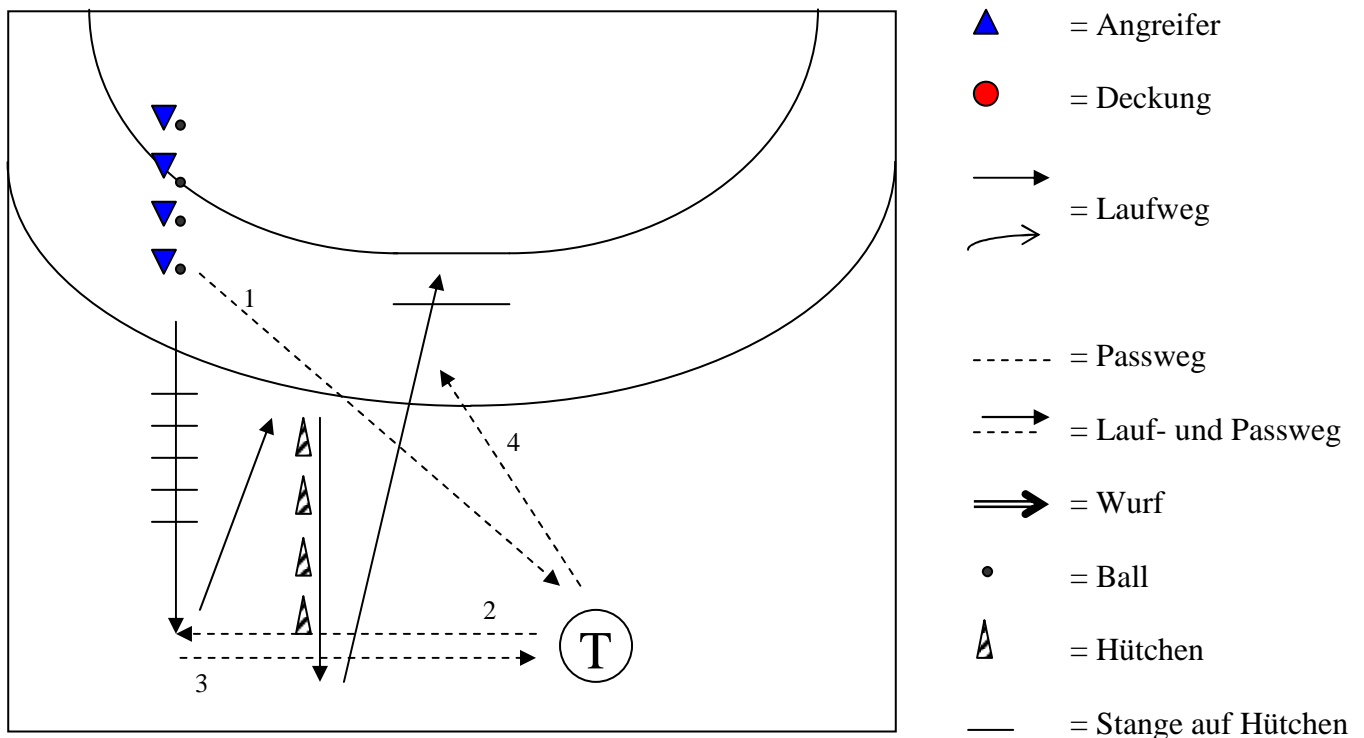


## Wurftechnik und Koordination



Diese Übung kann zur Koordinationsschulung genutzt werden mit abschließenden Wurfvarianten.

Jeder Spieler nimmt einen Ball und stellt sich halbrechte Position zwischen sechser und neuner Linie. Der Pass wird zum Trainer nacher der Mittellinie gespielt. Anschließend wird in angegebener Schrittkombination (1 Kontakt, 2 Kontakte usw.) über die Stangen gelaufen. Der Trainer passt anschließend den Ball zum Spieler und bekommt ihn sofort wieder zurückspielt.

