

Wurfmarm bereits in einer Ausholbewegung = sofortige Pass- und Wurfbereitschaft!

Angreifer sollten im Zweikampf schon beim Einnehmen der parallelen Grundstellung, aber auch bei Folgehandlungen per Durchbruch zur Seite, den Ball in einer torgefährlichen Wurfauslage (also einhändig über Kopfhöhe) führen. Das ist für Spieler, die es anders gelernt haben, anfangs ungewohnt und schwieriger zu koordinieren. Die Vorteile überwiegen jedoch:

- Der Ball ist vor dem Verteidiger geschützt.
- In einer komplexen 1 gegen 1-Spielhandlung kann der Angreifer zu jedem Zeitpunkt situationsgerecht handeln (aufs Tor werfen, Pässe in Tiefe und Breite spielen).
- Ein sich möglicherweise anschließender Sprungwurf sollte ohnehin mit einer frühzeitigen Einnahme der Wurfauslage einhergehen (s. S. 58).

Anmerkung: In nahezu allen Leistungsbereichen ist überwiegend eine andere Armführung zu beobachten (siehe Hintergrund). Während der Spieler mit dem Linksschritt abspringt, hält der den Ball in Hüfthöhe. Dafür gibt es weder aus technischer noch aus biomechanischer Sicht eine sinnvolle Begründung.

Unter taktischen Gesichtspunkten ist diese Wurfarmführung als Fehler zu bewerten. In der Vergangenheit fanden solche technischen Details wenig Beachtung,

oft wurde ein tradiertes Bewegungsmuster kritiklos übernommen. Darüber hinaus ist es im Leistungsreich gang und gäbe, Leistungsentwicklung in erster Linie über taktisches Training anzustreben. Diese Herangehensweise greift aber zu kurz, weil sie die Chance verschenkt, das Potenzial unserer Spieler nicht nur optimal auszureizen, sondern durch eine Weiterentwicklung ihres technischen Repertoires zu vergrößern!

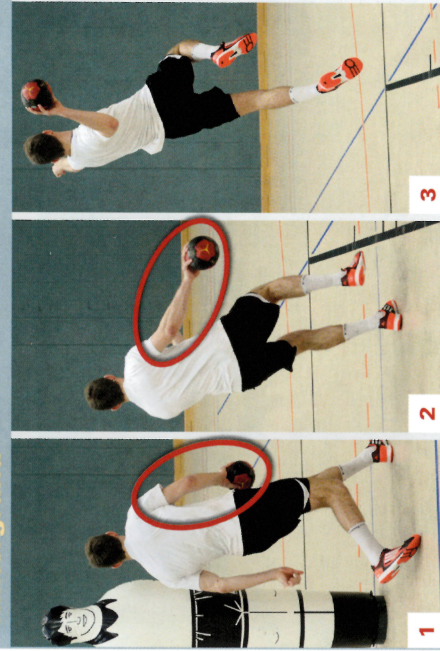
Variable Folgehandlungen aus der parallelen Grundstellung

Aus einer parallelen Grundstellung kann der Rückraumspieler direkt mit einem schnellen Schlagwurf (s. S. 52/53) oder nach beidbeinigem Absprung per Sprungwurf auf das Tor werfen. Des Weiteren kann er jederzeit in Breite und Tiefe abspielen.

1 gegen 1-Aktionen mit Durchbruch zur **Wurfarmseite** beginnen immer mit einem Seitwärtsschritt (für Rechtshänder mit einem Rechtsschritt), der schnell und raumgreifend erfolgen sollte. Voraussetzungen sind eine entsprechende Athletik und die präzise Dosierung des Kraftimpulses, um die Bewegungsrichtung variabel gestalten zu können (siehe Info 8 auf Seite 70).

1 gegen 1-Aktionen mit Durchbruch zur **Wurfarmgegensseite** sind dagegen, was Schrittfolge und Wurfarmführung betrifft, variabel:

Hintergrund



Fehlerhafte Wurfarmführung

Der Ball wird im Linksschritt zum Absprung taktisch unzweckmäßig nach unten geführt. Der Spieler könnte jetzt z.B. auf eine sich ergebende Situation (z.B. Anspielmöglichkeit eines Kreispielers) nicht schnell reagieren. Erst nach dem Absprung ist der Ball über Kopfhöhe in einer Abwurfposition.

Hintergrund



Training der Arbeitsmuskulatur bei 1 gegen 1-Aktionen

Der erste Seitwärtsschritt aus der parallelen Grundstellung ist für den Erfolg einer 1 gegen 1-Aktion maßgeblich – bestes Beispiel ist der französische Weltklassespieler Daniel Narcisse. Obwohl die Verteidiger wissen, dass er im Spiel häufig zur Wurfarmseite durchbricht, gelingt es ihm immer wieder, sie zu überlaufen.

Die Gründe (neben einer langjährigen Techniks Schulung!): Narcisse täuscht bei extrem tiefen Körperschwerpunkt mit einer leichten Oberkörperneigung einen Angriff zur linken Seite vor. Aus einer kurzfristigen Ruheposition (Grundstellung) erzielt er dann mit einem Abdruck nach rechts (siehe Bild 2) großen seitlichen Raumgewinn. Um einen derart

explosiven Seitwärtsschritt ausführen zu können, sind enorme Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten erforderlich. Entscheidend ist aber die Umsetzung der Kraft in die Bewegung und somit die Frage nach spezifischen Trainingsformen, durch die ein klassisches Krafttraining erweitert werden muss:

- Springen und Landen im Einbeinstand (achsen-gerechte Ausführung, z. B. Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtssprünge)
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Kniebeugen in Schrittstellung bzw. Beinpresse mit einbeiniger Ausführung
- Techniks Schulung des Seitwärtsschritts mit Anteil an spezifischer Kräftigung, z. B. durch einbeinige Seitwärtssprünge mit explosiver Streckbewegung, aber etwas langsamerer Beugebewegung

- Wird der erste Schritt als Seitwärtsschritt (Rechtshänder setzen einen Linksschritt) ausgeführt, ist ein entsprechend großer Raumgewinn möglich. Ein Sprungwurf ohne vorheriges Tippen oder Pellen erfordert aus regeltechnischer Sicht aber in der Regel den schwierigeren Absprung vom „falschen“ Bein (mit dem zweiten Schritt; für Rechtshänder: Absprung mit rechts).

Anmerkung: Wird der Ball im Sprung vor dem Bodenkontakt angenommen und die Landung erfolgt gleichzeitig auf beiden Füßen (= Nullkontakt), könnte der Spieler auch erst nach drei Schritten abspringen. Da in der Wettkampfsituation eine regeltechnisch einwandfreie Ballannahme per Nullkontakt kaum zu rea-