

Bildreihe 3 (Linkshänder)



**Schlagwurfvarianten: Technikdetails müssen geschult werden!**

**1 Taktische Anlaufgestaltung**

Rückraumspieler müssen in der Lage sein, aus unterschiedlichen Anlaufbewegungen zu werfen – je nach Situation mitunter selbst aus einer Rückwärtsbewegung.

Unter technischen Gesichtspunkten erfüllt die Anlaufphase beim Schlagwurf mit Stemschritt mehrere Funktionen:

- Körperverwindung aufbauen und die Einnahme der Wurfauslage vorbereiten
- Ball frühzeitig in eine hohe Ausholbewegung führen, damit alle Wurf- oder Passoptionen möglich sind.

Daneben müssen möglichst permanent Gegenspieler, Mitspieler (z. B. Kreisspieler) und der Torhüter beobachtet werden.

Darüber hinaus sind beim Anlauf aber auch taktische Aspekte zu beachten. In Bildreihe 3 nimmt Nationalspieler Steffen Weinhold (Linkshänder) den Ball beim Rechtsschritt nach vorn an. Er führt den Ball sofort nach hinten-oben, um möglichst frühzeitig die AIM-Position einnehmen zu können.

Anschließend setzt er das linke Bein mit einem Kreuzschritt hinter das vordere rechte Abdruckbein (Bilder 2 und 3) – was sich wie folgt auswirkt:

- Unter technischen Gesichtspunkten wird die Einnahme der Wurfauslage mit Verwindung des Ober-

körpers optimiert. Die Schulterachse wird nach links gedreht.

- In Bild 2 ist gut zu sehen, dass der Kreuzschritt nach hinten sehr raumgreifend ausgeführt wird. Dadurch erfolgt beim Anlauf eine schnelle Positionsveränderung des Angreifers gegenüber dem Gegenspieler.

- Anmerkung: Einige Spieler führen hier sogar alternativ einen flachen Sprung durch.

Taktisches Ziel ist es, den Abwehrspieler, der zunächst auf der Wurfarmseite des Angreifers verteidigt, aus seiner Grundposition zu ziehen. Je nach Verhalten des Abwehrspielers hat der Angreifer jetzt mehrere Handlungsmöglichkeiten:

Aus der Wurfauslage (Bilder 4 und 5) kann er jetzt sowohl zur Wurfarmgegensseite als auch nach innen zur Wurfarmseite werfen.

Gelingt es, den Abwehrspieler etwas aus seiner Position zu ziehen, ist der Raum nach innen geöffnet. Steffen Weinhold kann hier mit einem Schlagwurf hüft-hoch am Abwehrspieler vorbeierwerfen (Bilder 4 bis 6).

**2 Handlungsoptionen vor dem Gegenspieler verbergen**

Ein wichtiges Ziel der individualtaktischen Ausbildung von Rückraumspielern ist, zu lernen, die wahren Handlungsoptionen möglichst lange zu verbergen. Bildreihe 3 zeigt deutlich, wie Steffen Weinhold sehr lange aufrecht bleibt und den Ball über Kopfhöhe führt. Für den Verteidiger ist (noch in Bild 4) nicht zu erkennen,

Steffen Weinhold



welche Spielhandlung er aus dem Anlauf folgen lässt.

Die Voraussetzung dafür ist, dass die Spieler lernen, je nach Detail der Technikausführung bewusst zu kontrollieren (z. B. Kopfhaltung und Blickrichtung, Schulterhaltung, Fußstellung, Wurfarmführung und Ballposition).

Aufgrund seiner athletischen Voraussetzungen ist Steffen Weinhold in der Lage, den Schlagwurf hüft-hoch ohne Seitneigung des Oberkörpers bei der Wurfbewegung auszuführen, indem er seinen Wurfarm in Hüfthöhe explosiv am Abwehrspieler vorbeiführt. Der letzte Impuls auf den Ball erfolgt durch das Nachklappen von Unterarm und Handgelenk.

Nachwuchsspieler im Aufbautraining sind dazu noch nicht in der Lage, da die Kraftgrundlagen fehlen. Es ist deshalb zu akzeptieren, wenn sie den Schlagwurf hüft-hoch entwicklungsgerecht zunächst mit einer Seitneigung des Oberkörpers und deutlich erkennbarer Ausholbewegung ausführen, auch wenn der Abwehrspieler die beabsichtigte Wurfvariante dadurch frühzeitiger erkennen kann.

Aufgabe eines weiterführenden positionsspezifischen Trainings ist es, solche Technikdetails zu optimieren, um so die taktische Handlungsfähigkeit der Spieler auf ein höheres Niveau zu bringen!

**3 Abwehr-Torhüter-Kooperation**

Bei der Abwehr von Würfen aus dem Rückraum kooperieren Torhüter und Abwehrspieler prinzipiell mit folgender Aufgabenteilung: Der Torhüter ist für die

kurze Ecke zuständig, der blockende Abwehrspieler für die lange.

Hüfthohe Schlagwürfe werden oft verdeckt und satzlos geworfen. Sie gehen häufig flach in die lange Ecke – mit der Folge, dass bei dieser Wurfvariante der Torhüter in der Kooperation mit dem Verteidiger situativ die Zuständigkeit für die lange Ecke übernimmt.

Der Rückraumspieler muss sich deshalb im Rahmen der Gegnervorbereitung über die Abwehr-Torhüter-Kooperation informieren und darüber hinaus das Verhalten in der Spielsituation beobachten und darauf reagieren.

Dabei ist die Distanz zum Gegenspieler im Moment des Abwurfs entscheidend: Nur wenn er nah genug am Verteidiger ist, hat der Rückraumspieler die Möglichkeit, bei einer frühzeitigen Torhüteraktion (in die lange Ecke) den Wurf um den Verteidiger herum in die kurze Ecke zu ziehen. Als Hinweis an die Spieler gilt: Sei so nah am Verteidiger, dass du seinen Rücken nach dem Wurf mit der Wurfhand berühren könntest!

**Schlagwurf mit Abknicken im Oberkörper zur Wurfarmgegensseite** (Bildreihe 4, S. 50/51)

Agiert der Verteidiger in einer zur Wurfarmseite des Rückraumspielers versetzten Grundposition, bietet sich ein überraschender Wurf an, bei dem der Rückraumspieler zur Wurfarmgegensseite abknickt. Unverständlichlicherweise ist diese überaus effiziente Variante nur selten zu sehen und wird im Nachwuchstraining auch kaum geschult.