

Der Schlagwurf

eine sportliche Technik in der Diskussion

Merzig, 2011

Alexander Haase

Programmübersicht

- 0 Ausgangslage
- 1 Begriffsklärungen
- 2 Erwerb einer sportlichen Technik
- 3 Technikleitbild und Zieltechnik
- 4 Schlagwürfe in der Praxis
- 5 Schlagwurf im Jugendhandball
- 6 Schlagwurf und Schlagwurffinte

0 Ausgangslage

„Wenn wir gegen die dänische Jugend-Nationalmannschaft spielen, kassieren wir quasi immer 6, 7 oder 8 Schlagwurf Tore.“

„Unsere Jungs sind immer begeistert von den Wurfvarianten der Dänen...“

Christian Schwarzer

Jugendkoordinator des DHB

1 Begriffsklärungen

Technik (téchne, griech.):

Handwerk, Kunstfertigkeit, Kunstprodukt, das Gemachte

1 Begriffsklärungen

- Die sportliche Technik ist eine Sammelbezeichnung für eine Reihe technischer Fertigkeiten eines Sportlers oder einer Sportart.
- Eine technische Fertigkeit ist eine erprobte, zweckmäßige und effektivierte Bewegungsfolge zur Lösung einer definierten Aufgabe in Sportsituationen.

(Hohmann, Lames, Letzelter 2009)

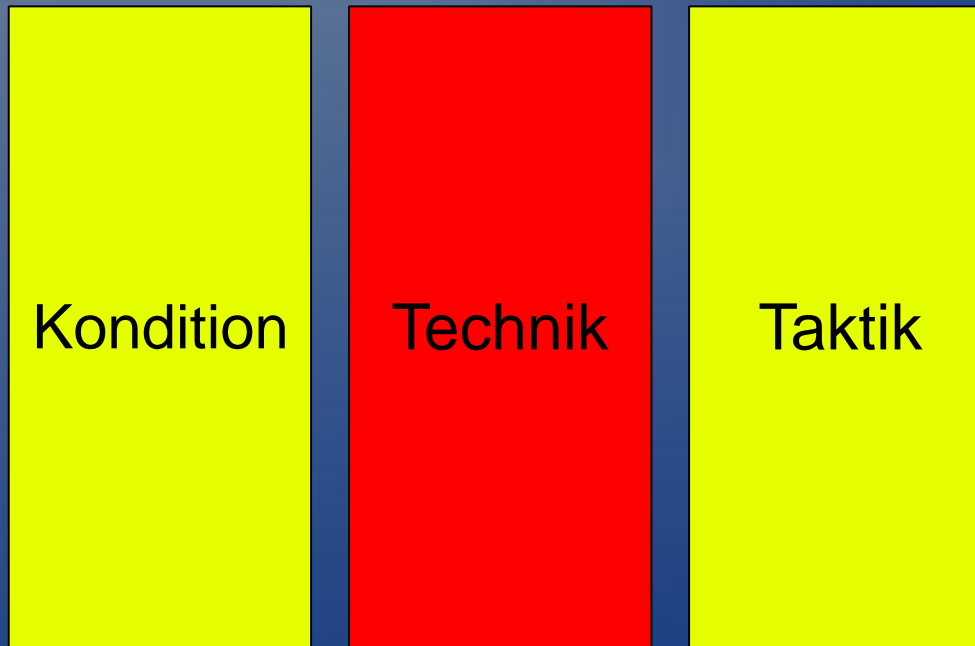
1 Begriffsklärungen

Beispiel Handball

- Die technische Fertigkeit “Werfen” ist eine erprobte, zweckmäßige und effektive Bewegungsfolge der Bewegungsaufgabe “Zuspiel”.
- Die Technik des Handballspiels/eines Handballers umfasst die technische Fertigkeit “Werfen”.

1 Begriffsklärungen

Die sportliche Leistungsfähigkeit stützt sich auf
3 große Säulen:



2 Erwerb einer sportlichen Technik

Ziele des Techniktrainings

- Erlernen der **sportmotorischen Fertigkeiten**, die im Handball essentiell sind
- Erwerb des handballspezifischen **Beherrschungsgrades**
- **Stabilität** der Technikausführung
- **Virtuose Beherrschung** der Technik
- Fähigkeit zur **situationsgerechten** und **variablen** Anwendung der Techniken

3 Technikleitbild und Zieltechnik

Grundsätze des Techniktrainings

- Technikerwerbstraining (Neulernen + Automatisierung)
- Technikvariationstraining (Erlernen + situationsgerechter Einsatz)
- Technikanpassungstraining (Gelände, Raum, Zeit)
- Technikabschirmungstraining (Stabilisation bei Belastung)

3 Technikleitbild und Zieltechnik

Definitionen

- Das Technikleitbild bezeichnet eine optimale, personunabhängige Bewegungsfolge zur Lösung einer sportlichen Aufgabe.
- Die Zieltechnik bezeichnet die angestrebte Bewegung eines konkreten Techniktrainings.

4 Schlagwürfe in der Praxis

So können Schlagwürfe aussehen!



4 Schlagwürfe in der Praxis

Unterscheidung von Schlagwürfen

- Schlagwurf mit Stemmschritt
- Schlagwurf mit Stemmschritt übers falsche Bein
- Schlagwurf aus dem Lauf
- Schlagwurf mit paralleler Fußstellung
- alle Würfe können natürlich in unterschiedlichen Abwurfhöhen erfolgen (Schulter, Hüfte, Knie, Wurfarmgegenseite)

5 Schlagwurf im Jugendhandball

- Es gibt auch hier unterschiedliche Varianten des Schlagwurfs
- Fußstellung kann unterschiedlich sein
- Bei Neuerwerb der Technik Schlagwurf Fußstellung immer Richtung Tor
- nur so sind alle Passrichtungen möglich
- Dazu: Arm oben, Körpergewicht hauptsächlich über vorderem Fuß, Fußspitze zum Tor

6 Schlagwurf und Schlagwurffinte

Sobald die sportliche Technik Schlagwurf in einer sicheren Form beherrscht wird, sollte der Schlagwurf und die dazugehörige Schlagwurffinte möglichst nicht isoliert trainiert werden.



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit.