



# Schlagwurfvarianten Schritt für Schritt erlernen – ein neuer methodischer Weg

Ein Beitrag von **Dietrich Späte und Klaus Feldmann**

Die zentrale Technik im Handball ist der Torwurf, denn in ihr realisiert der Spieler die Spielidee. Die Torwurftechniken sind auch der Ausbildungsbereich, dessen Spektrum und Inhalte sich in der Vergangenheit am intensivsten entwickelt haben. Das heutige Handballspiel lebt von den fast unbegrenzten Möglichkeiten, Tore zu erzielen, die mit Namen wie Jakimowitsch, Duishebaew, Perunicic, Tutschkin, Yoon, Stoecklin und Lawrow verbunden sind. Der wurftechnischen Kreativität scheinen keine Grenzen gesetzt. Diese Kreativität kommt aus der Routine – sie basiert auf einer umfassenden Ausbildung der Wurftechnik. Dem Schlagwurf kommt dabei immer noch die zentrale Bedeutung zu – Grund genug für uns, hier eine neue Methodik zum Erlernen des Schlagwurfs unter modernen Gesichtspunkten vorzustellen. Einer der nächsten Beiträge zu diesem Thema wird sich mit entsprechenden Grundübungen, die für alle Leistungsklassen geeignet sind, befassen.

## Rückblick

Wer selbst noch auf dem Großfeld Handball gespielt hat, dem ist der Schlagwurf als „Kernwurf“ noch gut vertraut. Nahezu sämtliche Torwürfe waren Schlagwurfvarianten. Damalige Weltklassenspieler wie Herbert Lübking beherrschten ein umfassendes Repertoire effektiver Schlagwurfvarianten im Spiel 1 gegen 1. Mit der immer populärer werdenden Hallenvariante unseres Spiels in den 70er und 80er Jahren ging die Bedeutung des Schlagwurfes als Basiswurfart vor allem in Deutschland mehr und mehr verloren. Heutige Nachwuchsspieler führen 90 Prozent aller Torwürfe aus dem Rückraum als Sprungwurf aus – kaum einer von ihnen beherrscht ein ausreichendes Repertoire an Schlagwurfvarianten als Anspiel oder Torwurf.

Der Schlagwurf – ein rudimentäres Element im deutschen Handball? Kaum zu verstehen, wenn man die Entwicklung des Spiels in den letzten Jahren verfolgt:

- Bei den Männern sind reine „Distanzschützen“ (Sprungwürfe über den Block der Abwehr) immer seltener erfolgreich. Immer wichtiger werden **schnelle** Würfe, um kurzfristig entstehende Wurfklücken zu nutzen oder eine situationsadäquate Reaktion der Abwehrspieler und des Torwarts zu erschweren. Bei der WM 1997 in Japan (vgl. Heft 12/98) gehörten schnelle Schlagwürfe – aus dem Lauf/über das „falsche“ Bein

- aus nur einem Schritt direkt nach der Ballannahme
- als Paßvarianten (ohne größere Ausholbewegung, verdeckt gespielt etc.) zum Kreisspieler

zum Grundrepertoire der erfolgreichen Mannschaften.

Die russische Handballschule hat mit Jakimowitsch, Duishebaew und Igor Lawrow schon mehrere Rückraumspieler hervorgebracht, die auf internationalem Spitzenniveau mit ihren Schlagwurfvarianten sehr erfolgreich waren und sind. Insbesondere fällt dabei auf, daß diese Spieler durch den effektiven Einsatz von schnellen Schlagwürfen ihre körperlichen Nachteile im Vergleich zu anderen Rückraumspielern mehr als kompensieren.

- Bei den Frauen beherrschen vor allem die Skandinavierinnen (Norwegen, Dänemark) ein umfassendes Schlagwurfrepertoire. Technische Attraktionen wie z.B. ein Schlagwurf **hüfthoch** (!) über das „falsche“ Bein – beim Männerhandball kaum zu sehen – sind hier keine Seltenheit.

Die DHB-Rahmentrainingskonzeption verfolgt als Zielperspektive die Entwicklung und Förderung kreativer Spieler, die **nicht** einseitig ausgebildet sind, sondern ihr umfassendes technisch-taktisches Repertoire jederzeit den Anforderungen anpassen können. Eine systematische Schulung von individuellen Schlagwurfvarianten muß demnach bereits in der Grundlagenschulung (8 bis 12 Jahre) erfolgen, damit die Spieler eine Variationsbreite verschiedener Schlagwurfvarianten erreichen können, wie sie heute im Spitzenhandball erforderlich ist.

