

# Werfen

**Im Netzbball sind keine speziellen Wurfarten vorgeschrieben. So kann jede Spielerin diejenige Technik anwenden, mit der sie am effizientesten das Ziel erreicht. Ein Überblick.**

## Grundsätzliches zur Wurfausführung

Die folgenden Erläuterungen gelten für Rechtshänderinnen, Linkshänderinnen passen sie entsprechend an. Aus einer idealen Ausgangsstellung – Gewicht auf beiden Füßen, Blick auf das Ziel, Ball gut kontrolliert – macht die Rechtshänderin mit dem linken Fuss einen Ausfallschritt in Wurfrichtung während sie gleichzeitig den Ball nach hinten führt und so im Körper eine Bogenspannung aufbaut. Die Wurfbewegung geht von der Körpermitte aus über Schulter und Unterarm bis in die ballführende Hand (Peitschenbewegung).



## Kernwurf (Schlagwurf, Stemmwurf)

Der Ball liegt bei der Ausholbewegung gut in der rechten Hand. Die Spielerin macht einen Ausfallschritt links und führt den Ball rechts nach hinten. Aus dieser Bogenspannung wird der Ball nahe am Kopf nach vorne gezogen, der Ellbogen der ballführenden Hand geht dem Ball voraus und bleibt während der ganzen Wurfbewegung über Schulterhöhe.



## Schleuderwurf (Schlenzwurf)

Mit einer Rotation führt die Spielerin den Ball auf Hüfthöhe in einem Bogen hinter den Körper. Danach wird der Oberkörper explosiv nach links aufgedreht und die Schultern ziehen den gestreckten Wurfarm unter Schulterhöhe nach vorne. Der Abwurf erfolgt seitlich des Körpers.



## Überkopfwurf (Beidhändiger Wurf über Kopf, Fussball-Einwurf)

Beim Überkopfwurf hält die Spielerin den Ball mit beiden Händen und führt ihn über den Kopf nach hinten. Mit der Bauchmuskulatur wird die Peitschenbewegung nach vorne ausgelöst und so der Ball vorwärts über den Kopf abgeworfen.



## Wurf aus Sprung

Der Absprung für den Wurf aus Sprung hat beidbeinig zu erfolgen. Während der Aufwärtsbewegung führt die Spielerin den Ball nach hinten und baut so die Bogenspannung auf. Kurz vor Ende der Steigphase wird die Wurfbewegung ausgelöst und der Ball verlässt die Hand im höchsten Punkt des Sprunges.

