

Richtungs- und Tempowechsel

Bildreihe 11



1

2

3

Aktionen zur Wurfarmseite

Bildreihe 11 zeigt die 1 gegen 1-Aktion eines Rechtshänders zur Wurfarmseite.

Mit dem Sprung in die parallele Grundstellung (beide Füße landen gleichzeitig!) nimmt der Spieler die AIM-Position ein (Bild 1; Wurfarm ist oben, aktionsbereite Ballführung).

Er beginnt die Durchbruchsbewegung mit einem dynamischen Abdruck vom linken Bein (über Fuß-, Knie- und Hüftgelenk) und überwindet mit einem weiten Rechtsschritt zur Wurfarmseite in möglichst kurzer Zeit einen großen Raum.

Die Dynamik, mit der dieser Schritt ausgeführt wird, führt dazu, dass beide Füße für einen kurzen Moment (kurz bevor das rechte Bein wieder aufsetzt; Bild 3) ohne Bodenkontakt sein können, sodass man hier eher von einem Sprung sprechen kann. Der Angreifer benötigt gute athletische und koordinative Voraussetzungen, um die bei der Landung auf dem rechten Fuß wirkenden Kräfte kompensieren (Bild 4) und in eine neue Bewegungsrichtung umwandeln zu können (Bild 5). Den folgenden Linksschritt setzt der Spieler in Richtung Tor und beschleunigt dabei seinen tiefen Körperschwerpunkt in eine hohe Absprunghöhe (Bild 6).

Den Ball bei der Täuschung nicht vor dem Körper zu halten, war neu für mich. Auch wenn mir der Vorteil dieser Armführung einleuchtet, wird es bis zur wettkampfstabilen Beherrschung wohl noch eine Weile dauern ...

PAUL DRUX



Paul Drox



4



5



6



7

Gleich richtig statt umlernen!

In Bildreihe 11 ist gut zu erkennen, dass der Spieler in der AIM-Position sowohl beim Sprung in die parallele Grundstellung als auch während der Folgehandlung permanent Torgefahr ausstrahlt. Überdies hat er zu jedem Zeitpunkt der 1 gegen 1-Aktion vielfältige Handlungsmöglichkeiten. Die Vorteile dieser Armführung werden damit unterstrichen.

Im Aufbau- oder Anschlussstraining haben Spieler oft große Probleme, sich dieses Ausführungsdetail anzueignen, wenn sie in der Basisschulung/ im Grundlagentraining eine andere Wurfarmführung (z. B. kreisförmige Ausholbewegung) erlernt haben. Erfahrungsgemäß ist es sehr aufwändig, die über Jahre erlernten Bewegungsmuster wieder „aufzubrechen“.

Sobald Spieler im Grundlagentraining den Ball in einer Hand sicher führen können, sollten sie deshalb lernen, Durchbruchaktionen mit der in Bildreihe 11 dargestellten Wurfarmführung auszuführen, um später nicht „umlernen“ zu müssen.



4

Im Moment der Änderung der Bewegungsrichtung (von „seitlich“ nach „vorwärts“) wirken enorme Kräfte auf die Sprint- und Sprungmuskulatur des Spielers, wodurch der Körperschwerpunkt automatisch abgesenkt wird.