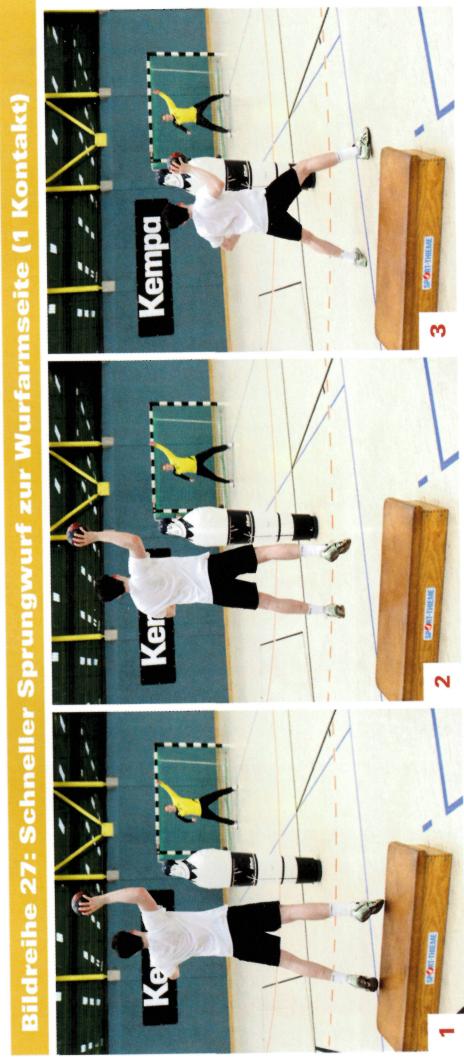


KAPITEL 2

Trainingsbeispiele 1 gegen 1

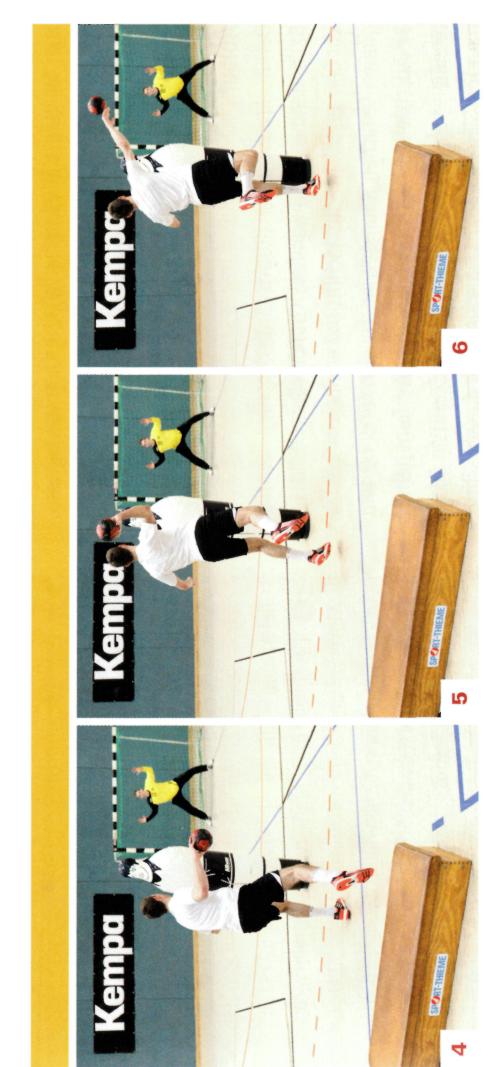
Schnelligkeit



Wurfübung mit Akzentuierung des reaktiven (kurzen) Bodenkontakts beim Absprung zum Sprungwurf

Rückraumspieler haben aus der parallelen Grundstellung die Möglichkeit, durch einen im richtigen Moment durchgeführten explosiven Richtungswechsel einen Stellungsvorteil gegenüber dem Gegenspieler zu erzielen. Dabei ist es wichtig, frühzeitig (schon beim Sprung in die Grundstellung) die AIM-Position einzunehmen, die den Spielern die zahlreiche Handlungsoptionen eröffnet, auf das Verteidigerverhalten situationsgerecht zu reagieren.

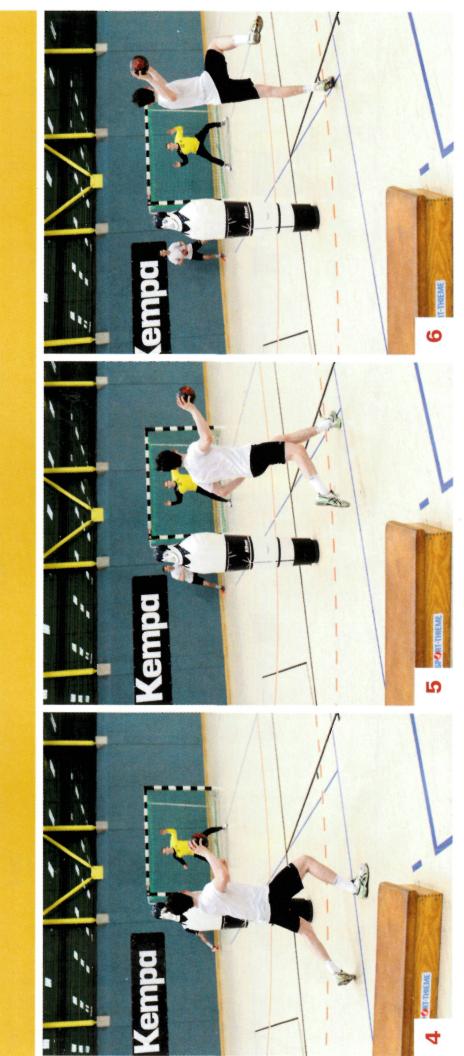
Bei dieser Übung geht es darum, dass sich der Rückraumspieler mit einem schnell ausgeführten Schritt nach links springt und auch seinen Oberkörper leicht zur Wurfarmgegenseite neigt, wirft er mit seitlich gestrecktem Arm rechts am Verteidiger vorbei (Bilder 5 und 6). Diese Variante eignet sich, wenn der Verteidiger aus einer Seitwärtsbewegung per Sprungblock agiert, weil sie dem Rückraumspieler erlaubt, entgegen seiner ursprünglichen Absicht auf der Wurfarmseite am Gegenspieler vorbeizuwirfen.



Rückraumspieler

Trainingsbeispiele 1 gegen 1

Schnelligkeit



Weitere Varianten oder Täuschungen sind denkbar. Beispiel: Der Spieler täuscht mit einem Rechtschritt aus der parallelen Grundstellung eine Aktion zur Wurfarmseite an, um dann nach einem schnellen (Links-)Schritt zur Wurfarmgegenseite zu werfen.

Kurzfristiges Lösen zur Wurfarmgegenseite

(Bildreihe 28)

Nach einem Sprung vom Kastenoberteil nimmt der Spieler in der parallelen Grundstellung die AIM-Position ein (Bilder 1 und 2).

Der Rechtshänder setzt den folgenden schnellen Linksschritt diagonal nach links-vorne (Bilder 3 und 4), um auf der Wurfarmgegenseite abzuspringen und eine kurzfristige Lücke unmittelbar zu nutzen. Während er

