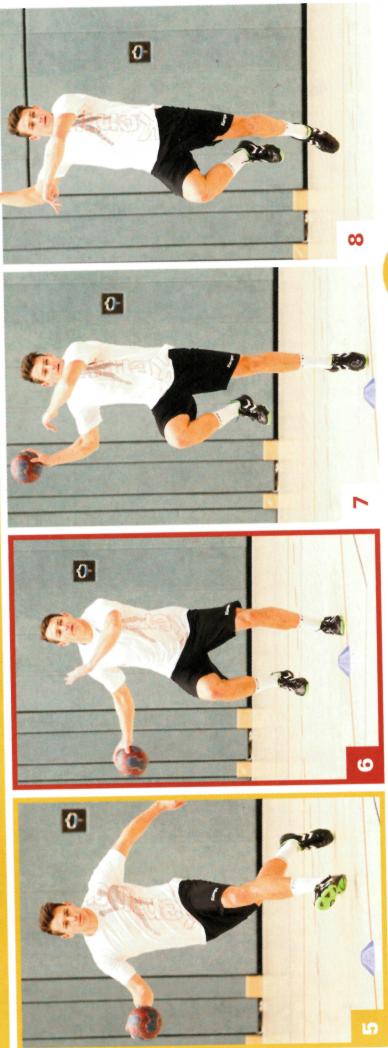
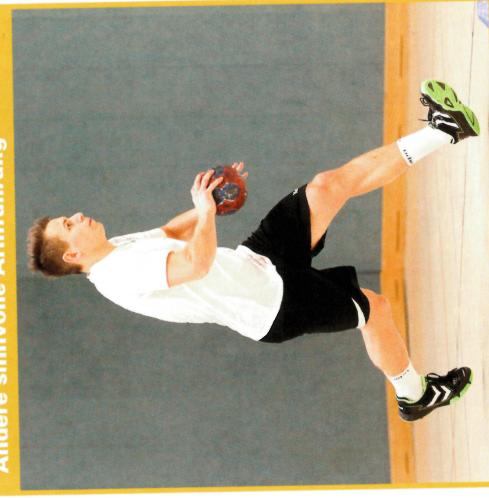


Sprungwurf - Anlauf von der Linienaußen-Position (1)

Bildreihe 8 Fortsetzung



Andere sinnvolle Armführung



- Der Spieler schiebt seine Wurfarm schulter nach vorn, um so den Ball vor dem Gegner abzuschirmen.
- Der Spieler senkt im letzten Schritt den Körperschwerpunkt bewusst ab, um ihn dann beim Absprung länger nach oben beschleunigen zu können.
- Der Ball sollte zum Zeitpunkt des Absprungs bereits

Absprung ►►

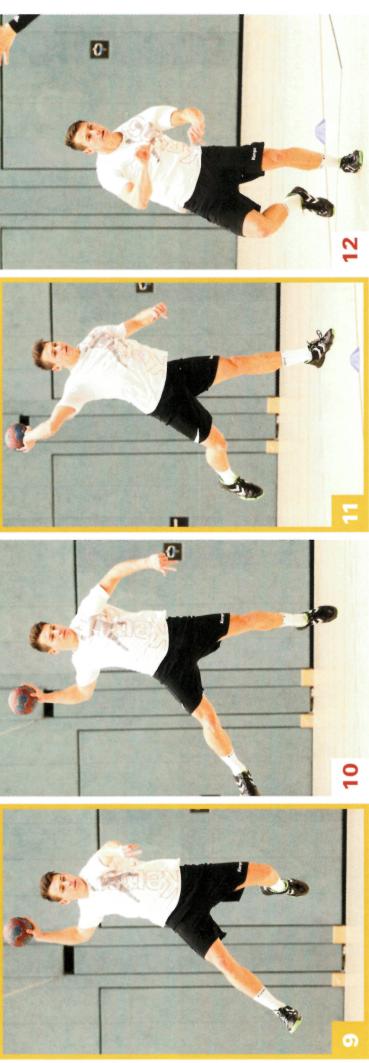
- vor dem Körper und über Kopfhöhe gehalten werden.
- Aufgrund der kreisförmigen Ausholbewegung ist der Außenspieler in Bildreihe 8 beim Absprung nicht wurfbereit (AIM-Position), lässt ihm alle Wurfoptionen: Zeitpunkt und -richtung sind für den Torhüter nicht vorherzusehen.

- Seine stabile und ruhige Oberkörperposition in der Flugphase erlaubt dem Außenspieler, das Torhüterverhalten genau zu analysieren.
- Die Armhaltung (AIM-Position) lässt ihm alle Wurfoptionen: Zeitpunkt und -richtung sind für den Torhüter nicht vorherzusehen.

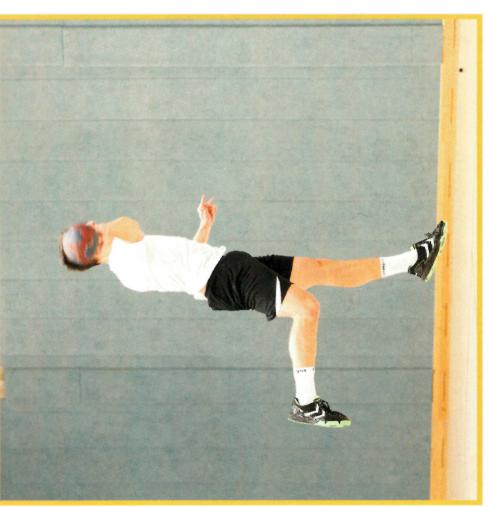
„Der Standardwurf von Außen steht in jedem Training x-mal auf dem Programm! Zu selten analysiert man dabei die Technik losgelöst vom Wurfgebnis. Tor gleich gut – Fehlwurf gleich schlecht“ – dieses Denken muss ich im Techniktraining bewusst ausschalten.“
YVES KUNKEL



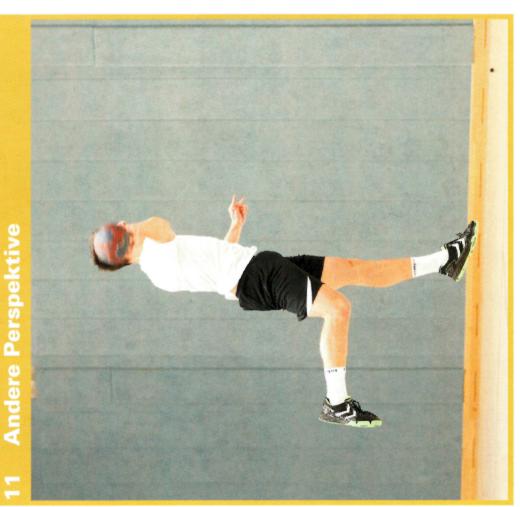
Yves Kunkel



11 Andere Perspektive



9 Andere Perspektive



- Der Spieler entscheidet sich hier spät für den Wurf in die lange Ecke.
- Der „lange“ (d. h. seitlich abgespreizte) Wurfarm optimiert den Winkel. Dies darf allerdings nicht zu früh geschehen, da die Option zum Wurf in die kurze Ecke sonst nicht mehr besteht.

- Der Spieler entscheidet sich hier spät für den Wurf in die lange Ecke.
- Der „lange“ (d. h. seitlich abgespreizte) Wurfarm optimiert den Winkel. Dies darf allerdings nicht zu früh geschehen, da die Option zum Wurf in die kurze Ecke sonst nicht mehr besteht.

Flugphase/ Wurfbewegung/Landung