## Zur Bedeutung des Schlagwurfs in der Grundlagenschulung

Das technische Können entscheidet über die taktische Variationsbreite des Einzelspielers. Wer nur den Sprungwurf erlernt hat, wird für viele Spielsituationen nicht die richtige Antwort haben und auch im Zusammenspiel nicht effektiv genug sein. Der Schlagwurf hat eine große Bandbreite sowohl in der

### • technischen Ausführung

(ohne/mit Stemmschritt, aus dem Lauf, Variation der Wurfhöhe und Ausholbewegung etc.) als auch in der

### • taktischen Anwendung

- auf allen Rückraum- und Außenpositionen
- als Überraschungseffekt bei Gegenstößen
- als vorbereitende Täuschungshandlung im Spiel 1 gegen 1.

Grundvoraussetzungen dafür sind:

- eine gute koordinative und vielseitige motorische Grundausbildung (Werfen in allen Variationen, koordinative Beinarbeit usw.),
- eine gute Ganzkörperkraft (Handball-Handbuch Bd. 1, Kap. 2) und ausreichende Wurfkraft. Mit Fortgeschrittenen im Bereich der Grundlagenschulung (10 bis 12 Jahre je nach Einstiegsalter und entsprechenden motorischen Voraussetzungen) können bereits folgende elementare Technikvariationen geschult werden:

Variationen des Schlagwurfs bezüglich

### • Anlaufrichtung/Spielposition

- von RM, RR, RL, Außenpositionen (Grunderfahrung)
- aus dem Lauf zur Wurfarmseite/Wurfarmgegenseite

### • Schrittzahl nach Ballannahme

- 3, 2 oder (1) Schrittkontakt

### • Körperhaltung

- Schlagwurf mit Seitneigung (Abknicken) zur Wurfarmgegenseite

### • Bewegungsdynamik/Komplexität

- Schlagwurf aus dem Lauf
- (Schlagwurf hüfthoch)
- Schlagwurf nach Wurf-/Abspieltäuschung

**Wichtig:** Die Spieler sollen möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln. Eine Feinform wird **nicht** angestrebt.

Viele Jugendtrainer sehen die Notwendigkeit des Trainings von Schlagwurfvarianten nicht ein, „weil ja in der Grundlagenschulung Mann-Deckung gespielt werden soll.“ Dem ist entgegenzuhalten, daß im Tiefenraum zunächst auch der Sprungwurf unsinnig ist. Unsere Nachwuchsspieler sollen anfangs das **Freilaufen** ohne und mit Ball erlernen! In folgenden Situationen ist der Schlagwurf sinnvoll einsetzbar:

### • 1 gegen 0-Situationen

- aus dem Freilaufen als Torwurf aus der Nahwurfzone

### • 2 gegen 1-Situationen

- als schnelle Wurfvariante, um eine kurzfristige Wurfücke in der Nahwurfzone zu nutzen

### • 1 gegen 1-Situationen

- in der Nahwurfzone, in denen bei der Ballannahme zunächst ein Abstand zum Gegenspieler besteht
- Schlagwurf als **Wurf-** oder **Abspieltäuschung** (hier auch im Tiefenraum!) mit der Folgehandlung des **Umspielens**
- als Anspielvariante bei Anspielmöglichkeiten in die Tiefe (z.B. Schlagwurfanspiel nach vorn oder zur Seite zu einem freilaufenden Spieler in der Nahwurfzone).

**Wichtig:** Für die taktische Anwendung müssen die Spieler entsprechende **spieltaktische Grundprinzipien** kennen.

## Wie werden Schlagwurfvarianten methodisch erlernt?

Bei der Vermittlung des Schlagwurfs haben sich viele Fachleute und Trainer in der Vergangenheit auf die Problematik der Schrittzahl und -technik konzentriert. Gängige Methodik war es daher, den Schlagwurf mit Stemmschritt zunächst aus drei Schritten zu erlernen. Beim Einsetzen dieser traditionellen Vermittlungsmethodik wird nicht berücksichtigt, daß Spitzenspieler mittlerweile über eine recht hohe Bandbreite verschiedener Wurfvarianten

dieser Grundwurfart verfügen. Die Konzentration auf einen starren Schrittrhythmus ist daher nicht angebracht, sie schränkt die Spieler von Anfang an bei der Anwendung im Spiel erheblich ein. Im Gegenteil: Fortgeschrittene in der Grundlagenschulung sollten wie selbstverständlich lernen, Schlagwürfe aus **variabler** Schrittgestaltung auszuführen. Die Voraussetzung dafür ist eine gute **koordinative Lauf- und Beinarbeit!**

Statt einer Akzentuierung der Schrittgestaltung ist aus unserer Sicht viel mehr eine intensivere Schulung der eigentlichen Wurfbewegung und -dynamik notwendig. Viele Jugendspieler haben hier Defizite und wenden diese Wurftechnik deshalb so selten an.

