

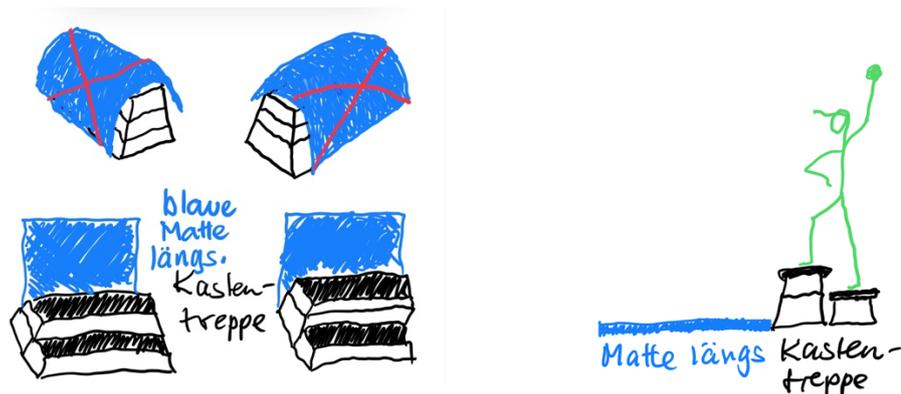
Roman Filz: Methodische Übungsreihe Sprungwurf Handball nach Wolfgang Pollany

WARM UP (jeder mit einem Ball)

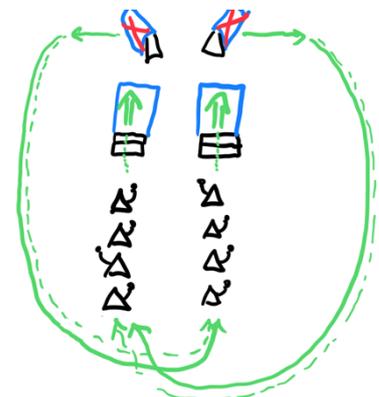
- Auswahl aus „Der rollende, tippende & springende Ball“ zur Gewöhnung ans Gerät
- Indirekte (= ein Bodenkontakt des Balles, dann ein Wandkontakt, dann Fangen) Schlagwurfspiele gegen die Wand, Start mit Abstand 2m, den eigenen Ball fangen und einen Schritt zurück gehen: Wer schafft die größte Distanz zur Wand? → Variante direkte Pässe → Zielübung: Armhaltung und Beinposition ist korrekt zB so wie hier <https://www.youtube.com/watch?v=nL2iy-D85kM> → Die Zehenspitze vom vorderen Fuß zeigt immer in Richtung Wurfziel!

WORKOUT (jeder mit einem Ball)

Die Übung wurde von Wolfgang Pollany bereits 1998 im Rahmen der Lehrwarteausbildung Handball gezeigt und wird seither regelmäßig und erfolgreich beim Erlernen des Sprungwurfs eingesetzt.



- Der Geräteaufbau erfolgt wie in der Abbildung: Die Kastentreppe besteht jeweils aus den oberen beiden Holzteilen eines Kastens inklusive braunem Lederteil. Davor liegt eine Turnmatte, auf der beidbeinig mittig gelandet werden soll. Die Matte dient auch als Stopper, damit der Kasten nicht aufgrund der vielen Sprünge nach vorne rutscht. Dahinter steht entweder der oberste Holzteil eines Kastens inklusive Lederteil oder ein Stepper.
- Der Ablauf ist immer folgendermaßen: Anstellen hinter einer Kastentreppe, Werfen auf die über den „offenen“ Kasten gelegte Matte: Ziel ist der Schnittpunkt der roten Linien. Der Kasten steht im Winkel von etwa 45°, sodass der Ball jeweils nach außen abprallt: So kann öfter hintereinander geworfen werden, weil die Übenden die Übung nicht so häufig stören, sondern außen retour laufen (siehe grüne Linie).



Beim Zurücklaufen können Zusatzübungen durchgeführt werden zB Tippen, verschiedene Laufstile, Handwechsel, etc.

