

INHALTSVERZEICHNIS WACKLER zum Arm

Nr.	Übungsname	Anzahl	Zeit	Schwierigkeitsgrad
1	Theorie für die Technik mit Ausfallschritt			
2	Theorie für die Technik mit Sprung in die parallele Grundposition			
	Ausfallschritt			
1.1	Vorübung 1 → Ausfallschritt	frei	5 – 10	*
1.2	Vorübung 2 → Ausfallschritt und Sprungschritt	frei	5 – 10	*
1.3	Vorübung 3 → Dreierhythmus	frei	5 – 10	*
1.4	Vorübung 4 → Dreierhythmus	frei	5 – 10	**
	Parallele Grundposition			
2.1	Vorübung 1 → Sprung in die parallele Grundposition	frei	5 - 10	*
2.2	Vorübung 2 → parallele Grundposition und Drehung	frei	10 – 15	***
2.3	Vorübung 3 → Dreischritttechnik	frei	10 – 15	***
2.4	Vorübung 4 → Dreischritttechnik	frei	10 – 15	***
	Übungen			
11	1 : 1 im Raum mit Matten	6 - 18	10 - 15	*
12	1 : 1 im Raum am Hütchentor	4 - 16	10 - 15	*
13	1 + 2 : 1 im Raum am Hütchentor	4 - 16	10 - 15	**
14	1 : 1 im Raum ohne aktiven Gegner	2 - 18	10 - 15	*
15	1 : 1 im Raum mit aktivem Gegner	4 - 18	10 - 15	**
16	1 : 1 im Raum mit Gegner auf Hütchen + Matten	4 - 16	10 - 15	*
17	1 : 1 im Raum nacheinander	4 - 16	10 - 15	**
18	1 : 1 im Raum nacheinander	4 - 16	10 - 15	**
19	1 : 1 / 2 : 1 in der Tiefe und Breite	6 - 16	10 - 15	**
20	1 + 2 : 1 pos. spezifisch	8 - 16	10 - 15	**

Inhaltliche Beschreibung:

Name: Wackler zum Arm Erwerbstraining
2 Theorieausführungen mit Bewegungsbeschreibungen, 4 Vorübungen zur Ausfallschritttechnik, 4 Vorübungen zur Parallelen Grundpositionstechnik und 10 Übungen zum Erwerb des Wacklers zum Arm.

Anzahl:

Erstellungsdatum: September 2012

Schwierigkeit: Schwerpunktmäßig für die E-, D- und C-Jugend geeignet.

Beschreibung:

Unter einer Körpertäuschung / Wackler zum Arm / zur Wurfhand versteht man eine Täuschungshandlung bei der auf der Gegenwurfhandseite (also beim Rechtshänder links) ein

Durchbruch angetäuscht wird und anschließend ein Durchbruch auf der Wurfhandseite (beim Rechtshänder rechts) stattfindet.

Hierbei gibt es sehr mehrere Möglichkeiten der Auftakthandlung, da die Täuschungshandlung vielfach variiert werden kann. Im **Anfängerbereich** sollen aber vorerst **zwei Varianten** genügen, die sich nur von **der Art des Einspringens unterscheiden**.

PARALLELE GRUNDPOSITION (Sprung in die parallele Grundposition)

Generell bietet sich im Kinder und Jugendbereich die beidbeinige Variante / Sprung in die parallele Grundposition als etwas leichter erlernbar an. Leider darf diese etwas einfachere Variante streng genommen nicht nach dem eigenen Anprellen genutzt werden, da hier das beidbeinige Einspringen schon als erster Schritt zählt, somit der Spieler insgesamt 4 Schritte für diese Technik benötigt. Zum Erlernen verwende ich diese Variante aber, da sie sich als leichter zum Erlernen herausgestellt hat, da die Ballannahmen von links / rechts den Technikerwerb zunächst erschweren würden.

Beobachtungsschwerpunkte, Fehlerquellen

- zu viel Vorlage beim beidbeinigen Einspringen (Gleichgewichtsproblem)
- zu breite Fußstellung beim parallelen Einspringen (durch den abgesenkten Körperschwerpunkt wird ein dynamischer und schneller Abdruck auf die andere Seite wenn nicht ganz unmöglich so doch zumindest wesentlich erschwert

AUSFALLSCHRITTTECHNIK

Bei dieser Körpertäuschung ist der erste Bodenkontakt nach der Ballannahme mit dem linken Fuß (beim Rechtshänder), der gleichzeitig auch der Täuschungsschritt ist. Der nächste Schritt erfolgt mit einem starker Abdruck vom linken Bein (Federwirkung) zur Wurfarmseite und Landen auf dem rechten Bein (Raumgewinn zur Wurfarmseite). Mit dem dritten und letzten Schritt erfolgt dann ein Durchbruch Richtung Tor mit Torwurf oder Parallelstoßpass.

Beobachtungsschwerpunkte, Fehlerquellen

- **zu geringer Abstand zum Abwehrspieler** (etwa eine Armlänge sollte dieser sein)
- **kein zu großer Ausfallschritt** zur Seite (nicht nach seitlich vorne)
- die **Täuschung** geschieht hauptsächlich **durch den Oberkörper** (Kopf oben lassen)
- der **letzter Schritt erfolgt dynamisch nach vorne**

Praxisumsetzung

Bei der Umsetzung in die Praxis sind die 10 Übungen zum Erwerb des Wacklers zum Arm so konzipiert, dass die SpielerInnen ebenso den Wackler gegen den Arm ausführen / anwenden können.

Die Übungen 1.1. bis 1.4, sowie 2.1 bis 2.4 können ebenso auf das Tor auf den Positionen RL / RM / RR / LA und RA durchgeführt werden. Damit werden die Techniken gleich anwendungstreuer.