

TW-Abwürfe trainieren ab dem EJ Alter

Problem:

Torabwürfe kommen über eine Entfernung von 5-10m (und weiter) nicht an.

- Der TW weiß oft nicht, welchen Mitspieler er anspielen soll.
- Er wirft oft den Ball einfach nach vorne, wo gar kein Mitspieler steht.
- Der TW hat oft nur 1-2 Mitspieler „Favoriten“, die er bevorzugt anspielt, auch wenn sie gedeckt sind.

Ursache:

Fehlende Kenntnis über das „Werfen im Stand und in der Bewegung“, hier: Schlagwurf des TW im Stand und mit Anlauf (etwas anders als bei den Feldspielern) und fehlende Kenntnis der Abwurfvorbereitung und das fehlende Laufen bis zur eigenen 6m Kreislinie

Die Orientierung zu den Mitspielern fehlt, da der TW weiß, dass sein weiter Abwurf nicht ankommt (das schaffe/kann ich nicht). Hinzu kommt, dass die Mitspieler nahe am Kreis von den Gegnern gut abgedeckt werden (1:1 offene Deckung, vom Verband vorgeschrieben). Da der TW weiß, der Ball muss weg, wird er einfach zu schnell nach vorne geworfen, in der Hoffnung irgendjemand wird den Ball schon bekommen. Beim Training weiß der TW oft nicht genau, wer in seiner Mannschaft spielt (zu oft Wechsel). Also weiß er auch nicht, wohin er werfen soll. Der Abwurf wird daher auch beim Training nicht richtig trainiert/ausgeführt.

Problemlösung:

Einzeltraining zum Thema: Werfen im Stand und in der Bewegung.

Schlagwurfablauf (siehe Grafik) und Korrektur, Korrektur, Korrektur !!!!!

Geübt wird zunächst an einer Hallenseite gegen eine Weichmatte, danach im Tor, parallel zum Feldspielertraining:

- Schlagwurfablauf im Stand, Weite kontinuierlich vergrößern
- Schlagwurfablauf mit Anlauf, Weite kontinuierlich vergrößern
- Schlagwurfablauf mit Anlauf von der Torlinie bis zum Kreis, Weite kontinuierlich vergrößern
- Der TW muss lernen den Abwurf von der Kreislinie auszuführen und nicht von der Torlinie.
- Dabei darf er nicht dort hinlaufen, wo ein Gegenspieler zum Fischen bereit steht.
- Beim HB-Spiel im Training sollte eine Mannschaft Leibchen tragen, damit der TW sich besser orientieren kann.
- Beim Ball holen, sollte er sofort nach der Ballaufnahme nach vorne ins Spielfeld schauen, um seine Mitspieler zu lokalisieren, die Wurfentfernung einzuschätzen und zu erkennen, wo Gegner am Kreis stehen.
- Beim Laufen bis zur Kreislinie muss sich der TW zwei freie Mitspieler (keine Favoriten) ausgesucht haben, zu denen er den Ball spielen könnte (Alternative falls der eine kurzfristig gedeckt wird).

Ziel:

Ein sauberer Abwurf, Wurfweite bis ca. zur Mittellinie muss bis zum Ende der 2. EJ Saison funktionieren ! ! ! !

Übungen1:



Wurfkraft und Ausführung durch die Trainer demonstrieren, danach TW selbst erfahren/fühlen:

1. falscher Fuß vorne;
2. Parallelstellung der Füße;
3. Stemmschritt;
4. Stemmschritt und Oberkörperverdrehung

Welcher Ball fliegt weiter? Welcher Ball zielt genauer? Welcher Wurf fühlt sich besser an?

Schlagwurf im Stand:

Stemmschritt; mit dem Ball leicht in Rückenlage; Ball im langen Arm auf Kopfhöhe; Körper um 90 Grad zur Seite verdrehen (Bogenspannung); mit der Hand ohne Ball in die Wurfrichtung zeigen;

Stemmfußrichtung = Wurfrichtung; Bogenspannung auflösen und den Ball nach dem Gummibandprinzip nach vorne katapultieren; nach Verlassen des Balles aus der Hand, Oberkörper mit dem Schwung nach vorne beugen (ausschwingen).

Achtung: Ellenbogen muss bei der Wurfausführung immer auf Schulterhöhe bleiben ! ! ! ! !.

Eine weitere, ähnliche Möglichkeit ist der Schritt mit hinterkreuztem Bein.

Unbedingt mal ausprobieren was besser gelingt (Vielseitigkeit).

- Sauberen Schlagwurfablauf am Spielfeldrand gegen eine Mattenwand üben.
Die Weite kontinuierlich nach Fortschritt vergrößern.

- zuerst im Stand, dann in der Bewegung, danach mit Ballaufnahme, danach mit Ballaufnahme mit dem Rücken zur Wurfrichtung (Ballaufnahme vorher separat üben!!).

Übungen2:

Ball beidhändig über Kopf mit Stemmschritt zum Partner/Wand werfen.

Seitlich hinstellen und beidhändig 90 Grad drehen und mit Stemmschritt zum Partner/Wand werfen.

Seitlich hinstellen und einarmig 90 Grad drehen und mit Stemmschritt zum Partner/Wand werfen.

Seitlich hinstellen und einarmig 90 Grad drehen und mit Stemmschritt zum Partner/Wand werfen, andere Hand zeigt dabei zum Ziel.

Immer darauf achten, das der Wurfarm auf Schulterhöhe bleibt. Notfalls hinter TW stellen und Arm beim Wurf am Ellenbogen anheben.

Danach der selbe Ablauf mit 2-4 Schritten Anlauf/Sidesteps

Praktische Übungen:

- TW ins Tor; Trainer wirft vom 7m Punkt einen Ball in den Kreis, hinter die Torauslinie; die Seitenauslinie oder hinters Tor (gleichzeitig eine Ausdauerübung bei einer Intensität von ca. 10 Bällen) TW muss Ball holen und Ziele in der eigenen Spielfeldhälfte - ohne Aufsetzer - treffen (Kasten, Hürden, Hütchen usw., Feldspieleranspiel beginnen zunächst im Stand, dann in der Laufbewegung, usw.).
- Zwei Mannschaften spielen Manndeckung in einer Spielfeldhälfte. Der Trainer wirft einen Ball in den Kreis/Toraus/Seitenaus. Der TW holt den Ball und spielt einen Mitspieler (Leibchen) aus der gelösten Manndeckung an.
- Wie zuvor, nur TW liegt im Tor auf den Bauch, Kopf ins Tor; aufstehen, Ball holen, Orientierung, Abwurf.

Da es sich um einen motorischen Ablauf handelt, ist es sehr wichtig, dass beim Erlernen ständig korrigiert wird. Auch beim Handballspiel im Training und gegen fremde Mannschaften dürfen die Korrekturen in der Anfangsphase nicht aufhören. Ein Trainer muss den Bewegungsablauf beim TW modellieren. Erst wenn der Trainer zufrieden mit seiner Arbeit ist, können die Korrekturen aufhören (auch wenn es Jahre dauert).

Immer das Prinzip vom Leichten zum Schweren und vom Langsamen zum Schnellen befolgen, viel Spaß bei der Arbeit mit den Goolies.

Peter