

Bildreihe 7



**Landetechnik – abhängig vom Zeitpunkt des Wurfes**

Die Landung des Außenspielers hängt zum großen Teil mit dem Zeitpunkt des Abwurfs zusammen. Erfolgt der Abwurf während der ersten beiden Drittel der Flugphase, landet der Schütze meist auf den Füßen. Er kann dann direkt weiterlaufen und beispielsweise den Rückzug in die Abwehr antreten.

Je länger der Spieler den Wurf im Sprung hinauszo-  
gert, um den Wurfwinkel zu optimieren, desto mehr  
gerät er in Vorlage (siehe Bilder 1 und 2 in Bildreihe 7).  
Eine Landung auf den Füßen ist jetzt kaum noch mög-  
lich (Bild 3).

Um Verletzungen vorzubeugen und die Energie umzu-  
leiten, fängt er den Aufprall zunächst mit beiden Hän-  
den ab (Bild 5) und zieht bzw. schiebt den Körper dann  
mit beiden Händen aktiv nach vorne durch (Bilder 6  
bis 8). Er rutscht bäuchlings über den Boden (Bild 8).  
Dabei sollten Kopf und Beine aktiv angehoben werden  
(Bild 8).

Eine weitere Landetechnik ist in Info 10 dargestellt.  
Verzögert der Spieler zur Optimierung des Wurfwinkels  
den Wurf extrem lange, kippt dabei sein Oberkörper  
schon im Flug zur Wurfarmseite; gleichzeitig wird  
durch den seitlich geführten Wurfarm eine Rotation  
um die Körperlängsachse eingeleitet, die bei der Lan-  
dung weitergeführt wird. In der Folge rutscht der Au-  
ßenspieler auf der Hüfte oder sogar auf dem Rücken.

**Praxistipp**

Insbesondere beim positionsspezifischen Wurftraining  
ist häufig zu beobachten, dass die Außenspieler das  
Fallen unbewusst oder sogar bewusst vermeiden.  
Die (im Gegensatz zur Landung im Stand nach schnel-  
len Würfen) unbedingt erforderliche Schulung der ent-  
sprechenden Technik für Landungen in Bauch-, Seit-  
oder Rückenlage findet so nicht statt. Hier bieten sich  
entsprechende Vorübungen an, die nicht den Torwurf  
in den Fokus nehmen, sondern die Landung isoliert  
schulen.

**Info 10: Landung nach Rotation zur Wurfwinkelverbesserung**

Leitet der Spieler im Sprung schon eine Rotation um  
die Körperlängsachse ein (Ziel: Wurfwinkel optimie-  
ren), kann die Landung auch auf der Hüfte oder  
dem Rücken erfolgen.

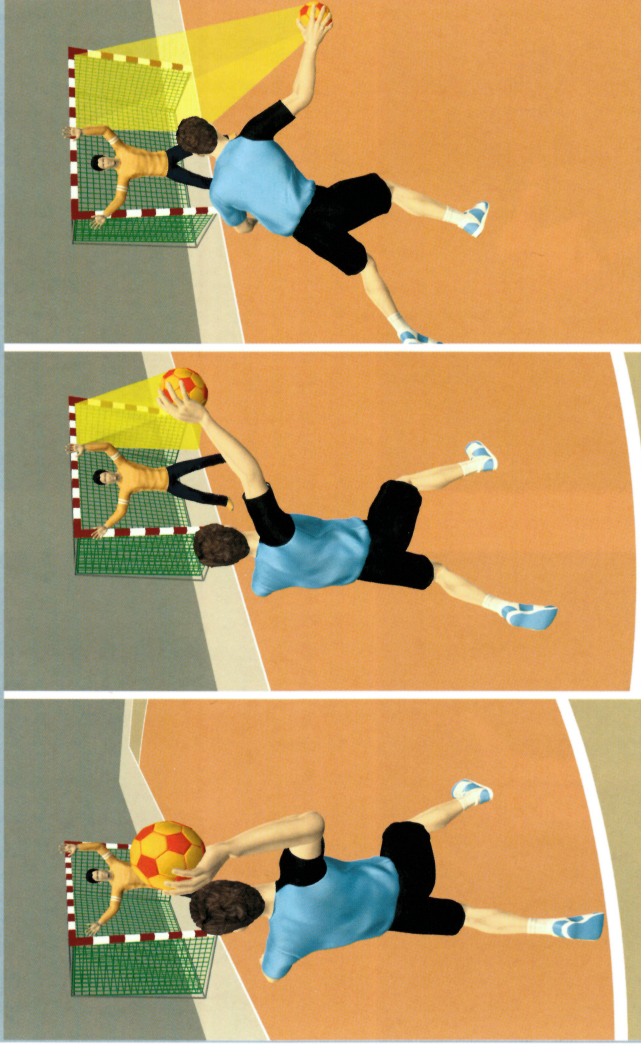
Auch diese Variante sollte in den Trainingsalltag der  
Außenspieler integriert werden.



Lukas Blohme



**Hintergrund**



**Ab sprung**

Im Moment des Absprungs soll der  
Ball bereits über und leicht vor  
dem Kopf gehalten werden. Aus  
dieser Position kann ohne Verzö-  
gerung auch in die kurze Ecke ge-  
worfen werden.

**Standardwurf**

Aus der Wurflage ist bei auf-  
rechtem und ruhigem Oberkör-  
per mit einer variablen Armfüh-  
rung ein Wurf sowohl in die lan-  
ge als auch kurze Ecke technisch  
möglich.

**Abknicken des Oberkörpers**

Im letzten Teil der Flugphase wird  
bei einem verzögerten Wurf der  
Wurfwinkel weiter optimiert: Der  
Oberkörper kippt zur Seite ab und  
der Wurfarm wird seitlich herun-  
tergeführt.