

# FREESPEED ULTIMATE BASICS

## 9. Juni 2011: Ausfallschritte

### Die Beine:

Das Ziel eines maximalen Ausfallschrittes ist nicht, einen möglichst grossen Schritt zu machen und dann zu werfen. Ein zu weiter Ausfallschritt kann sogar kontraproduktiv sein (siehe Abb. 2C: Da sein hinteres Bein nicht gestreckt ist, holt er da nicht die maximale Länge aus).

Das Ziel ist es, die volle Länge des Bein des Standfusses, plus die Körperlänge, plus die Armlänge auszunutzen und dazu tiefstmöglich zu werfen. Also sollte das Bein des Standfusses gestreckt sein (und das andere Bein einigermassen stabil stehen). Der Oberkörper sollte ungefähr in der Verlängerung des Bein des Standfusses sein.

Bei beiden Würfien wird das vordere Bein/Knie (nicht das des Standfusses) immer wieder der Wurfbewegung in die Quere kommen. Für Backhand und Sidearm gibt es verschiedene Techniken um dieses Problem in den Griff zu bekommen. Dabei gibt es kein "richtig" oder ein "falsch". Jede und Jeder muss durch Üben selbst herausfinden welche Technik für sich selbst funktioniert, oder welche Technik in welchem Moment am besten funktioniert.

### Backhand:

Für den Backhand im maximalen Ausfallschritt gibt es zwei Techniken um am Bein/Knie vorbei zu kommen:

#### **hinter dem Bein/Knie: (Abb. 1A)**

- + weiter weg vom Marker
- + einfacher tief zu werfen

- kein Platz zum ausschwingen
- nur für kurze/mittlere Pässe

#### **über dem Bein/Knie: (Abb. 1B)**

- + mehr Platz für Wurfbewegung
- + mehr Power und damit weitere Pässe

- schwieriger tief zu werfen
- Oberkörper unstabiler

Extremsituationen wie auf Abb. 1C gibt es natürlich auch. Bei dieser Variante fällt das Problem des vorderen Beins weg, aber die Entscheidung zu diesem Ausfallschritt muss zwingend zu einem Wurf führen, da es danach kein zurück gibt.



## Übung: Maximalausfallschritt Backhand

1. Schwedisch werfen, 10m auseinander. 10 Backhands pro Person, jedes mal die Scheibe weiter aussen und weiter unten werfen, beim 8ten Wurf sollte man beim maximalen Ausfallschritt angekommen sein.
2. Schwedisch werfen, 10m auseinander, 5 Backhands hinter, 5 Backhands über dem Knie.
3. Schwedisch werfen, 10m auseinander, 5 Backhands pro Person, immer übers Limit gehen. Wenn mehr als 1 Pass gut ankommt geht man zu wenig weit übers Limit oder ist ein Jahrhundert-Talent!
4. Schwedisch werfen, 10m auseinander, 5 Backhands pro Person, den Ausfallschritt so weit machen, dass die Pässe gut ankommen.

### Sidearm:

Für den Sidearm im maximalen Ausfallschritt gibt es zwei Techniken um am Bein/Knie vorbei zu kommen:

#### hinter dem Bein/Knie: (Abb. 2A)

- + weiter weg vom Marker
- + mehr Platz für Schwung

- unstabileres Gleichgewicht

#### vor dem Bein/Knie: (Abb. 2B)

- + schnellere tiefe Wurfbewegung
- + geeigneter für Inside-Pässe

- weniger Platz zum Schwung holen  
- weniger Power



## Übung: Maximalausfallschritt Sidearm

1. Schwedisch werfen, 10m auseinander. 10 Sidearms pro Person, jedes mal die Scheibe weiter aussen und weiter unten werfen, beim 8ten Wurf sollte man beim maximalen Ausfallschritt angekommen sein.
2. Schwedisch werfen, 10m auseinander, 5 Sidearms hinter, 5 Backhands vor dem Knie.
3. Schwedisch werfen, 10m auseinander, 5 Sidearms pro Person, immer übers Limit gehen. Wenn mehr als 1 Pass gut ankommt geht man zu wenig weit übers Limit oder ist ein Jahrhundert-Talent!
4. Schwedisch werfen, 10m auseinander, 5 Sidearms pro Person, den Ausfallschritt so weit machen, dass die Pässe gut ankommen.

*Tips und Tricks rund um den Ausfallschritt:*

- > NIEMALS unaufgewärmt eine maximal Ausfallschritt Übung machen (Zerrungen).
- > Handgelenk: um mit maximalem Ausfallschritt vernünftig muss man in der Lage sein viel mit dem Handgelenk zu machen. Erstens weil man weniger Platz hat um mit dem Arm zu schwingen und die kraft zu generieren. Zweitens weil man bei grossen Ausfallschritten oft ein wenig ausser Gleichgewicht ist und somit die Basis fehlt um viel Schwung aus der Körperspannung zu generieren.
- > Alle Pässe sollten möglichst gerade, mit einer leichten Inside Tendenz geworfen werden.

*Weitere Übungen*

- > sich beim schwedisch Werfen immer wieder an seine Grenze tasten (achtung Zerrungen!)
- > Hindernisse aufstellen vor die man steht und dann drum herum spielt (z.B. Goal, Velo, ...).

*Links:*

keine passenden Links zum Thema gefunden...