

Schlagwurf mit Stemmschritt – Basis-Wurftechnik (1)

Bildreihe 1



1



2



3



4

Hintergrund

Kreuzschritt nach vorn oder hinten

In der Bildreihe 1 führt der Rückraumspieler den vorletzten Schritt des Anlaufs als Kreuzschritt nach vorn durch (Bild 3). Er setzt das rechte Bein deutlich vor das linke Abdruckbein.

Neben dieser klassischen Anlaufgestaltung kann der Kreuzschritt auch nach hinten, also **hinter** das Abdruckbein, gesetzt werden (genaue Erläuterung dieser Variante siehe Bildreihe 3, S. 48).

Im Bereich der Basisschulung mit Kindern ist diese Form der Anlaufgestaltung eine Lernhilfe, da der Kreuzschritt nach hinten die Einnahme der Wurf- auslage mit Oberkörperverwindung erleichtert. Im Leistungshandball ist diese Schrittgestaltung eine Technikvariante. Mit dem Kreuzschritt hinter das Abdruckbein erfolgt im Anlauf eine schnelle Positionsveränderung gegenüber dem Gegenspieler. Taktisches Ziel ist es, ihn so aus seiner Grundposition zu ziehen und auf diese Weise Lücken in der Abwehr zu provozieren.

Ballannahme/Anlauf ▶▶▶

Wegen der im deutschen Jugendhandball vorgegebenen offensiven Verteidigungsformen setzen wir den Schlagwurf seltener zum Torabschluss, sondern hauptsächlich als Pass ein. Hier sind uns vor allem die skandinavischen Spieler auch im Juniorenlager noch etwas voraus.

PAUL DRUX

Paul Drux



5



6



7



8



7



7



8

- In der Wurfauslage zeigen linke Schulter und linke Hüfte in Wurfrichtung.
- Das Stemmbein ist leicht gebeugt, die Fußspitze zeigt in Torrichtung.
- Der Wurfarm ist nur leicht gebeugt, der Ball ist über Kopfhöhe.

- Mit der Wurfbewegung erfolgt eine Gewichtsverlagerung auf das Stemmbein, die Oberkörperverwindung wird aufgelöst.
- Fehler: seitliches Abknicken in der Hüfte
- Der Ellbogen ist vor dem Ball auf Schulterhöhe (= peitschenartiger Armzug).

Wurfauslage/Wurfbewegung ▶▶▶