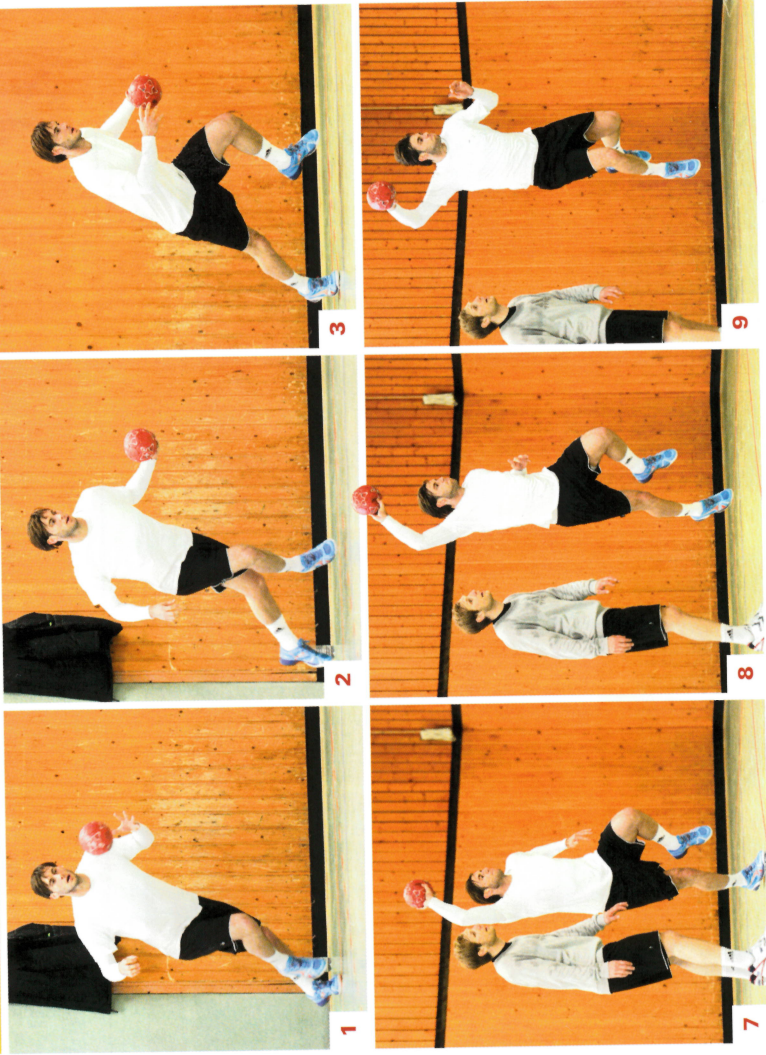


Bildreihe 9



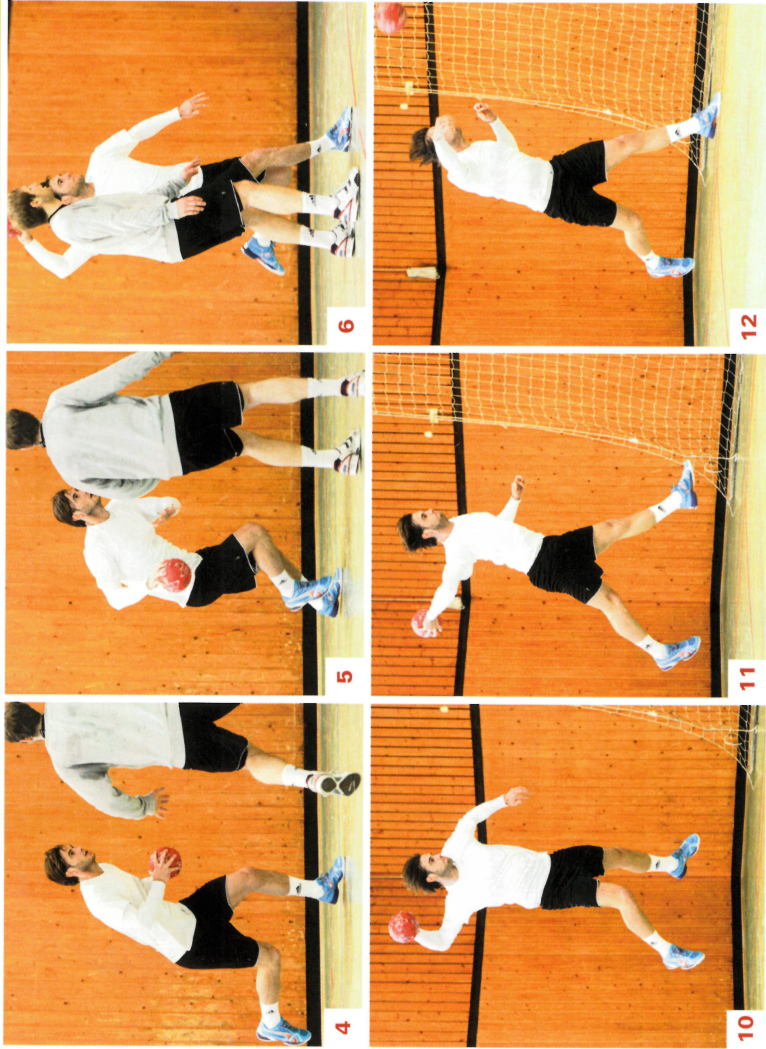
**Sprungwurf von der Linienaußen-Position mit Absprung vom Bein der Wurfarmseite**

