

Schlagwurf mit Stemmschritt - Basis-Wurftechnik (2)

Fortsetzung Bildreihe 1



9



10



11



12

10 Q



- Hüfte und Schulter der Wurfarmseite gehen in der Wurfbewegung nach vorn.
- Mit dem Abwurf wird der Körper über das Stemmbein nach vorn gebeugt, wodurch es zum leichten Abknicken des Oberkörpers kommt (Bild 10).
- Der letzte Impuls auf den Ball erfolgt durch das

12 Q



- Nachklappen der Hand. Außerdem sollte der Spieler dem Wurf möglichst lange nachgehen und deshalb den Wurfarm nach links ausschwingen (Bild 12).
- Die Kraftübertragung des gesamten Körpers erfolgt über das gestreckte Stemmbein. Die Vorwärtsbewegung wird über das Nicht-Stemmbein abgebrems.

Wurfbewegung Ausklang

Technikvariationen des Schlagwurfs

Renaissance des Schlagwurfs
In den letzten Jahren ist – gerade für die Rückraumspieler – der Zeitdruck, unter dem sie agieren müssen, enorm gestiegen. Immer mehr Mannschaften sind in der Lage, in verschiedenen Abwehrformationen und somit taktisch deutlich variabler zu agieren. Die Verteidiger auf den Abwehrpositionen im Zentrum verfügen über die Fähigkeit, gegen herausragende Distanzschützen im Rückraum aktiv und antizipativ zu verteidigen.

Im Positionsangriff ist es aus diesen Gründen ein Muss, schnell und variabel zu spielen. Grundsätzlich gilt, dass die Spieler den Ball sehr schnell passen müssen (= kürzere Zeiten, in denen der Ball geführt wird). Schlagwürfe eignen sich dabei besonders gut, um Lücken, die sich in der Abwehr kurzfristig ergeben, oder eine falsche Grundposition des direkten Gegenspielers schnellstmöglich nutzen zu können.

Die Vorzüge des Sprungwurfs – die vorteilhafte Abwurfhöhe und die Möglichkeit (Zeit), im Sprung die Abwehrkooperation von Verteidiger und Torhüter zu beobachten – sind unbestritten. Beweglichen Abwehrspielern gelingt es aber zunehmend, durch gezielten Körperkontakt die Effizienz von Distanzwürfen zu mindern.

Auch deshalb sind schnell ausgeführte Schlagwürfe die Technik der Wahl, mit der vor allem Rückraumspieler solch aktiven, offensiven und aggressiv-körperbetonten Abwehrstrategien begegnen. Das Ziel ist, die Verteidiger zu überraschen, ihnen im Idealfall keine Chance (= keine Zeit) zu geben, eine adäquate Abwehraktion durchzuführen.

Strukturierung von Schlagwurfvarianten

Schlagwürfe unterscheiden sich

- nach der Grundposition, aus der der Schlagwurf erfolgt (Schlagwurf mit Stemmschritt, über das „fal-

sche“ Bein aus dem Lauf, aus der parallelen Fußstellung),

- in ihrer Abwurfhöhe (tiefe oder hohe Armführung),
- nach der Abwurfseite (Hüftwurf zur Wurfarmseite oder Knickwurf zur Wurfarmgegensseite) sowie
- nach dem Abwurfzeitpunkt.

Komplexe koordinative Anforderungen erfordern präzise Bewegungsvorstellungen

Solche Variationen hinsichtlich Bodenkontakt und Abwurfzeitpunkt erschweren die Wahrnehmung des Abwehrspielers deutlich. Je nach Wurfvariante muss der Rückraumspieler auf der Basis einer ausgefeilten Technik über eine sehr gute intramuskuläre Koordination verfügen, um eine möglichst große Wurffläche erzielen zu können.

Beim Schlagwurf mit Stemmschritt wird – über das eingestemte Bein – eine große Kraft über Rumpf-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur entwickelt. Außerdem wird der Beschleunigungsweg durch das Aufdrehen des gesamten Körpers verlängert. Beim Schlagwurf aus der parallelen Fußstellung muss dagegen auf einen Kraftimpuls aus den Beinen nahezu vollständig verzichtet werden. Zusätzliche Energie wird aber mit der gezielten Verwindung des Körpers um seine Längsachse erreicht, die im Wurf wieder aufgelöst wird.

Nur durch präzise Bewegungsvorstellungen können Nachwuchsspieler solche Schlagwurfvarianten erlernen. Im Folgenden werden deshalb entsprechende Technikbilder beschrieben, die im Lern- und Trainingsprozess zur Vermittlung der Bewegungsvorstellung eingesetzt werden können.