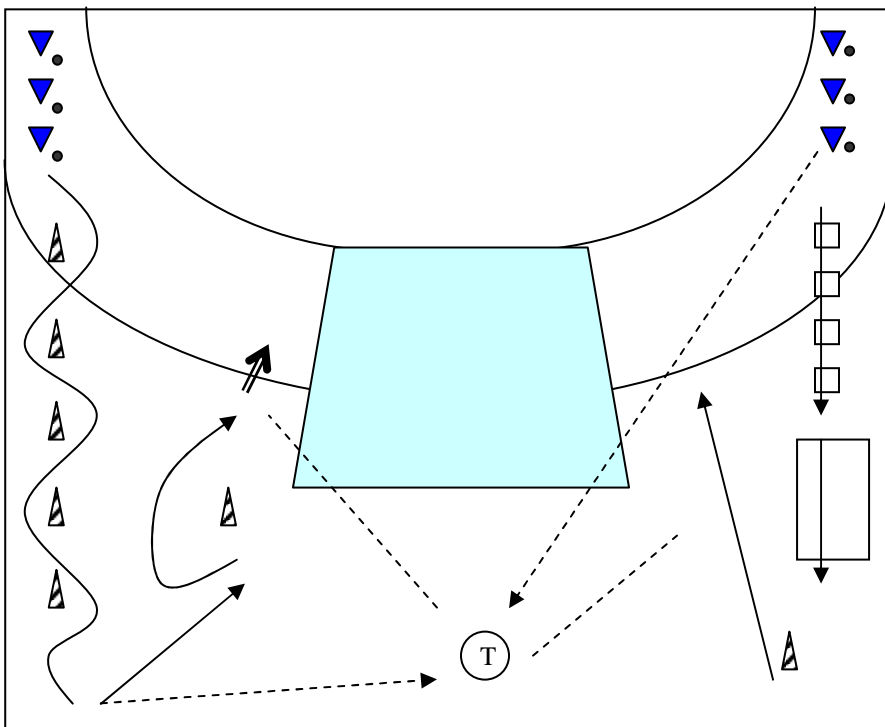
Der Spieler befindet sich in einer Rückwärtsbewegung zum Anfang des Hütchenparcours. Dort wird eine schnelle Slalombewegung ausgeführt und abschließend zum Tor gelaufen.










Der Spieler erhält den Ball in den Lauf gespielt und setzt zur Wurfbewegung an.

Dabei könne verschiedene Varianten trainiert werden.

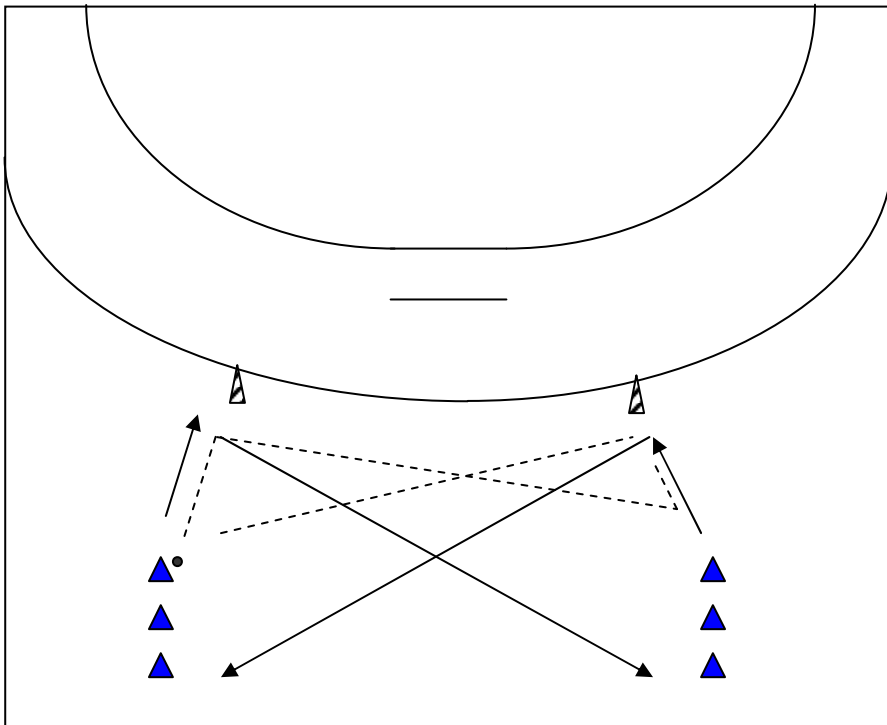
1. Schlagwurf aus dem Lauf
2. Sprungwurf in Laufrichtung
3. Sprungwurf gegen die Laufrichtung  
(abknicken zur Wurfarmgegenseite)
4. usw

## Wurftraining aus der Bewegung, gerade zum Tor



-  = Angreifer
-  = Deckung
-  = Laufweg
-  = Laufweg
-  = Passweg
-  = Lauf- und Passweg
-  = Wurf
-  = Ball
-  = Hütchen

