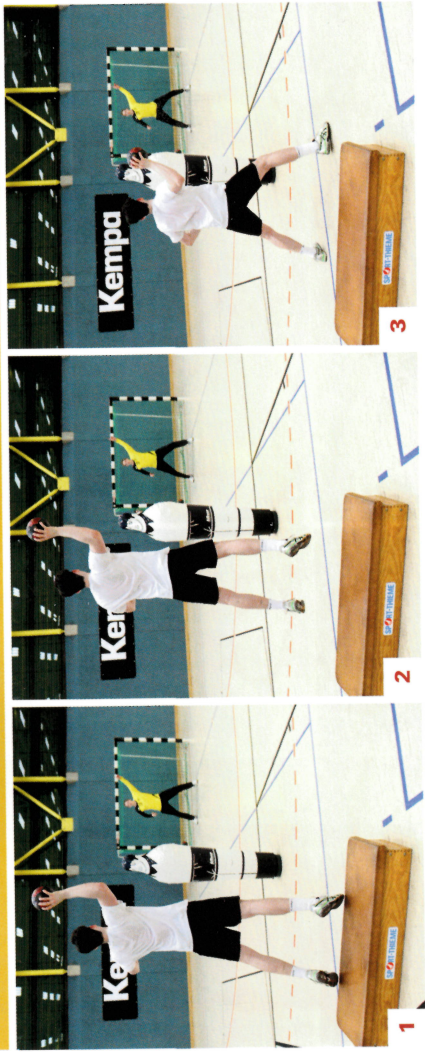


Bildreihe 27: Schneller Sprungwurf zur Wurfarmseite (1 Kontakt)



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 zu neuen Stellungsvarianten 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

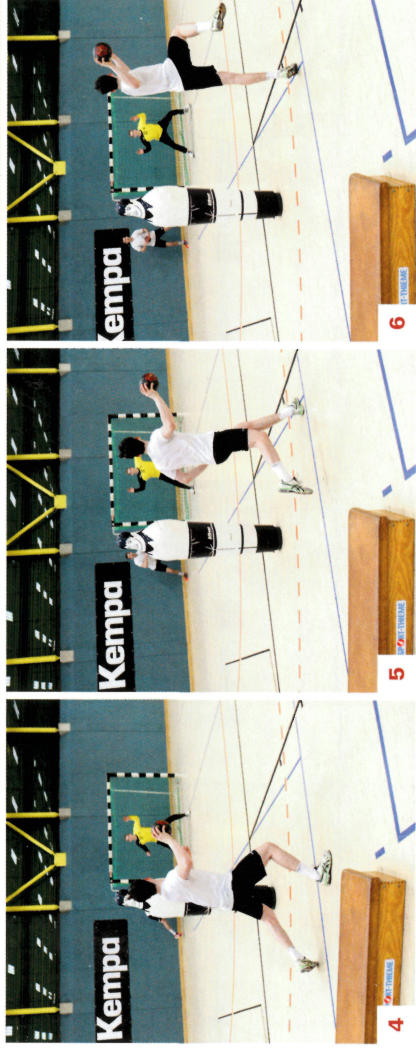
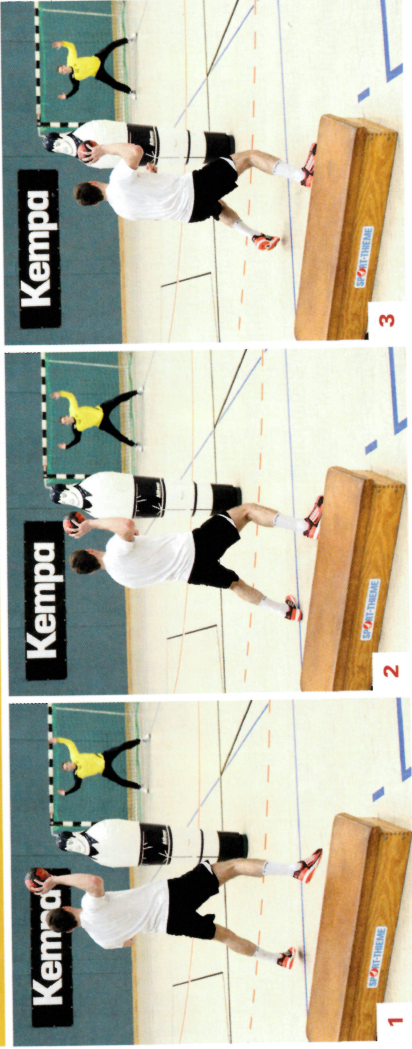
(reaktiv) kurzfristig von seinem Gegenspieler löst, bevor er per Sprungwurf abschließt (Bildreihen 27 und 28)

Kurzfristiges Lösen zur Wurfarmseite
(Bildreihe 27)

Der Spieler springt – bereits in der Wurfauslage – von einem Kastenoberteil in die parallele Grundstellung (Bilder 1 bis 3; Ballannahme und Anlauf sind ausgeschaltet!). Er könnte jetzt unmittelbar mit einem schnellen Schlagwurf auf das Tor werfen (Bild 3).

Der Rechtshänder dreht sich nach rechts (Bild 4) und löst sich mit einem schnellen Linksschritt (Bild 5) von seinem Gegenspieler (hier: Air-Body), um sofort (mit

Bildreihe 28: Schneller Sprungwurf (1 Kontakt) zur Wurfarmgegensseite



kurzer Bodenkontaktzeit) zum Wurf abzuspriegen (Bild 6). Der Spieler senkt seinen Wurfarm währenddessen kaum ab, sodass er aus der AIM-Position jederzeit handlungsfähig ist (z. B. Kreisanspiel).

Kurzfristiges Lösen zur Wurfarmgegensseite
(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 Wurfarmgegensseite abzuspriegen und eine kurzfristige Lücke unmittelbar zu nutzen. Während er

nach links springt und auch seinen Oberkörper leicht zur Wurfarmgegensseite 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 vorbeizuworfen.

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