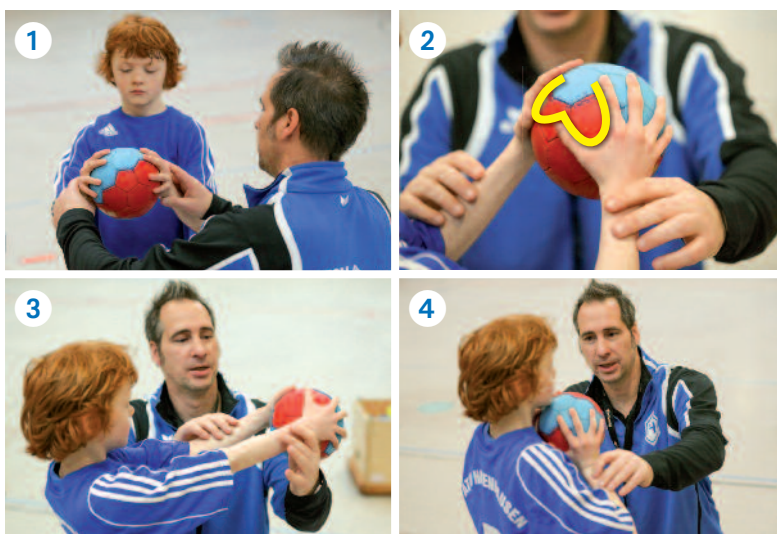


TECHNIKKRITERIEN ZUR BALLANNAHME

1 Annahme hoch zugespielter Bälle (Zentrum)

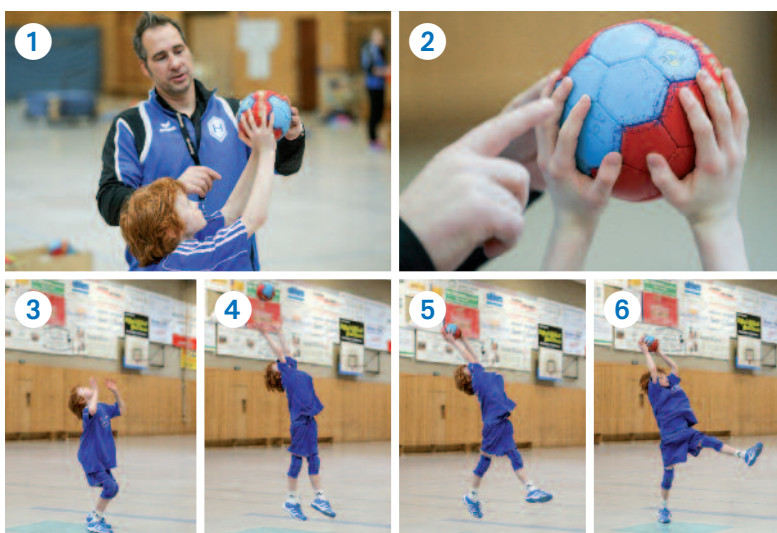
- Die Arme sind angewinkelt vor dem Körper und bewegen sich dem Ball entgegen.
- Die Hände sind auf einer Höhe nebeneinander.
- Hände und Finger bilden einen Trichter (Bilder 1 und 2).
- Die Daumen zeigen zueinander (Bild 2).
- Finger und Daumen sind gespreizt und bilden optisch den Buchstaben W (Bild 2).
- Wichtig: mit der Ballannahme den Ball durch Heranziehen der Hände an den Körper ansaugen und so sichern (**Fangsicherung**; Bilder 3 und 4).
- Die Daumen befinden sich dabei hinter dem Ball (**Ballbremse**).



2 Annahme über Kopfhöhe zugespielter Bälle

Schwieriger ist es, Bälle über Kopfhöhe zu fangen (keine Fangsicherung durch den Körper bei Bällen, die durch die Hände gleiten; s. Bilder oben). Dabei gelten die gleichen Technikkriterien wie oben beschrieben. Besonders wichtig ist, dass die Daumen sich hinter dem Ball befinden (Ballbremse; s. Bild 2)!

Annahme im Sprung: Der Spieler muss zunächst die Flugkurve des Balls richtig einschätzen, damit er aus einer günstigen Ausgangsposition ein-/beidbeinig abspringen kann. So fängt er den Ball möglichst früh auf dem höchsten Punkt des Sprungs und mit gestreckten Armen (optimale Reichweite; Bilder 4 bis 6). Anschließend den Ball vor dem Körper sichern.



3 Annahme flach zugespielter Bälle

Bälle, die etwa unterhalb der Hüfte (= unter der Hüftlinie) zugespielt werden, müssen mit einer anderen Fangtechnik angenommen werden:

- in Schrittstellung in die Knie gehen
- Die Hände bilden eine Schaufel/Schale (Bild 2).
- Die Hände zeigen nach unten.
- Die kleinen Finger zeigen zueinander, die Daumen nach außen (Bilder 1 und 2).
- den Ball elastisch annehmen und nach oben an den Oberkörper heranziehen (= „Balltempo“ auffangen/Fangsicherung, Bilder 3 und 4)