## Pass parallel



- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- - - = Passweg
- · - · = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ⚓ = Hütchen

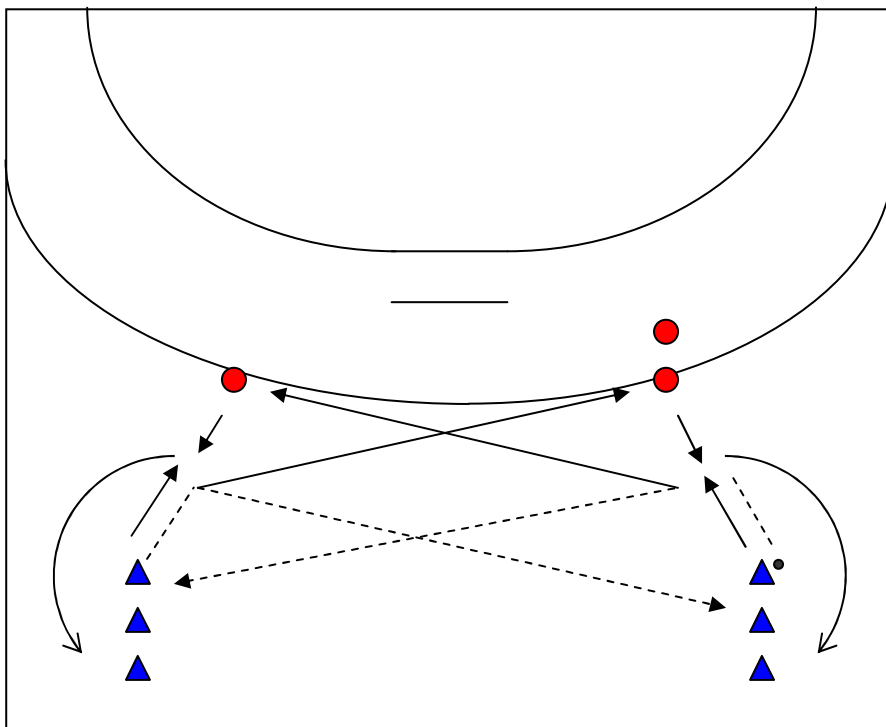
Die Spieler erzeugen eine Laufbewegung in Richtung 9 m Linie. Der Ball wird in die Laufbewegung des Mitspielers auf die andere Spielfeldseite gespielt.

Bewegung und Blickrichtung gehen zum Tor. Mit Abschluss der erzeugten Bewegung läuft der Spieler zur anderen Seite und reiht sich am Ende an.

Variante:

Der Spieler macht nach der Passbewegung eine Rückwärtsbewegung und reiht sich an seine Schlange wieder an.

## Paralell mit Körperkontakt



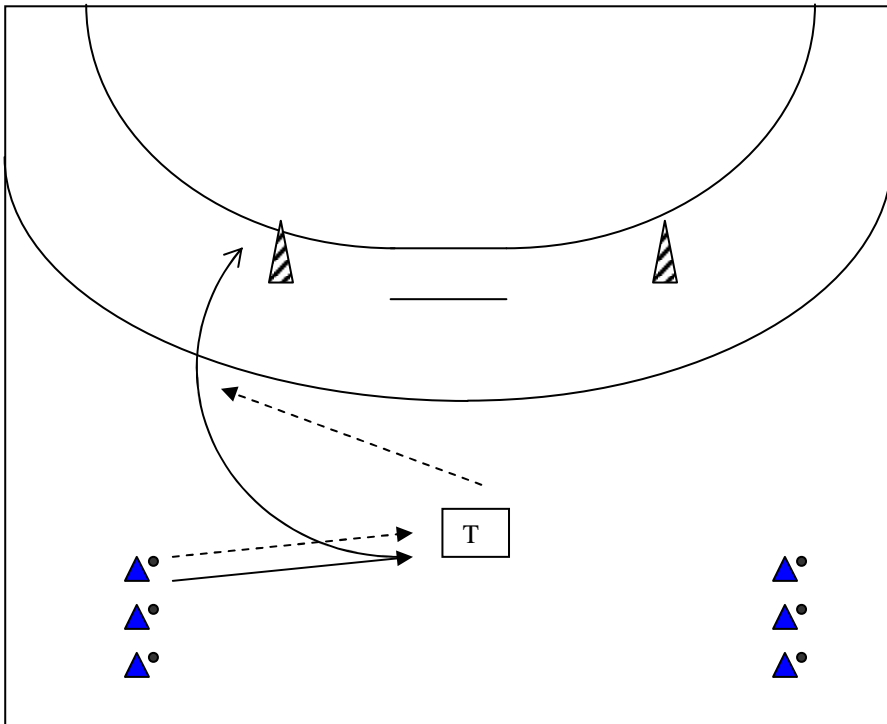
In der Grundposition dieser Übung stehen zwei Abwehrspieler auf der halb rechten und einer auf der linken Seite (oder umgekehrt). Zusätzlich verteilen sich die restlichen Spieler auf den Halbpositionen zu gleichen Teilen.