Wird der Schwerpunkt auf die **Bewegungsdynamik** gelegt, kann der **Schlagwurf aus dem Lauf** durchaus am Beginn einer methodischen Reihe stehen – manche Trainer schulen diese Wurfvariante unverständlicherweise erst im A-Jugendalter! Auch aus taktischen Überlegungen für das Spiel gegen eine Manndeckung ist diese Wurfvariante aus dem Freilaufen heraus in der Nahwurfzone recht effektiv.

### **Was ist bei der Vermittlung des Schlagwurfs aus dem Lauf zu beachten?**

Im Gegensatz zu anderen Schlagwurfvarianten (z.B. mit Stemmschritt) bietet der Schlagwurf aus dem Lauf einen Überraschungseffekt für Abwehrspieler und Torwart, weil er sehr schnell ausgeführt werden kann. Im Spiel kann der Schlagwurf aus dem Lauf beispielsweise im Positionsangriff gegen einen defensiven bzw. zurücksinkenden Abwehrspieler oder im 1 gegen 0-Gegenstoß, um den Torwart zu überraschen, zum Einsatz kommen.

An diesen beiden Beispielen lassen sich auch unterschiedliche Technikausprägungen feststellen: Eine Verwringung des Oberkörpers beim Schlagwurf aus dem Lauf ist unter zeitlichem und räumlichem Druck (kurzer Abstand zum Abwehrspieler) nicht angebracht. Spitzenspieler wie Talant Duishebaew (vgl. ht 1/98, Seite 4 ff. und unser Lehrposter von ihm) werfen deshalb ohne Oberkörperverwringung nur aus dem Unterarm. Um diese spezifische Technikausprägung effektiv einsetzen zu können, muß der Spieler über die spezifische Schnellkraft in der Wurfarmmuskulatur verfügen, und der Ball muß ausreichend „Grip“ haben, was die Verwendung eines Haftmittels voraussetzt.

Unsere Nachwuchsspieler haben diese Voraussetzungen nicht oder nur teilweise. Es ist, gerade weil die Kraftgrundlagen der Nachwuchsspieler noch nicht so ausgeprägt sind, angebracht, im Lernprozeß vor allem auf die **Bewegungsdynamik aus dem Lauf** zu setzen. Beim Schlagwurf aus dem Lauf ist der dynamische Armzug aus der schnellen Anlaufbewegung um so wichtiger, je geringer das Kraftni-

veau des Werfers ist. Deshalb sollte beim Erlernen nicht auf die Dynamik verzichtet werden, sondern es sollten die technischen Anforderungen in den vorbereitenden Funktionsphasen der Bewegung vereinfacht werden.

Methodisch bietet sich an, daß die Spieler den Ball anfangs im Lauf tragen und ohne Prellen oder Ballannahme werfen. Sie sollen dabei lernen, die normale Laufkoordination beizubehalten und aus dem dynamischen Lauf heraus mit Oberkörperverwringung zu werfen (Anmerkung: Allerdings wird bei dieser Vorübung bewußt zunächst nicht die spezifische Arm-/Beinkoordination geschult.)

Im zweiten Schritt soll die gleiche Bewegung zuerst aus dem Prellen mit der Wurfhand vollzogen werden und dann aus dem Prellen mit der Nichtwurfhand. Erstaunlich dabei ist, daß diese zweite Bewegung (Prellen mit links und Wurf mit rechts) vielen Spielern koordinativ leichter fällt.

Im dritten Schritt können die Spieler dann lernen, den Schlagwurf aus dem Lauf nach Ballannahme (Paß) von der Wurfarmseite auszuführen. Die höchste Schwierigkeit schließlich ist die Ballannahme von der Wurfarmgegensseite; der Werfer (Rechtshänder) muß zur Ballannahme den Oberkörper nach links verdrehen und in der dynamischen Laufbewegung den Ball auf die Wurfarmseite wechseln, den Wurfarm möglichst schnell zurückführen und sofort mit schnellem Armzug werfen.

Weitere Variationen und Schwierigkeitsstufen können z.B. durch veränderte Laufwege (anfangs gerade, später bogenförmig) erzeugt werden. Wird diese Wurftechnik in den Grundzügen beherrscht, wird der Schwerpunkt auf die spielnahe Anwendung gelegt. Um die Spieler anfangs nicht zu überfordern, werden zunächst einfache **Beobachtungsaufgaben** im Spiel 1 gegen 1 gestellt. Das Verhalten des Verteidigers ist dabei nicht frei, sondern wird vom Trainer gesteuert. Im letzten methodischen Schritt erfolgt dann eine Anwendung in vereinfachten Grundspielen.

