

Abwurf



(keine reale Person; Bild erstellt mit GPT Image 2.5)

Der Abwurf und das Abrollen bieten den Vorteil, dass der Mitspieler genauer als mit einem Abschlag angespielt werden kann. Das Abrollen wird genutzt, wenn der Mitspieler in naher Distanz steht. Bei weiteren Distanzen wird der Abwurf eingesetzt.

Wichtigste technische Merkmale des Abrollens:

1. Ball bei einem Arm zwischen Unterarm und Hand einklemmen
2. Ausfallschritt des ballfernen Beines in Rollrichtung
3. Ausholbewegung des Armes mit Ball nach hinten
4. Oberkörper vorneigen
5. Ball flach über den Boden rollen und dabei die Hand lange am Ball lassen.

Wichtigste technische Merkmale des Abwerfens:

Druckwurf:

1. Ball in einer Hand
2. Handfläche unten hinter dem Ball
3. Ellbogen beugen
4. Ball über den Ellbogen vorwärts drücken

Schleuderwurf:

1. Ball bei einem Arm zwischen Unterarm und Hand einklemmen
2. Stemmschritt des ballfernen Beines in Wurfrichtung
3. Oberkörper vorwärts aufdrehen, Wurfarm folgt der Bewegung
4. Hand lange hinter dem Ball halten und den Ball seitlich oder über dem Kopf abwerfen
5. hinteres Bein der Wurfbewegung nachführen

Methodik

1. Der Torwart steht im Strafraum und soll den Ball auf markierte Zielräume abrollen und abwerfen.
2. Der Torwart erhält einen Zuwurf / ein Zuspiel und soll den Ball aufnehmen und dann schnell und zielgenau abrollen oder abwerfen.
3. Der Torwart pariert einen Torschuss und soll den Ball schnell und zielgenau abrollen oder abwerfen.
4. Im Trainingsspiel soll der Torwart das Angriffsspiel der eigenen Mannschaft mit präzisiertem Abrollen und Abwerfen aufbauen.

Fehlerkorrektur

Abrollen:

1. Ball wird zu spät bzw. zu früh abgerollt: Ball verspringt bzw. hat nicht genug Schwung. Torhüter soll den Ball flach auf dem Boden abrollen und lange mit der

Hand begleiten.

2. Ball wird aus Hüfthöhe geworfen: Torhüter rollt den Ball nicht auf dem Boden. Torhüter soll einen größeren Ausfallschritt machen und den Oberkörper weiter vorneigen.
3. Hand weist beim Abrollen zur Seite: Ball wird nicht zielgenau gerollt. Torhüter soll die Hand lange hinter dem Ball halten und in Rollrichtung hinter dem Ball führen.

Abwurf:

1. Ball wird zu früh bzw. zu spät abgeworfen: Ball wird zu hoch bzw. nach unten geworfen. Torhüter soll die Hand möglichst lange hinter dem Ball halten.
2. Torhüter steht frontal zur Wurfrichtung: Torhüter hat nicht genug Schwung für den Abwurf. Torhüter soll den Ball hinter den Körper führen und den Oberkörper mitdrehen.
3. Torhüter setzt das ballnahe Bein nach vorne: Schwung für den Abwurf fehlt. Torhüter soll mit dem ballfernen Bein einen Stemmschritt vorwärts ausführen.