Die Übung beginnt in dem der Ballführende Druck auf den Deckungsspieler macht. Dieser greift den Angreifer an und hält ihn im kurzen Körperkontakt auf. Anschließend lässt er los, so dass der Angreifer den parallelen Pass spielen kann.

Der Deckungsspieler wird anschließend zum Angreifer und reiht sich hinten ein. Der Angreifer läuft auf die gegenüberliegende Deckungsseite.

Die Spieler sind im ständigen Körperkontakt und müssen daraufhin einen parallelen Pass spielen.

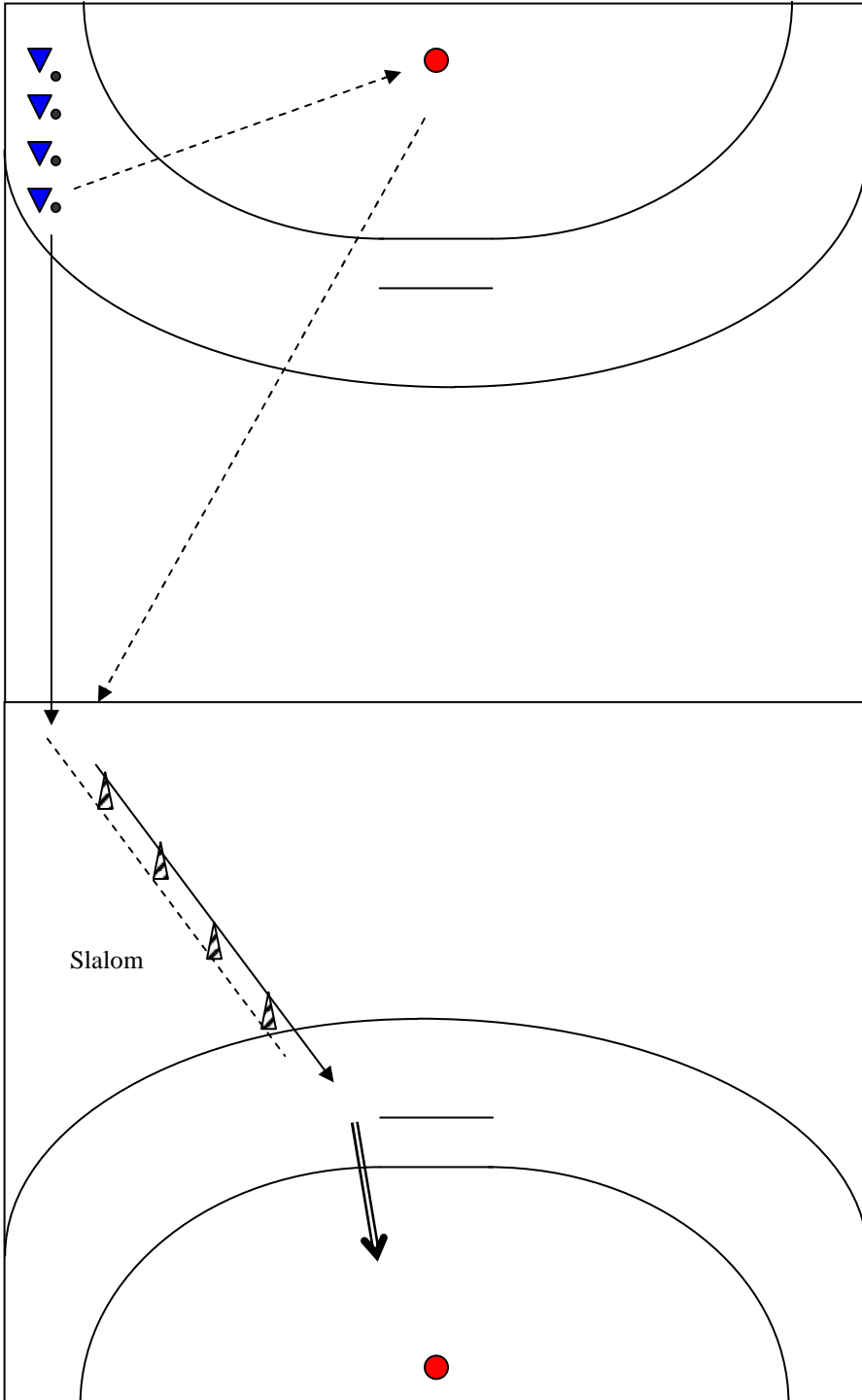
## Einführung Wurftäuschung



- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- = Passweg
- > = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ▲ = Hütchen