- Die **Zielübung** ist die Grobform des Sprungwurfs mit Absprung vom zweiteiligen Kasten mit dem „richtigen“ Bein: LinkshänderInnen sollen mit dem rechten Bein abspringen, RechtshänderInnen mit dem linken Bein (= diametral). Dabei soll die „Drei – Schritte – Regel“ eingehalten werden. Nach dem Wurf wird immer beidbeinig mittig gelandet, um die Verletzungsgefahr an der Mattenkante auszuschließen. Die diametrale Ausführung ist Voraussetzung für den Sprungwurf hoch, der für RückraumspielerInnen für Würfe aus der Distanz wichtig ist.
- Die methodische Hilfe bei der Kastentreppe ist einerseits die erste Stufe für den ersten Schritt und die zweite Stufe für den zweiten, entscheidenden Schritt, wenn es um den Absprung geht. Es gibt also nur „1. Stufe rechts“ und „2. Stufe links abspringen“ **oder** „1. Stufe links“ und „2. Stufe rechts abspringen“. Durch die Höhe des zweiteiligen Kastens hat man mehr Zeit in der Luft, um den Wurf zu koordinieren.
- Fallweise springen die Kinder mit dem „falschen“ Bein ab, dabei tendiere ich mittlerweile dazu, das nicht sofort zu korrigieren: besonders dann nicht, wenn die Bewegung flüssig gekonnt wird. Was bei der Bewegungsanalyse hilft ist ein Video (zB der Anfang von) <https://www.youtube.com/watch?v=WVArTXPt9LU>, bei dem ich vorher frage, mit welchem Bein die Leute meistens abspringen. Es dominiert ganz deutlich das „richtige“ Sprungbein, doch auch aufgrund der Koordination macht es durchaus Sinn, das andere „falsche“ Bein nicht zu vernachlässigen.
 - Manchmal haben die WerferInnen keine Zeit für einen zusätzlichen Schritt, weil die Deckung zu nah ist, oder
 - manchmal haben sie nicht genug Platz, weil der Wurfkreis zu nah ist.Dann macht es Sinn, wenn mit „egal welchem“ Bein abgesprungen werden kann.
- Je nach Geschicklichkeit der Kinder und je nach Vorerfahrungen können die folgenden Lernschritte ausgelassen/ übersprungen oder fokussierter trainiert werden. Am Ende steht wie vorher erwähnt die vorher beschriebene Zielübung.

Lernschritt 1: Schrittstart

Stand mit einem Bein **auf** der ersten Kastentreppe und mit dem anderen **auf** der zweiten Kastentreppe (Schrittstellung),
der Ball befindet sich im Stillstand bereits in der Wurfauslage (siehe Video), also Ball in der Wurfhand, Ball über Kopfniveau,
Sprung mit Wurf am höchsten Punkt,
sichere Landung, Ablauf mit Anstellen wie in der Abbildung

Lernschritt 2: Stillstand - Start vom Boden

AthletIn steht mit beiden Beinen am Boden vor der ersten Treppe, und es gibt wie vorher beschrieben nur „1. Stufe rechts – 2. Stufe Absprung mit links“ oder „1. Stufe links – 2. Stufe Absprung mit rechts“,
der Ball befindet sich im Stillstand bereits in der Wurfauslage

Lernschritt 3: Anlauf auf drei

AthletIn steht mit Sicherheitsabstand vor der ersten Treppe, und es gibt jetzt drei Kontakte:

- Entweder 1. Schritt vor der ersten Stufe links, 2. Schritt auf der 1. Stufe rechts und 3. Schritt = Absprung auf der 2. Stufe mit links (= Zielübung für Rechtshänder) oder
- 1. Schritt vor der ersten Stufe rechts, 2. Schritt auf der 1. Stufe links und 3. Schritt = Absprung auf der 2. Stufe mit rechts (= Zielübung für Linkshänder),
der Ball befindet sich im Stillstand bereits in der Wurfauslage

Varianten:

- „Springe bewusst mit dem ‚falschen‘ Bein ab!“
- „Wirf mit der ‚falschen‘ Hand!“
- Der Trainer gibt das Absprungbein vor, das Kommando gilt so lange, bis es gewechselt wird: „Rechts!“ nach etwa 10 Würfeln „Links!“ usw. (für geschickte Gruppen)

GAME (Basketballcourt, 1 Handball)

Brettball, ein Treffer mit einem Sprungwurf zählt zwei Punkte, ein „normaler“ Treffer zählt einen Punkt

COOL DOWN

Abschlussbesprechung, Bewegungsanalyse

LITERATUR

<https://www.ph-noe.ac.at/de/fortbildung/spezifische-bereiche/sport-und-gesundheit/downloads.html>

Mit freundlichen Grüßen

www.coach-filz.com

2021-02-11