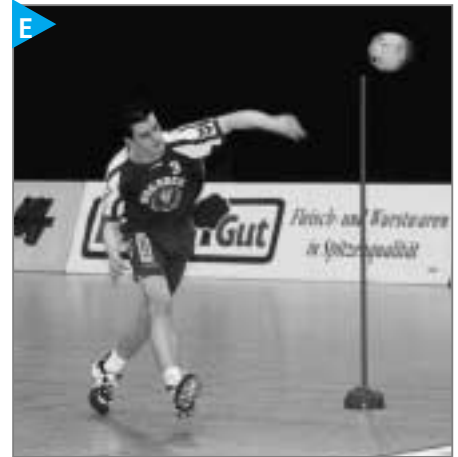
### **Was ist bei der Vermittlung des Schlagwurfs mit Stemmschritt zu beachten?**

Der „klassische“ Bewegungsablauf mit drei Schrittkontakten wird heute nur selten angewendet. Spieler in der Grundlagenschulung können in der Regel aus zwei Schrittkontakten, Fortgeschrittene auch schon aus einem werfen. Die Voraussetzung ist eine korrekte **Wurfarmführung!**

Im Lernprozeß muß hier zunächst auf eine gute Körperverwringung und Ausholbewegung Wert gelegt werden. In den ersten methodischen Schritten wird deshalb bewußt auf eine gut koordinierte, die Wurfbewegung unterstützende Beinarbeit Wert gelegt. Alle anderen technischen Probleme wie z.B. die Ballannahme werden dabei ausgeschaltet.



**2** 2. Schritt: Schlagwürfe aus dem Lauf nach der Ballaufnahme



**PRELLEN, BALLAUFNAHME, SCHLAGWURF AUS DEM LAUF**

Im 2. Schritt muß der Ball aus dem Prellen aufgenommen und sofort in eine Wurfbewegung aus dem flüssigen Lauf umgesetzt werden. Jugendspieler benötigen wesentlich mehr Zeit für die Koordinierung. Ein Wurf über das falsche Bein ist in diesem Alter noch nicht möglich. Die Ausführungen oben sind aber schon recht gut.

**VARIATIONEN ZUR GRUNDÜBUNG**

1. Die Laufgeschwindigkeit kontinuierlich steigern.
2. Eine Zauberschnur als Orientierungshilfe für die Abwurfhöhe spannen: ansteigend, damit jeder Spieler seine individuelle Abwurfhöhe finden kann.
3. Aus dem Prellen mit der Nichtwurfhand

4. von verschiedenen Positionen, z.B. als Rechtshänder von RR (unterstützt eine „lange“ Wurfbewegung)
5. nach verschiedenen Laufkoordinationsübungen
  - Prellen mit Richtungswechsel
  - Prellen durch Hütchen, über Balken
6. aus dem Prellen vorwärts, rückwärts, vorwärts

**3** 3. Schritt: Schlagwürfe aus dem Lauf aus der Ballannahme



**ANREICHEN/ZUSPIEL AUS KURZER DISTANZ AUF DER WURFARMSEITE**  
Hilfen:

- Lauftempo anfangs wieder dosieren!
- Aufsetzer werfen (den Ball lange „führen“)

**VARIATIONEN ZUR GRUNDÜBUNG**

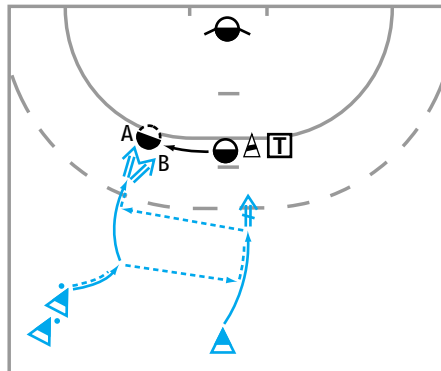
1. Anspiel von der Wurfarmgegenseite (Bilder 3 und 4).
2. Variable Anspiele (als Koordinationsschulung)
3. Anspiele aus verschiedenen Laufrichtungsvariationen
4. Abwurfhöhe als Lernhilfe anfangs vorgeben, damit der Ball über Kopfhöhe geworfen wird (Bild 2).



