaltet, ist dem Werfer überlassen. Es sollte ein gutes Gefühl erzeugen und nicht hinderlich sein für die Durchführung des Wurfes. Daher darf der Spieler zwischen dem ersten und zweiten Freiwurf auch nicht seine Position verlassen.

Beispiel:

Der Spieler verlässt nach dem Wurf seine Position, um mit seinen Mitspielern abzuklatschen. Dies führt dazu, dass der Werfer in seiner Konzentration und seinem Rhythmus unterbrochen wird. Im Training wird dies Abklatschen auch nicht durchgeführt! Da der Ball beim Freiwurf übergeben wird, sollte man diesen Vorteil nutzen und seine Position beibehalten, um den gleichen Wurf erneut durchzuführen.

Freiwürfe bedeuten immer Stress:

Während die Spieler ihre Würfe aus dem Spielgeschehen eher intuitiv nehmen, da keine Zeit für Überlegungen gegeben ist, kann sich der Werfer bei Freiwürfen auf den kommenden Wurf gedanklich vorbereiten. Dies führt zu einem hohen Druck, da der Spieler über Konsequenzen des (Nicht-)Treffens nachdenken kann. Dies führt besonders am Ende des Spiels und einem knappen Spielstand zu einem hohen Druck und hoher Nervosität. Um mit dieser Stresssituation besser klarzukommen, sollte Folgendes beachtet werden:

- Immer dasselbe Ritual/Vorbereitungsphase durchführen
- Auszeiten vor Freiwürfen vermeiden, damit der Spieler weniger Zeit für Gedanken hat, die seine Nervosität noch zusätzlich unterstützen
- Keine Rufe wie „Wenn du die triffst, führen wir“ oder „Das machst du schon“ (Der Spieler weiß, worauf es ankommt und wie bedeutend die Situation für den Spielverlauf ist)
- Tief atmen und sich mental Freiwurf vorbereiten, indem man den Wurfablauf gedanklich durchgeht
- Nur an das Gefühl und den Bewegungsablauf denken, nicht an die Punkte oder die Folgen

Die entscheidenden Freiwürfe:

Wenn ein Spieler die entscheidenden Freiwürfe (1 Pkt. Rückstand, 8 Sek. Spielzeit) zugesprochen bekommt, benötigt der Trainer im Normalfall eine Auszeit, um sein Team auf die verbleibende Zeit einzustellen, die auch vom Erfolg des Wurfes abhängt. Die Frage ist, was der Spieler in dieser Minute machen soll? Als Trainer muss ich meine Spieler so gut kennen, um zu entscheiden, ob der Spieler diese Minute für sich alleine (z.B. mit Handtuch über dem Kopf) verbringt oder in die Teambesprechung einbezogen wird (z.B. zur Ablenkung). Ein Gespräch im Training über diese Situation mit den Spielern hilft bei der Einschätzung und persönlichen Vorliebe der einzelnen Werfer.

Freiwürfe im Training:

Zu Beginn ist es hilfreich, wenn Serien mit vielen Wiederholungen geworfen werden. So kann der Automatismus und Rhythmus geschult werden. Hier steht die Technik und die Festigung im Vordergrund. Um eine hohe Trefferquote im Spiel zu erreichen, muss das Freiwurftraining so spielnahe wie möglich gestaltet werden. Dies wird erreicht, wenn der Spieler nach einer Anstrengung (z.B. nach einer Fast Break Übung) zwei Würfe ausführen muss. Mein Tipp sind 2 x 2 oder 3 x 2 Freiwürfe (Im Wechsel bei 2 Partnern).