GRUND TECHNIKEN

mit Christine Lindemann

Tine spielt zur Zeit bei Randers HK in der 1. dänischen Liga. Nach mehreren deutschen Meisterschaften und Pokalsiegen mit Walle Bremen zählt sie seit Mitte der 90er Jahre zum Stamm der Nationalmannschaft und hat schon an allen großen internationalen Ereignissen teilgenommen. Durch ihre Länge und Athletik holt sie viele Bälle sogar aus den Torecken. Tine zeigt hier, wie man durch die richtige Grundtechnik das Tor optimal abdecken oder durch einen Hampelmann den Wurfwinkel für einen freien Werfer verkleinern kann.

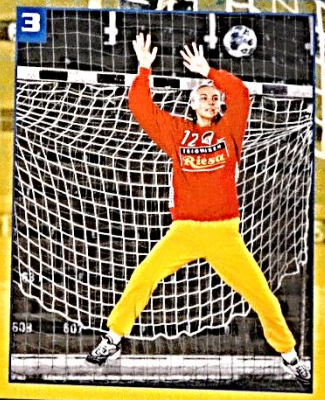
präsentiert von: Teigwaren Riesa

Riesa

Tine Lindemann

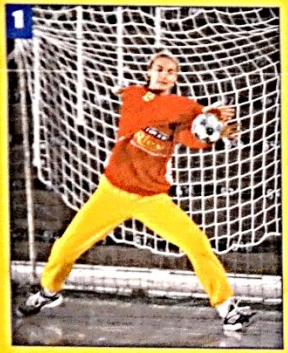
❶ Abwehr hoch geworfener Bälle

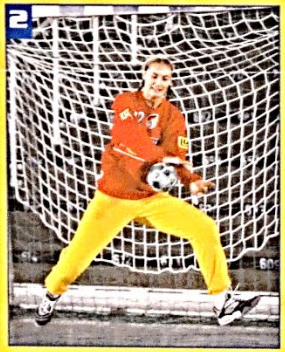
Würfe in die oberen Ecken wehrt Tine beidarmig oder einarmig ab. Der Absprung erfolgt immer mit dem ballfernen Bein, d. h., sie drückt sich vom linken Fuß diagonal nach oben rechts ab.
Bilder 1 und 2: Deutlich ist zu erkennen, wie Tine beide Arme in die Ecke streckt und so eine große Fläche abdeckt. Auch weniger genau geworfene Bälle kann sie so halten. Bilder 3 und 4: Unter Zeitdruck wehrt sie auch mal nur einarmig ab. Der Absprung erfolgt wieder vom ballfernen Bein, aber diesmal muß sie den Ball genau treffen.



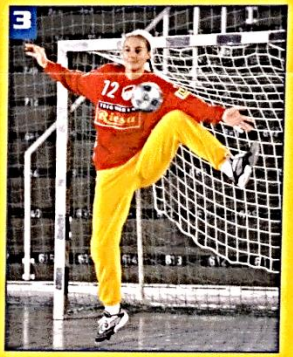
❷ Abwehr halbhoch geworfener Bälle

❷ Abwehr halbhoch geworfener Bälle

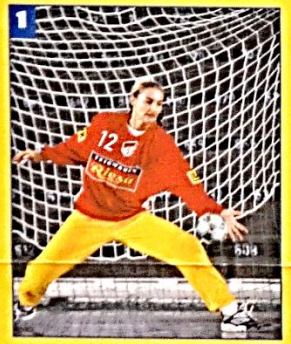


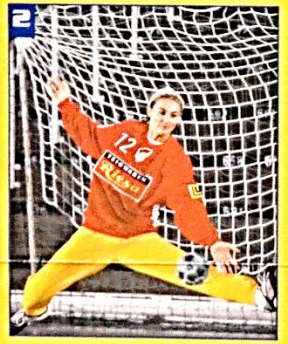


Auch für die Abwehr halbhoher Bälle hat Tine zwei Techniken zur Verfügung:
Bilder 1 und 2: Die beidarmige Abwehr wird durch einen Absprung vom ballfernen Bein eingeleitet. Um eine möglichst große Fläche abzudecken, bringt Tine beide Hände zum Ball; diese Bewegung ist schwierig, da der ballferne Arm vor den Körper geführt werden muß. Bilder 3 und 4: Bei der zweiten Technik bleibt der Körper in der Mitte des Tores. Durch schnelles Hochziehen des ballnahen Beins kann Tine die Abwehrfläche vergrößern.

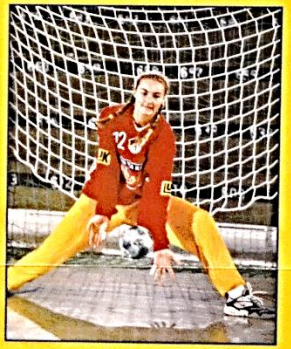


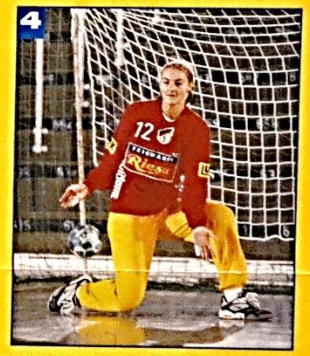
❸ Abwehr flach geworfener Bälle





Bilder 1 und 2: Prinzipiell versucht Tine auch bei diesen Würfen, den Körper mit einem Abdruck vom ballfernen Bein in die untere Ecke zu bringen. Deutlich zu erkennen ist, daß die Fußspitze bei der Landung zum Pfosten zeigt (Bild 1). Zusätzlich ist Beweglichkeit im Oberkörper gefragt, um die Hand zum Ball zu bringen. Bilder 3 und 4: Eine besondere Herausforderung für Tine sind Würfe durch die Beine. Sie setzt dann entweder die zweite Hand ein oder schließt den „Tunnel" durch „Eindrehen" von Knie und Oberschenkel.

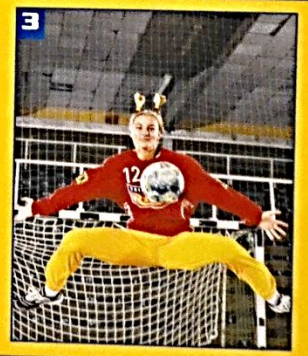




❹ Abwehr gegen Würfe vom Kreis

Gegen frei vor ihr auftauchende Werferinnen versucht Tine Lindemann, den Wurfwinkel durch eine riskante Sprungabwehr zu verkleinern.
Bilder 1 und 2: Nach einbeinigem Absprung deckt sie mit dem Schwungbein und beiden Armen auf einer Seite des Tores eine sehr große Fläche fast komplett ab.

Bild 3: Bei ungehinderten Torwurfversuchen von zentralen Positionen (z. B. vom Kreis) tritt sie heraus und springt beidbeinig ab. Wie bei einem Grätschwinkelsprung kann sie so durch Arme und Beine auf einer Höhe beidseitig nahezu die gesamte Breite des Tores abdecken.



FOTOS: CLAUS BERGMANN • TEXT: KLAUS FELDMANN • LAYOUT: THORSTEN KRYBUS