



# DER EINWURF IM FUSSBALL



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Einwurf im Sportunterricht**
  - Kräftigungsübung
  - Technikübung
- **Einwurfvarianten**
- **Arbeitsmaterial**
  - Einwurf aus dem Stand
    - Ausgangsstellung und Ausholphase (1.1)
    - Vorschwung und Ausschwing (1.2)
  - Einwurf aus der Vorwärtsbewegung
    - Anlauf und Ausholphase (2.1)
    - Vorschwung und Ausschwing (2.2)
  - Übersicht - Phasen des Einwurfes (3)
- **Videos**
  - Einwurf aus dem Stand (1)
  - Einwurf aus der Vorwärtsbewegung (2)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Im Fußball gibt es einen „Einwurf“, wenn der Ball in der Luft oder am Boden vollständig die Seitenlinie überschritten hat. Es wird von der gegnerischen Mannschaft des Spielers, der den Ball zuletzt berührt hat, eingeworfen. Um einen regelkonformen und erfolgsversprechenden Einwurf zu werfen, braucht es die richtige Technik.

Der Einwurf wird "über Kopf vorwärts" ausgeführt.

### Der einwerfende Spieler

- **muss stehen und das Gesicht dem Spielfeld zuwenden**
- **mit einem Teil jedes Fußes die Seitenlinie oder den Boden außerhalb der Seitenlinie berühren**
- **den Ball mit beiden Händen von hinten über den Kopf einwerfen**
- **den Ball an dem Ort einwerfen, an dem er das Spielfeld verlassen hat**



## Einwurf im Sportunterricht

### Kräftigungsübung

Die Schulung des Einwurfes ist auch außerhalb des Fußballs von Nutzen. Im *Sportunterricht* kann diese Bewegung etwa als Kräftigungsübung in den Individualsportarten ausgeführt werden. So lässt sie sich auf unterschiedliche Weise kohärent in eine Unterrichtsreihe einbetten. Der Einwurf kann etwa zum Aufwärmen im Unterricht im Themenblock Turnen dienen. Dabei bezweckt er einerseits den Aufbau von Rumpfstabilität und Körperspannung und schafft andererseits durch die Assoziation mit den Ballsportarten einen motivierenden und abwechslungsreichen Anreiz für den Sportunterricht. Die Möglichkeiten, den Einwurf spielerisch anzuwenden, sind vielfältig und können in einem Aufwärmprogramm zum Turnen bis hin zu kleinen Mannschaftsspielen reichen. Außerdem kann die Schulung des Einwurfes perspektivisch motiviert sein und auf eine anschließende Unterrichtsreihe zum Thema Fußball vorbereiten. Die Vorteile lassen sich in fünf Stichpunkten zusammenfassen.

- **Wurfkraftübung, die den ganzen Körper fordert**
- **Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur → Rumpfstabilität**
- **Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur → Körperspannung**
- **Vorbeugung von Rückenverletzungen**
- **Verbesserung der Wurftechnik**

## Technikübung

Im Rahmen des Themas „Fußball“ im Sportunterricht kommt der Schulung des Einwurfes eine große Bedeutung zu. Sie kann didaktisch sinnvoll am Ende einer Unterrichtsreihe eingebaut werden, um den Bewegungsapparat der Lerngruppe bereits für das nächste Thema „Fußball“ zu trainieren. Dabei hat der Einwurf pädagogisch den Vorteil, dass auch in heterogenen Gruppen von einer vergleichbaren Ausgangslage der einzelnen Schüler\*innen auszugehen ist und der Einwurf recht einfach und schnell zu erlernen ist. Das ist bei den meisten Techniken im Fußball nicht gegeben, da die motorische Veranlagung und die Erfahrung im Fußball zwischen den einzelnen SuS gerade in dieser Sportart stark divergieren.

## Varianten des Einwurfs

Man unterscheidet bei der Technik des Einwurfes über Kopf vorwärts zwei gängige Varianten.