## 4. Schritt: Spezifische Anwendung: Defensiven Abwehrspieler beobachten



Spiel 1 gegen 1



### GRUNDÜBUNG

Nach einem Doppelpaß mit einem Anspieler (Bild 1) wird der Ball im Vorwärtslauf nach außen auf der Wurfarmseite angenommen (Bild 2). Ein Abwehrspieler bewegt sich **nach (!)** dem Abspiel des Anspielers nur seitlich entlang der Torraumlinie in Richtung des Angreifers. Der Angreifer hat nun folgende Beobachtungsaufgaben:  
 – Greift der Verteidiger von der Seite an? Besteht eine Wurfmöglichkeit nach außen (siehe A in der Abb.)?

– Agiert der Verteidiger bereits frontal vor dem Angreifer; kann ein Wurf innen am Abwehrspieler vorbei erfolgen (siehe B in der Abb.)?  
 Bild 3 (Wurf innen) und das Einzelbild (Wurf außen) zeigen die verschiedenen situationsabhängigen Handlungsmöglichkeiten.

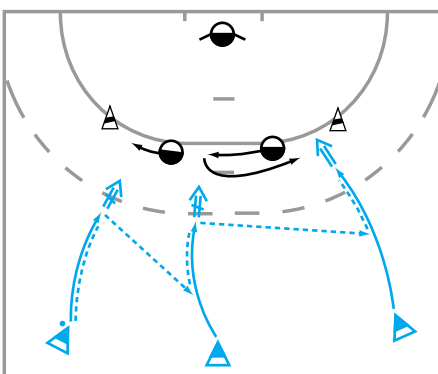
Bei Lernfortschritt können weitere Beobachtungsaufgaben hinzukommen:

1. Die Armhaltung des Verteidigers (über Kopfhöhe, in Schulterhöhe etc.)
2. Unterschiedliche Grundpositionen des Torwarts.
3. Der Verteidiger agiert von Zeit zu Zeit offensiv: situationsadäquates Spiel 1 gegen 1 als richtige Fortsetzung.

**5** 5. Schritt: Spezifische Anwendung im Grundspiel 3 gegen 2



Spiel 3 gegen 2



Im begrenzten Raum agieren zwei Verteidiger seitlich entlang der Torraumlinie. Die Angreifer sollen sich den Ball ohne Positionswechsel solange zuspelen, bis sich eine Wurfücke für einen schnellen Schlagwurf ergibt. Neben den Beobachtungsaufgaben aus der vorangegangenen Grundübung müssen die Spieler jetzt noch weitere taktische Spielprinzipien beachten:

- Mit torgefährlicher Schlagwurfauslage Gegenspieler binden (Bild 2).
- Die Gegenspieler auf einer Seite binden, um einen Mitspieler freizuspielen (Bilder 2 bis 4 und die Abb.). Die Spieler lernen hier, den Schlagwurf als torgefährliche Täuschung gezielt einzusetzen.

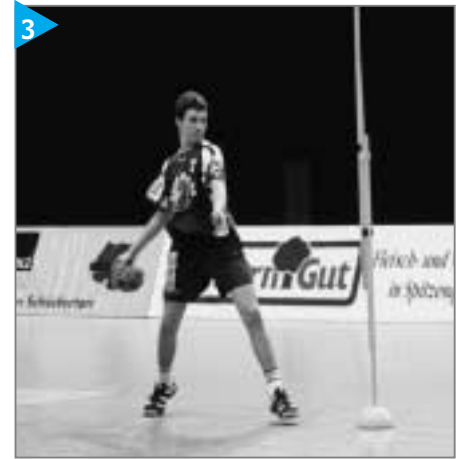
**VARIATIONEN ZUM GRUNDSPIEL**

1. 2:1-Angriff: Zwei Rückraum- und ein Kreisspieler spielen gegen zwei Verteidiger. Neben situationsgerechten Schlagwürfen ergeben sich jetzt verschiedene Anspielmöglichkeiten zum Kreisspieler aus dem Schlagwurfansatz.
2. Aktionsraum schmaler machen.
3. Als Lernhilfe können zunächst zwei Anspieler – einer auf LA und einer auf RA – die Angreifer unterstützen.
4. 3 gegen 3 mit zwei offensiven und einem defensiven Abwehrspieler, der sich nur entlang der Torraumlinie bewegen darf.



## METHODISCHE REIHE: SCHLAGWURF MIT STEMMSSCHRITT

### 1. Schritt: Erlernen von Ausholbewegung und Oberkörperverwindung



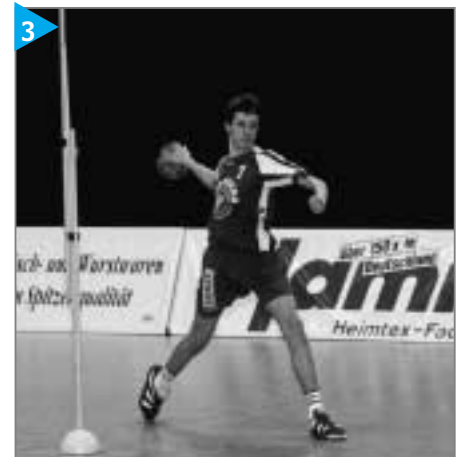
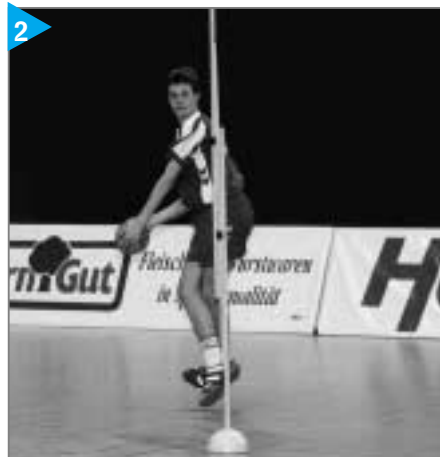
#### ÜBUNG 1: BALL IN DER HAND – ANLAUF MIT SIDESTEPS – WURF AUS ÜBERKREUZSCHRITT NACH HINTEN

Die Spieler führen mit der linken Schulter in Richtung Tor (Rechtshänder) Side-steps (Bild 1) aus. Damit befinden sie sich bereits in einer günstigen Ausgangsposition für die folgende Ausholbewegung (Lernhilfe!).

Die Einnahme des Stemmschritts erfolgt – als Lernhilfe! – mit der alten Feldhandball-technik, d.h., der Überkreuzschritt mit dem rechten Bein (Rechtshänder) erfolgt nicht nach vorn, sondern nach hinten (Bild 2), mit dem nächsten Linksschritt wird zum Wurf eingestemmt! Der Vorteil ist eine längere, die Gesamtbewegung unterstützende, Ausholbewegung!

#### TECHNIKKRITERIEN

- Die Fußspitze des linken Beins muß beim Wurf zum Tor zeigen (Bild 3).
- Die linke Schulter muß bei der Ausholbewegung in Wurfrichtung zeigen (Bild 3).
- Das Stemmbein nicht seitlich aufsetzen (später als Technikvariante).
- Ball beim Wurf in Kopfhöhe
- Mit beiden Beinen Bodenkontakt halten.
- Nicht in der Hüfte einknicken!
- Auf eine möglichst „lange“ Ausholbewegung achten!



#### ÜBUNG 2: WIE ÜBUNG 1, JEDOCH MIT ÜBERKREUZSCHRITT NACH VORN

Erschwerung der Ausholbewegung und Wurfkoordination: Während des Überkreuzschritts nach vorn muß der Ball jetzt nach hinten zur Ausholbewegung geführt werden (Bild 2).

#### ÜBUNG 3: KOORDINATIONSSCHULUNG

1. Verschiedenen Side-step-Läufe, Überkreuzläufe – abwechselnd vorne und hinten – vor dem Wurf
2. Andere Laufposition: rechte Schulter (Rechtshänder) zeigt nach vorn. Ziel: Side-steps – Umdrehen – Torwurf
3. Würfe von der RL-, RM- und RR-Position

#### ANMERKUNG

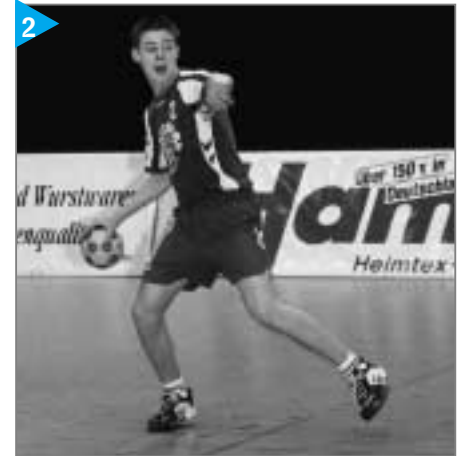
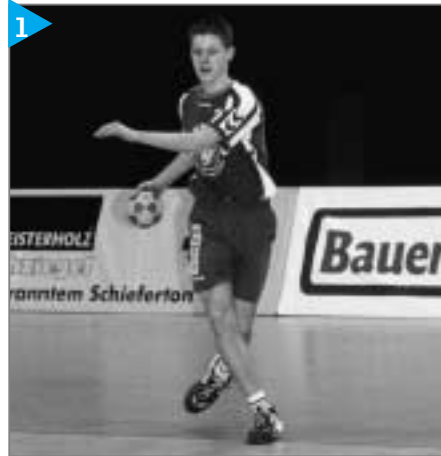
Wie schon beim Erlernen des Schlagwurfs aus dem Lauf wird auch hier zunächst auf die technisch komplexere Ballauf- oder -annahme verzichtet. Dabei erleichtert der Überkreuzschritt nach hinten das Einnehmen einer deutlichen Ausholbewegung.

Übrigens: Der Überkreuzschritt nach hinten ist im Spitzhandball wieder häufiger zu beobachten. Der Vorteil: Agiert der Verteidiger während der Vorwärtsbewegung des Angreifers bereits in frontaler Grundposition kann letzterer seine Grundposition mit einem schnellen Überkreuzschritt nach hinten verändern und damit eine Wurflücke in der Abwehr für den folgenden Schlagwurf erzielen. Insofern ist diese Lernhilfe schon ein Schritt auf dem Weg zum Training verschiedener Technikvarianten.



## KORREKTUREN

- Weite Ausholbewegung (Bild 2): Mit dem Überkreuzschritt nach vorn den Ball nach hinten führen (Bild 1).
- Der Oberkörper bleibt aufrecht: In der Ausholbewegung (Bild 2) und beim Wurf groß bleiben!
- Auf die **Körperversorgung** beim Wurf achten: Nach dem Einstemmen des vorderen Beins erst die Hüfte, dann die Schulter und den Wurfarm nach vorne bringen. Hilfe: Den Ball möglichst lange „verfolgen“.
- Wurfbewegung: Den Ball etwa in Kopfhöhe nach vorn bringen.



## 2. Schritt: Erlernen des Schlagwurfs mit Stemmschritt aus der Ballaufnahme



### ÜBUNG 1: SCHLAGWURF MIT STEMMSCHRITTVARIATIONEN AUS DEM PRELLEN

Die Spieler laufen prellend aus dem Rückraum an (Bild 1), nehmen den Ball aus dem Prellen auf (Bild 2) und werfen nach einem Überkreuzschritt nach vorn oder nach hinten auf das Tor:

Hinweis: Die Spieler sollen ihren Überkreuzschritt selbst variieren und entsprechende Bewegungserfahrungen sammeln.

Lernhilfe: Erst langsam, dann zunehmend zügiger prellen.

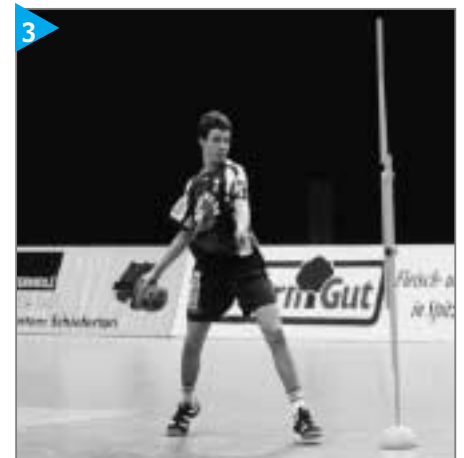


### ÜBUNG 2: PRELLEN AUS VERSCHIEDENEN LAUF- UND RICHTUNGSÄNDERUNGEN

- Würfe von RL, RM und RR
- Prellen durch einen Hütchenparcours
- Der Trainer zeigt verschiedene Laufrichtungen an: links oder rechts am Trainer vorbei prellen und werfen.

### ÜBUNG 3: PRELLEN MIT DER NICHTWURFHAND

Erschwernis: Die Spieler müssen den Ball zunächst auf



die andere Seite führen und mit der Nicht-Wurfhand prellen, ihn dann zur Wurfarmseite aufnehmen und werfen.

### ÜBUNG 4: VARIATIONEN DER WURFRICHTUNG

Die Spieler sollen an einer Fahnenstange (Bilder 1 bis 3; alternativ: passiver Verteidiger) entweder nach innen (zur Wurfarmseite) oder nach außen (zur Wurfarmgegenseite) vorbeierwerfen.

### 3. Schritt: Erlernen des Schlagwurfs mit Stemmschritt aus der Ballannahme

#### ÜBUNG 1

Anreichen/Zuspiel aus kurzer Entfernung von der Wurfarmseite

#### ÜBUNG 2

Wie Übung 1; Anspiel von der Wurfarmgegensseite

#### ÜBUNG 3

Der Trainer spielt früh oder später an. Die Spieler müssen dabei eine Abwurfmarkierung beachten.

#### KORREKTUR

Die beiden nebenstehenden Fotos zeigen einen typischen Anfängerfehler beim Schlagwurftraining: Der Spieler knickt beim Wurf im vorderen Stemmbein und in der Hüfte ein, wodurch nahezu die gesamte Körperspannung verlorengeht. Dadurch ist eine gut koordinierte Wurfbewegung, unterstützt durch den ganzen Körper, nicht mehr gewährleistet. Oft werfen die Spieler nur noch „aus dem Arm“.

#### FEHLER



#### FEHLER



### 4. Schritt: Spezifische Anwendung: Im Spiel 1 gegen 1 den Gegenspieler beobachten



#### BILDREIHE 1



#### BILDREIHE 2:



## ÜBUNG 1 (BILDREIHE 1, SEITE 14) Schlagwürfe gegen einen defensiv von der Seite angreifenden Verteidiger

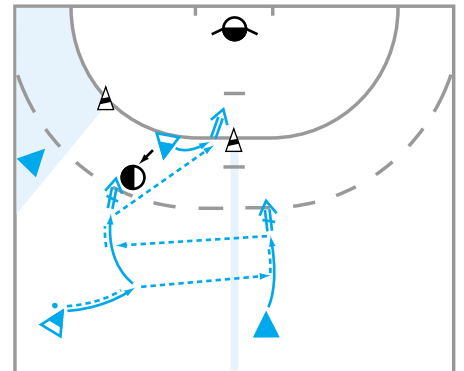
Aus verschiedenen Auftaktpaßfolgen (von der RL-Position: Paß von einem Anspieler auf der LA- oder RM-Position) werfen die Spieler gegen einen sich ausschließlich seitlich bewegenden Verteidiger auf das Tor. Die Werfer haben folgende Beobachtungsaufgaben:

- Agiert der Verteidiger von der Seite oder frontal?
  - Armhaltung des Verteidigers
  - Grundposition des Torwarts
  - Distanz zum Gegenspieler
- In Bildreihe 1 blockt der Verteidiger mit erhobenen Händen einen Wurf nach innen zur Wurfarmseite des Angreifers. Folgerichtig wirft er mit einem Schlagwurf zur Wurfarmgegenseite am Verteidiger vorbei.

## ÜBUNG 2 (BILDREIHE 2, SEITE 14)

Der Verteidiger agiert defensiv oder offensiv. Agiert der Verteidiger von Zeit zu Zeit offensiv, muß der Angreifer sich im Spiel 1 gegen 1 durchsetzen. Fortgeschrittene sollten dabei versuchen, als Täuschung eine Ausholbewegung zum Schlagwurf einzusetzen.

## 5. Schritt: Spezifische Anwendung in Grundspielen



### ÜBUNG 1: GRUNDSPIEL 3 GEGEN 2

Ziele:

- Wurfücken erkennen
- Wichtig: Gegenspieler mit Schlagwurftäuschungen binden – Mitspieler freispielen (Bilder 1 und 2)

### ÜBUNG 2: SPIEL 2 GEGEN 1 MIT ANSPIELER (OBERE ABB.)

Gestaffelte Aufstellung (ein Spieler im Rückraum, einer in der Nahwurfzone). Ziele:

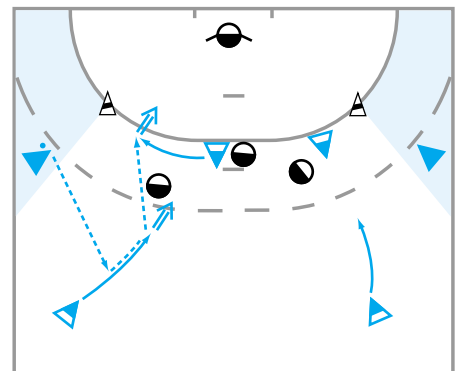
- Anlaufrichtung gemäß des Gegnerverhaltens variieren
- Schlagwurf als Torwurf oder Kreisanspiel in die Tiefe

### ÜBUNG 3: SPIEL 4 GEGEN 3 MIT ZWEI ANSPIELERN (UNTERE ABB.)

– zwei Spieler im Rückraum, zwei in der Nahwurfzone  
– drei Verteidiger

Ziele:

- situationsgerechte Schlagwürfe als Torwurf, Anspiel zum Kreis oder Täuschung



### ZUM METHODISCHEN VORGEHEN

Die Spieler sollen lernen, den Schlagwurf nicht nur als Torwurf einzusetzen. In diesen methodisch aufgebaut-

ten Grundspielen wird er sowohl als **Wurftäuschung** (Ziele: Gegenspieler binden, Rückpaß spielen etc.) als auch als **Anspielvariante** sehr variabel eingesetzt.