

Technik

Eckenaußen

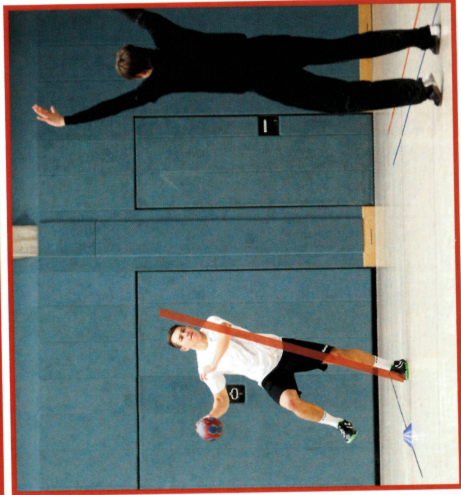
Häufige Fehler

Tore fallen auch dann, wenn Spieler taktische und technische Fehler begehen. Trainer in allen Leistungsbereichen sollten ihre Rückmeldung deshalb nicht vom Ergebnis (Tor/kein Tor) abhängig machen. Athletische Leistungsfaktoren, technische Leitbilder und individualtaktische Grundregeln dienen als Bewertungsgrundlage für gezielte Rückmeldungen im Trainings-

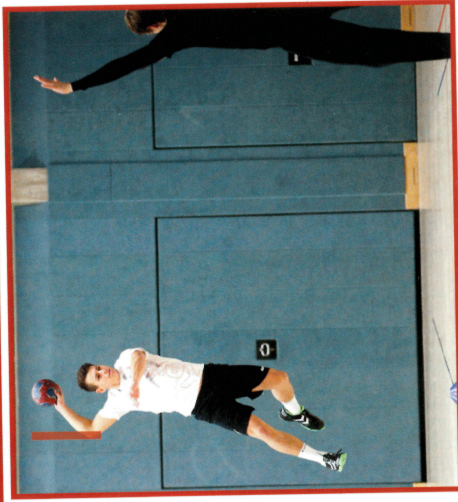
prozess. Nicht immer sind dabei Vorbilder aus dem Spitzenhandball nützlich. Auf dieser Seite sind Fehlerbilder beim Sprungwurf nach Anlauf von der Eckenaußen-Position dargestellt,

die im Aufbau- und Anschlusstraining immer wieder zu beobachten sind.

Fehlerbilder beim Sprungwurf von der Eckenaußen-Position



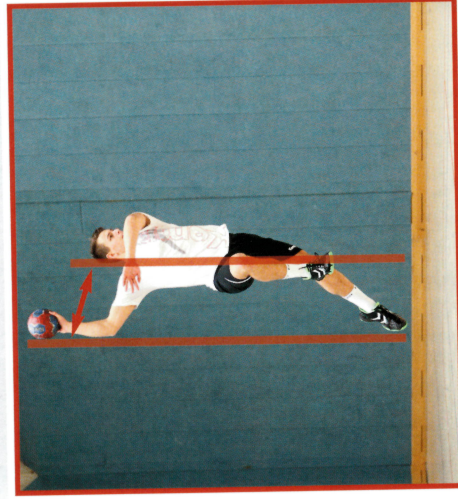
• **Oberkörper kippt beim Absprung Richtung Torauslinie**
In diesem Falle wird die aus dem Absprung resultierende Kraft nicht optimal auf den Körper übertragen. Der Sprung erfolgt nicht in die geplante Flugrichtung (Zentrum).



• **Ball beim Wurf in Kopfnähe**
Hier geht es nur um Details: Der Spieler sollte den Unterarm (Wurffarm) senkrecht nach oben nehmen. Denn: Ist der Ball zu nah am Kopf, erleichtert dies dem Torhüter das Stellungsspiel.



• **Eingestemmtter Absprung**
Beim Absprung soll der Körperschwerpunkt leicht vor und über dem Abprungort sein, andernfalls lässt sich der Abdruckimpuls nicht für die anvisierte Flugrichtung ins Zentrum nutzen.



• **Zu weites Ausholen**
Zu weites Ausholen während der Flugphase verhindert flexible Abwurfzeitpunkte und bewirkt ein Aufdrehen des Oberkörpers. Ein Wurf in die kurze Ecke wird schwieriger.



• **Falsche Ausholbewegung im Absprung**
Der Ball ist beim Absprung unten. Es erfolgt keine ausreichende Schwungunterstützung durch den Wurffarm (= keine optimale Flughöhe und -weite).



• **Ausholbewegung nach unten**
Der Ball wird halbkreisförmig nach unten geführt. In diesem Moment ist kein schneller Abwurf möglich, obwohl diese Variante möglicherweise situationsgerecht wäre.



• **Schwungbein zu früh unten**
Erst im absteigenden Teil des Fluges wird das Schwungbein zur Landungsvorbereitung nach hinten unten geführt. Bis dahin bleibt der Oberschenkel des Schwungbeins oben.



• **Ellbogen sinkt ab**
Sinkt der Ellbogen kurz vor dem Wurf ab, nähert sich der Ball dem Kopf. Der Torhüter kann so Abwurfort und -richtung (Wurf in die lange Ecke) früh erkennen.