

Übung 17	SPRUNGWURF – 2 Schritttechnik	10 – 15 min
4 - 16	Zur Mitte + Anspiel von der Wurfarmgegenseite	**

Übungsziele:

1. Sprungwurf **zum Arm** nach intensiver Stoßbewegung
2. **Ballannahme von der Wurfarmgegenseite**

Übungsbeschreibung:

RL / RR werden mehrfach, jeder mit Ball, besetzt. Nach einer intensiven Stoßbewegung passt:

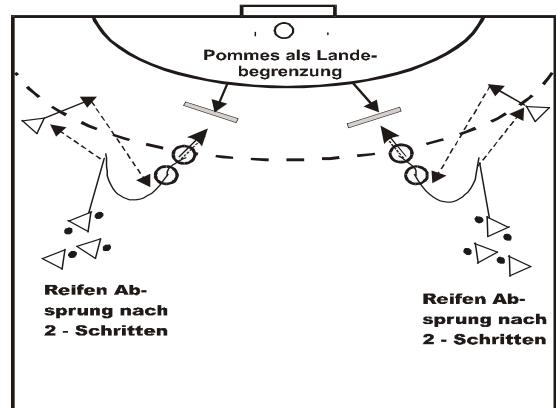
- RL zu LA, Rückpass von LA zu RL in die bogenförmige Stoßbewegung zur Mitte. Sprungwurf nach **zwei** Schritten
- RR zu RA, Rückpass von RA zu RR in die bogenförmige Stoßbewegung zur Mitte. Sprungwurf nach **zwei** Schritten

Beim Sprungwurf hoch ist die Sprungdynamik nur nach oben gerichtet → Landung noch vor dem Pommes !!

Materialbedarf:

- mehrere Bälle
- 4 Reifen
- 2 Pommes

Übungsablauf:



VARIATIONEN :

1. **Freie Wurfpositionen**, z.B. zwischen LA / RL, RM / RL, RM / RR und auf LA / RA
2. **Abstände** der Reifen verändern
3. **Pommesposition variieren** / Abstand zum Absprung vergrößern - verkleinern

KORREKTUREN :

- **erste Stoßbewegung → in Torrichtung**
- Nach der Ballannahme ist der **erste Schritt** weit nach **innen rechts beim RL / nach innen links beim RR (Linkshänder)** gerichtet
- **starker Abdruck** beim **zweiten Schritt**
- Beim **Sprungwurf hoch** unbedingt **wieder vor dem Pommes landen**

Übung 18	SPRUNGWURF – 2 Schritttechnik	10 – 15 min
4 - 16	Gegen die Wurfarmseite- Anspiel von der Wurfarmseite	**

Übungsziele:

1. Sprungwurf **gegen den Arm**
2. **Ballannahme von der Wurfarmseite**

Übungsbeschreibung:

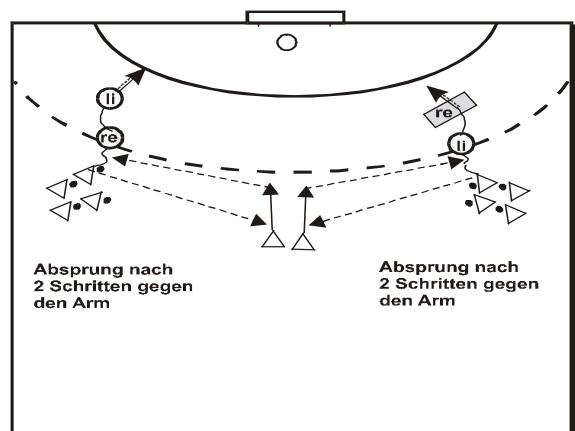
RL / RR werden mehrfach, jeder mit Ball, besetzt. Aufgaben von:

- RL Doppelpass mit RM und nach **zwei** Schritten durch die Reifen Sprungwurf weit
 - RR Doppelpass mit RM und nach **zwei** Schritten Absprung von einem Kastenoberteil
- Der Wurf erfolgt immer weit nach vorne oben.

Materialbedarf:

- mehrere Bälle
- 3 Reifen
- 1 Kastenoberteil oder 1 Matte

Übungsablauf:



VARIATIONEN :

1. **Freie Anlaufpositionen**, z.B. zwischen LA / RL, RM / RL und RM / RR
2. **Abstände** der Reifen **verändern**

KORREKTUREN -2 :

- der **erste Schritt** = **Überkreuzschritt, nach außen zur Seitenlinie gerichtet** für
 - RH = geht der **rechte Fuß vor den linken Fuß**
 - LH = der **linke Fuß vor den rechten Fuß**
- Die **Wurfarmschulter** ist bei der Ausholbewegung **nach hinten oben gerichtet**