Nationalspieler Uwe Gensheimer nimmt den Ball zunächst in etwas langsamerem Lauftempo an (Bilder 1 und 2). Unmittelbar nach der Ballannahme leitet er mit einem dynamischen Linksschritt einen explosiven Tempowechsel ein (Bild 3). Schon mit dem folgenden Rechtsschritt springt er vom Bein der Wurfarmseite (häufig auch als „Absprung vom falschen Bein“ bezeichnet, da grundsätzlich das Bein der Wurfarmgegenseite als Sprungbein gilt; s. auch Hintergrund auf der nebenstehenden Seite) ab (Bild 6). So nutzt er zwar den (regeltechnisch möglichen) dritten Schritt nicht für den Anlauf, dennoch gelingt es ihm, den Absprung optimal zu gestalten: Er führt den Ball sehr früh deutlich über Kopfhöhe, der dynamische Schwungbeineinsatz (Bild 7) trägt zur Sprunghöhe bei. In Bild 7 ist zu klar zu erkennen, dass

der Absprung in Richtung Spielfeldmitte erfolgt. Gensheimer nimmt den Ball in dieser Situation leicht über den Kopf, sodass der von der Seite angreifende Gegenspieler keine Chance hat, ihn regelgerecht am Wurf zu hindern.

Zwischen Absprung (Bild 7) und Abwurf (Bild 12) ist sein Oberkörper in der Flugphase außerordentlich stabil und ruhig. In Bild 8 erreicht er bereits die AIM-Position, aus der er – je nach Verhalten des Torhüters – jederzeit und unvermittelt werfen könnte. Aus einer deutlichen Rotation des Wurfarms im Schulter- und Ellbogengelenk (Bild 11) wirft er auf das Tor und lässt den Ball kurz vor Verlassen der Hand über die Fingerringen rollen, um ihm ein wenig Effet zu verleihen.

Uwe Gensheimer



**Hintergrund**

**Absprung vom Bein der Wurfarmseite**

Nach Anlauf von der Linienaußen-Position mit dem Bein der Wurfarmseite abzuspringen, hat Vorteile:

- ⊕ Der Außenspieler kann den Ball beim Anlauf mit dem Körper (Schulter) schützen.
- ⊕ Er kann im Zweikampf einem ihn von der Seite bedrängenden Verteidiger Widerstand leisten.
- ⊕ Im Moment des Absprungs (siehe Bild 7) mit hoher Armführung befindet sich der Außenspieler in einer sehr stabilen Position.

Nachteile sind:

- ⊖ In der Regel erreicht der Außenspieler eine etwas geringere Sprunghöhe und -weite.
- ⊖ Der gesamte Bewegungsablauf ist schwieriger zu koordinieren (die klassische Diagonale fehlt).

Des Weiteren spielt die **Schrittfolge** eine wichtige Rolle. Beim Absprung vom Bein der Wurfarmseite benötigen Außenspieler in der Regel einen Schritt weniger. Aus diesem Grund springen sie (und übrigens auch Rückraumspieler) z. B. aus einer Drehung um die Körperlängsachse nach außen vom „falschen“ Bein ab, um einen Schrittfehler zu vermeiden.

Fazit: Außenspieler sollten von beiden Beinen abspringen können. Welches Bein sie wählen, hängt von der Situation (z. B. vorangehender Zweikampf, Raumverhältnisse, Gegnerverhalten etc.) und der Einschätzung der Spieler ab, ob Sprunghöhe und -weite ausreichen, wenn durch den Absprung vom Bein der Wurfarmseite ein Anlaufschritt und folglich Anlauftempo fehlen.