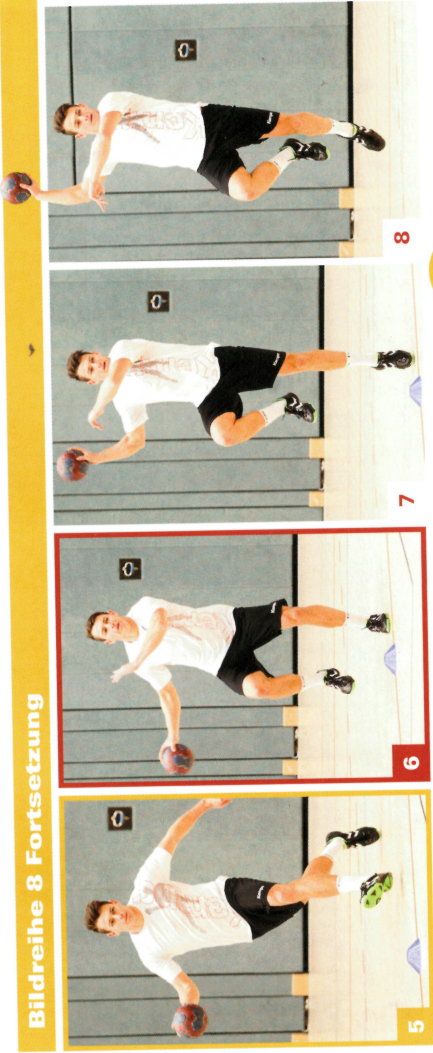
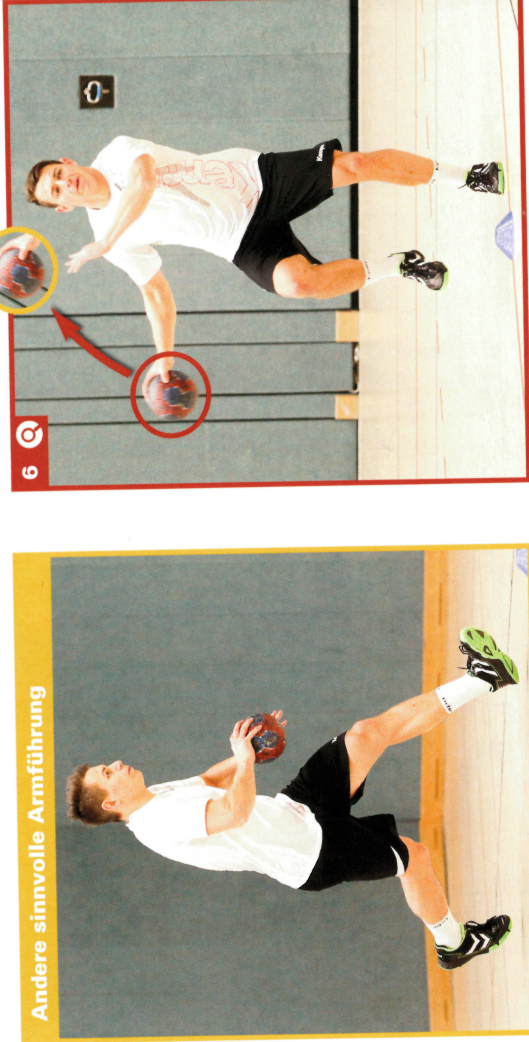


## Sprungwurf - Anlauf von der Linienausßen-Position (1)



Bildreihe 8 Fortsetzung

Andere sinnvolle Armführung



- Der Spieler schiebt seine Wurfarmschulter 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

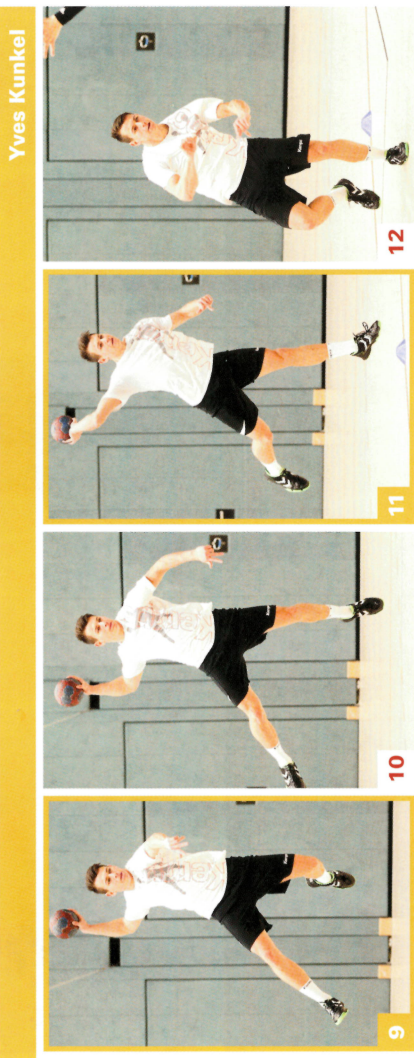
- vor dem Körper und über Kopfhöhe gehalten werden.
- Aufgrund der kreisförmigen Ausholbewegung ist der Außenspieler in Bildreihe 8 beim Absprung nicht wurfbereit (Bild 6; die richtige Ballposition ist gekennzeichnet).

Absprung ▶▶▶

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



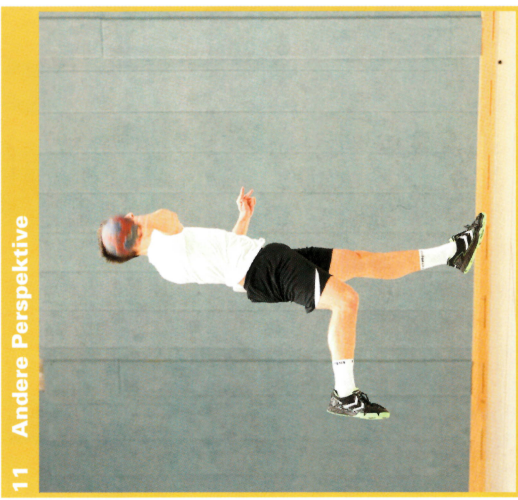
YVES KUNKEL



Yves Kunkel

9 Andere Perspektive

11 Andere Perspektive



- 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 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