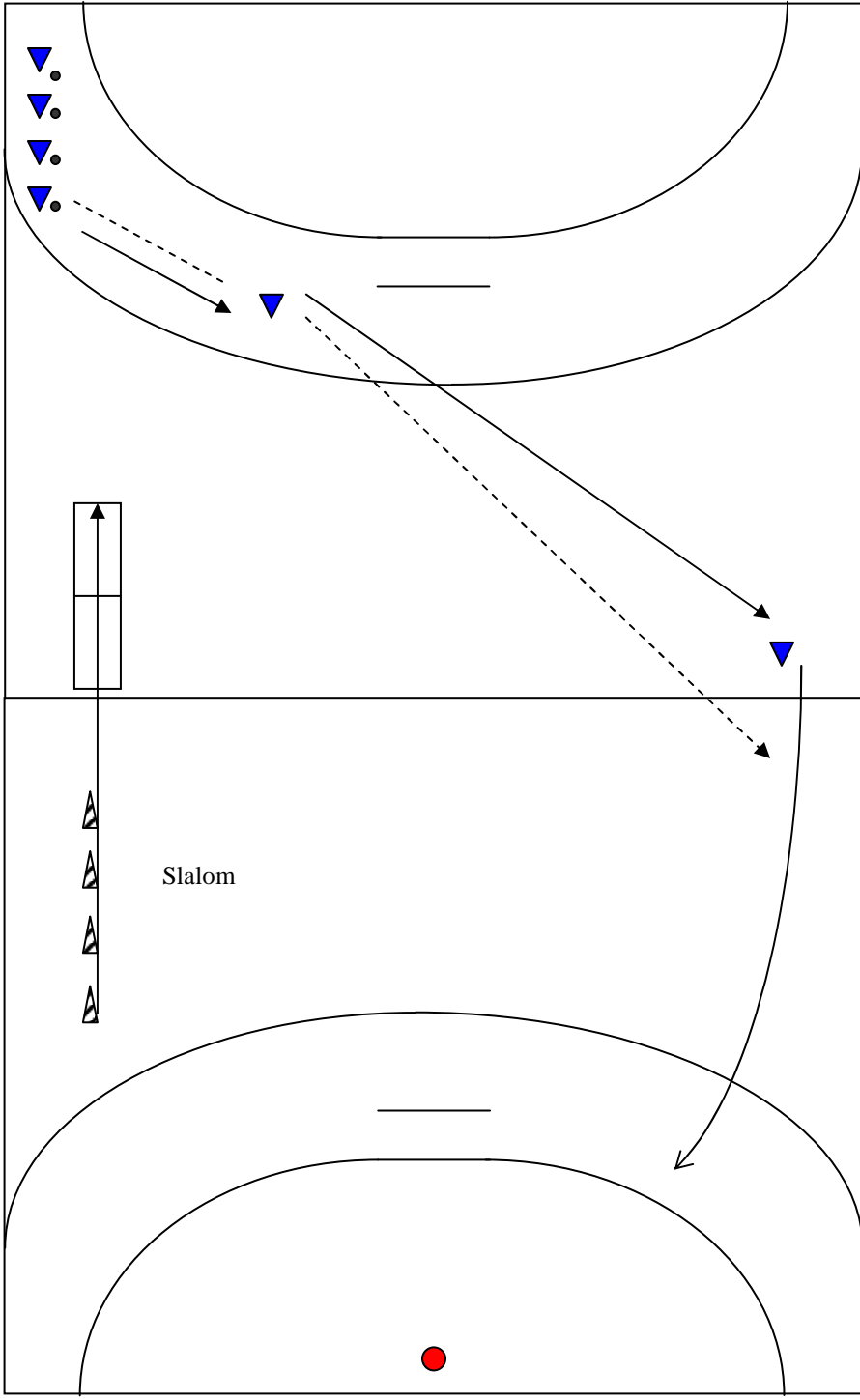


# 1. Welle



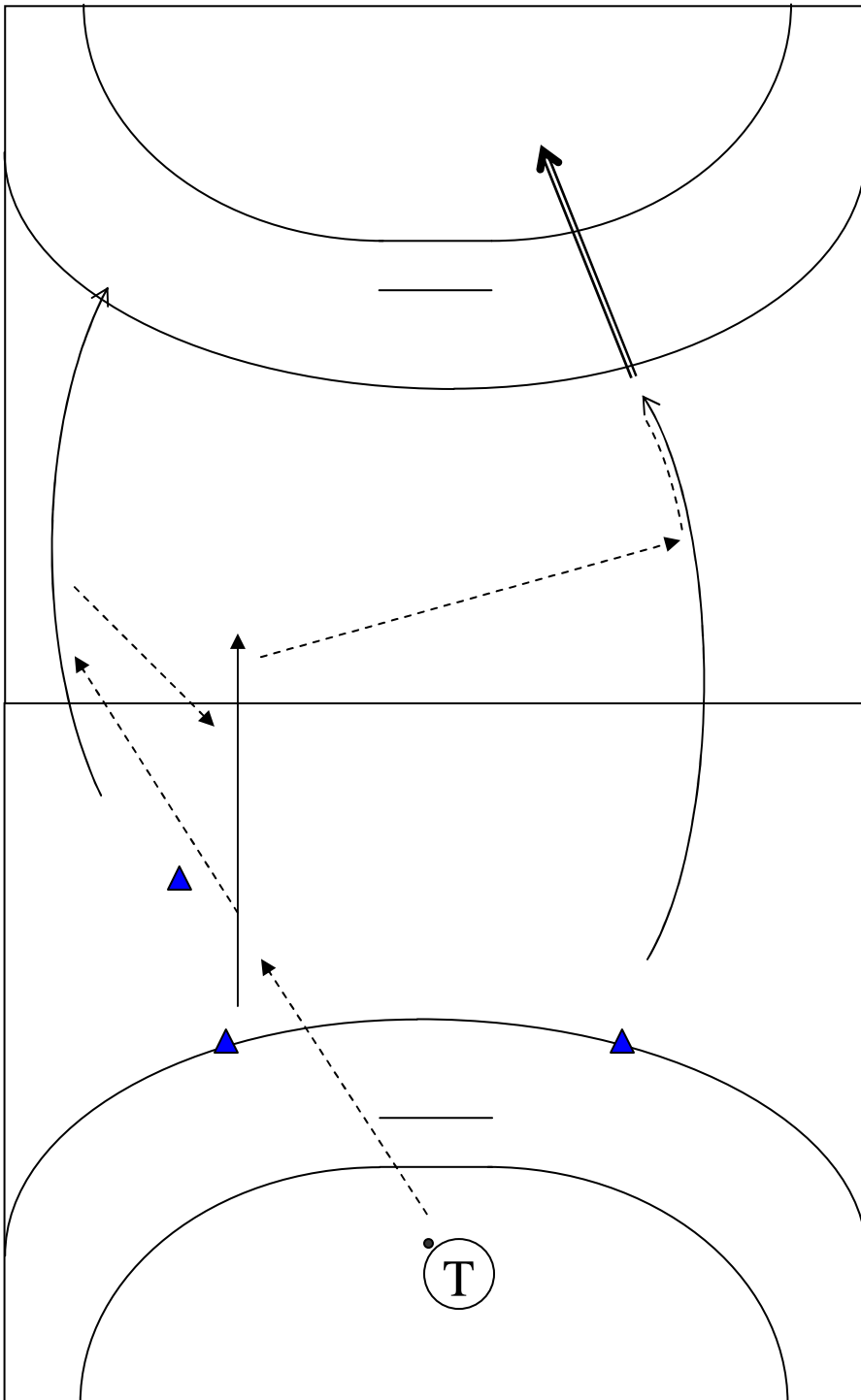
- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- = Passweg
- > = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ▲ = Hütchen

# 1. Welle 2



- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- = Passweg
- - - - -> = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ▲ = Hütchen

## 2. Welle



- ▲ = Angreifer
- = Deckung
- = Laufweg
- ↪ = Laufweg
- = Passweg
- > = Lauf- und Passweg
- ⇒ = Wurf
- = Ball
- ⚑ = Hütchen