**Einwurf aus dem Stand** ▶  1 ▶  1.1 ▶  1.2



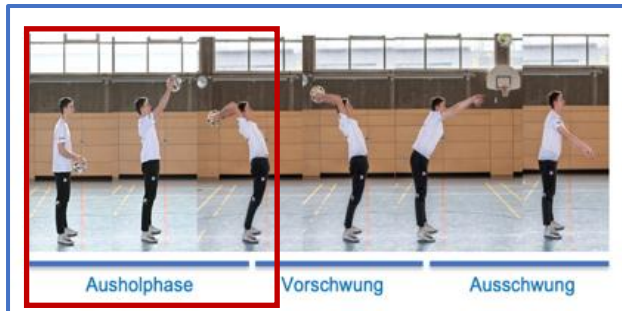
**Einwurf aus der Vorwärtsbewegung** ▶  2 ▶  2.1 ▶  2.2





1.1

## Einwurf aus dem Stand



### Ausgangsstellung

- Füße sind parallel in schulterbreiter Grätschstellung aufgesetzt
- Fußspitzen zeigen in Wurfrichtung
- Blick in Wurfrichtung



### Ausholphase

- Arme sind in den Ellenbogen leicht gebeugt und führen den Ball weit hinter den Kopf
- Fuß- und Kniegelenke beugen sich leicht
- Hüfte schiebt sich vor
- Oberkörper spannt sich bogenförmig nach hinten
- Handgelenke sind nach hinten abgeklappt
- Gespreizte Finger umfassen fächerförmig hinten seitlich den Ball; Daumen und Zeigefinger bilden hinter dem Ball ein Dreieck



1.2

## Einwurf aus dem Stand

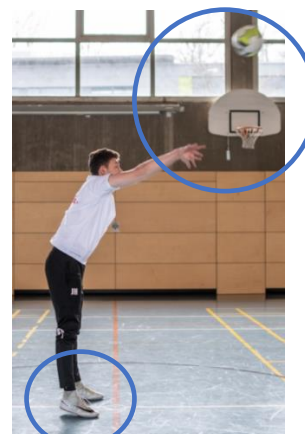


### Vorschwung und Ausschwing

- Oberkörper schwingt aus der *Bogenspannung* schnellkräftig nach vorn
- Fußgelenke, Beine und Oberkörper strecken
- Hände führen den Ball von hinten über den Kopf vor den Körper
- Wurf mit gestreckten Armen und kräftigem Druck der Handteller
- Ganzkörperstreckung in den *Zehenspitzenstand*, dem Ball hinterher
- Beine halten *Bodenkontakt* bis Ball Hände verlässt



Bogenspannung



Bodenkontakt halten



# Einwurf aus der Vorwärtsbewegung

## 2.1

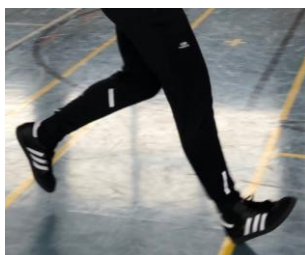
### Anlauf

- Vorwärtsbewegung
- Beide Hände halten den Ball vor dem Körper
- Ball wird während der letzten beiden Schritte mit leicht gebeugten Ellbogen über den Kopf weit nach hinten geführt
- Schrittstellung wird eingenommen
- Vorderes Bein stemmt mit der Ferse ein
- Fußspitzen zeigen in Wurfrichtung



### Ausholphase

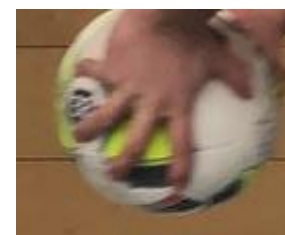
- Fuß- und Kniegelenke beugen sich
- Hüfte schiebt sich vor
- Oberkörper spannt sich nach hinten in die *Ganzkörperbogenspannung*
- Handgelenke nach hinten abgeklappt
- *Gespreizte Finger* umfassen fächerförmig hinten seitlich den Ball; alle Finger am Ball
- Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck



Stemmschritt



Bogenspannung



gespreizte Finger

## Einwurf aus der Vorwärtsbewegung



2.2

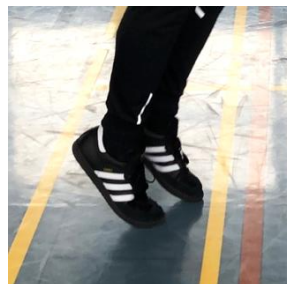


### Vorschwung und Ausschwing

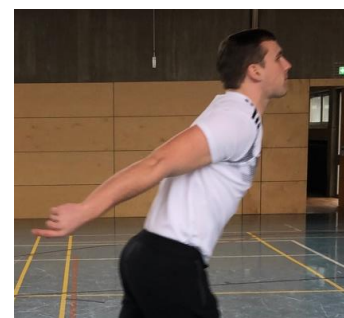
- Oberkörper schwingt aus der Bogenspannung schnellkräftig nach vorn
- Aufschließen des hinteren Beines zum Stemmbein
- Strecken der Fußgelenke, Beine und des Oberkörpers
- Hände führen den Ball von hinten über den Kopf vor den Körper
- Wurf mit gestreckten Armen und kräftigem Druck der Handteller
- Ganzkörperstreckung in den *Zehenspitzenstand*, dem Ball hinterher
- *Arme schwingen weit durch*
- Beine halten Bodenkontakt bis Ball Hände verlässt



Bogenspannung



Zehenspitzenstand



Durchschwingen der Arme





## Übersicht - Phasen des Einwurfes

	Einwurf aus dem Stand	Einwurf aus der Vorwärtsbewegung
<b>Vorbereitungsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße schulterbreit und <i>parallel</i> in Wurfrichtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stemmschritt</b> ausführen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ball während der letzten beiden Schritte nach hinten nehmen</li> <li>○ Stemmschritt in Wurfrichtung</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ausholphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzkörperbogenspannung               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ball weit hinter Kopf</li> <li>○ Beugung in Fußgelenk und Knie</li> <li>○ Hüfte vor</li> <li>○ Oberkörper in Bogenspannung</li> </ul> </li> <li>• Handgelenke abgeklappt</li> <li>• Finger gespreizt hinter dem Ball</li> <li>• Daumen-Zeigefinger-Dreieck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzkörperbogenspannung               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ball weit hinter Kopf</li> <li>○ Beugung in Fußgelenk und Knie</li> <li>○ Hüfte vor</li> <li>○ Oberkörper in Bogenspannung</li> </ul> </li> <li>• Handgelenke abgeklappt</li> <li>• Finger gespreizt hinter dem Ball</li> <li>• Daumen-Zeigefinger-Dreieck</li> </ul>
<b>Abwurfphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellkräftige Auflösung der Ganzkörperbogenspannung</li> <li>• Impulsübertragung in die Arme</li> <li>• Kräftiger Druck der Handteller</li> <li>• Füße halten Bodenkontakt, bis der Ball die Hände verlässt</li> <li>• Arme schwingen weit durch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellkräftige Auflösung der Ganzkörperbogenspannung</li> <li>• <b>Aufschließen</b> des hinteren Beines zum Stemmbein</li> <li>• Impulsübertragung in die Arme</li> <li>• Kräftiger Druck der Handteller</li> <li>• Füße halten Bodenkontakt, bis der Ball die Hände verlässt</li> <li>• Arme schwingen weit durch</li> </ul>

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	Peter Thiessen

### Video

Nummer	Urheber
1-2	Peter Thiessen, Jona Heck

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Peter Thiessen, Merlin Hinsche / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz