


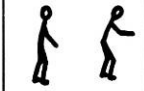






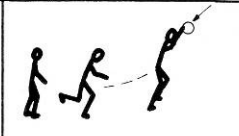

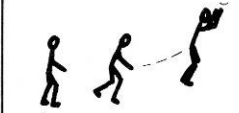

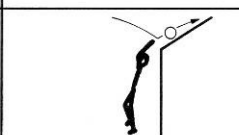
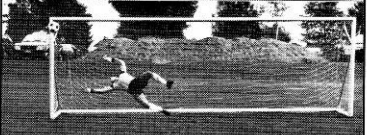





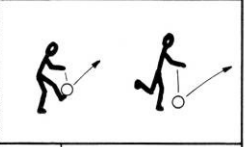


Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
1	Das Fangen von flachen Bällen	<ol style="list-style-type: none"> Der TH wendet sich gegen den ankommenden Ball; die Füße stellt er eng, aber nicht geschlossen nebeneinander. Er neigt den Oberkörper nach vorne, ohne die Knie zu beugen. Die Handflächen streckt er dem Ball entgegen. Die Finger spreizt er so, dass die beiden kleinen Finger gegeneinander zeigen. In dieser Stellung ergreift er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Hinweis: Wenn der Ball leicht seitwärts kommt, nimmt der TH durch einen Seitenschritt sofort die richtige Position ein. Merksatz: Den Körper hinter den Ball bringen!</p>	  
2	Das Fangen von hüft hohen Bällen	<ol style="list-style-type: none"> Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball. Er neigt den Oberkörper leicht nach vorne, streckt die Handflächen dem Ball entgegen und spreizt die Finger. In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Merksatz: Den Ball "ansaugen".</p>	  
3	Das Fangen von kopfhohen Bällen	<ol style="list-style-type: none"> Der TH wendet sich gegen den Ball, die Füße stehen etwas weiter auseinander als beim flachen Ball. Er streckt die Hände dem Ball entgegen und spreizt die Finger so, dass beide Daumen beieinander liegen. In dieser Stellung fängt er den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Merksatz: Den Ball "ansaugen".</p>	  
4	Das Fangen von sprunghohen Bällen (ohne Anlauf)	<ol style="list-style-type: none"> und 2) wie oben Der TH springt nun ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Hinweis: Ist der Ball leicht erreichbar, kann der TH mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen. Merksatz: Den Ball am höchsten Punkt fangen!</p>	

Nr.	Titel / Ziel	Beschreibung	Organisation
5	Das Fangen von sprunghohen Bällen (mit Anlauf)	<ol style="list-style-type: none"> und 2) wie beim Fangen ohne Anlauf. Der TH springt nun mit Anlauf ab, fängt den Ball und führt ihn an die Brust, wo er ihn sichert. <p>Hinweis: Der TH läuft dem Ball entgegen! Merksatz: Mit einem Bein abspringen!</p>	 
6	Das Fausten beidhändig	<ol style="list-style-type: none"> Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab. Während des Sprungs führt er die Hände nach oben. Er bildet mit beiden Fäusten eine breite Stossfläche. Die Fäuste werden von der Brust weg vorwärts-aufwärts zum Ball geführt. Der Stoss erfolgt am höchsten Punkt. <p>Merksatz: Dem Ball entgegenlaufen und weit wegfausten!</p>	
7	Das Fausten einhändig	<p>Diese Technik wird eher in Ausnahmefällen angewendet.</p> <ol style="list-style-type: none"> Der TH springt nach dem Anlauf einbeinig ab. Während des Sprungs führt er die Stosshand nach oben. Er bildet mit der Faust eine gute Stossfläche. Die Faust wird von der Schulter weg vorwärts-aufwärts geführt und trifft den Ball am höchsten Punkt. <p>Merksatz: Nicht mit den Handkanten fausten!</p>	
8	Das Ablenken über die Latte	<ol style="list-style-type: none"> Der TH springt ein- oder beidbeinig ab. Er streckt sich vollständig (meist leicht nach rückwärts) und lenkt den Ball mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen über die Torlatte. <p>Merksatz: Den Ball über die Latte "wischen".</p>	
9	Das Ablenken auf die Seite	<ol style="list-style-type: none"> Der TH springt einbeinig ab (nach links mit dem linken Fuss, nach rechts mit dem rechten). Er hechtet nach dem Ball und lenkt ihn mit der Handfläche oder mit den Fingerspitzen zur Seite. <p>Merksatz: Wenn der Ball hoch in die Ecke fliegt, die obere Hand zum Ablenken einsetzen!</p>	

Nr.	Titel/Ziel	Beschreibung	Organisation
10	<u>Das Hechten zur Seite</u>	<p>1) Der TH springt einbeinig ab, nach links mit dem linken Fuss, nach rechts mit dem rechten.</p> <p>2) Im Flug fängt er den Ball beidhändig mit der richtigen Handstellung (siehe "Das Fangen von kopfhohen Bällen").</p> <p>3) Bei der Landung führt er den Ball sofort an die Brust, wo er ihn sichert.</p> <p>4) Er landet auf der Seite (keine Bauchlandung).</p> <p>Hinweis: Wenn er den Ball nicht mehr fangen kann, lenkt er ihn zur Seite.</p> <p>Merksatz: Wenn der Ball genau in die Torecke fliegt, führt der TH vor dem Absprung zuerst einen Schritt zur Seite aus.</p>	 
11	<u>Das Hechten nach vorne</u>	<p>1) Der TH springt dem ankommenden Ball nach einem Anlauf entgegen.</p> <p>2) Im Flug fasst er den Ball.</p> <p>3) Er landet auf dem Ball (Bauchlandung).</p> <p>4) Dann führt er den Ball an die Brust, wo er ihn sichert.</p> <p>Hinweis: Eher selten.</p>	 
12	<u>Der Abschlag</u>	<p>Der Torabstoss: Der TH stösst den ruhenden Ball ab und beachtet: Standbein neben dem Ball stellen.</p> <p>Der Volley-Abschlag: Der TH wirft den Ball leicht auf und schlägt ihn aus der Luft mit dem Fuss weit ab.</p> <p>Der Halbvolley-Abschlag (Dropkick): Der TH wirft den Ball leicht auf und trifft ihn ganz kurz nach dem Aufprall.</p>	 
13	<u>Der Abwurf</u>	<p>Ausrollen: Das sichere, kurze Zuspiel über kurze Distanz.</p> <p>Beidhändig: Das kurze Zuspiel über einen Gegner hinweg.</p> <p>Schlagwurf: Das einhändige Zuspiel über mittlere Distanz.</p> <p>Schwungwurf: Das weite Zuspiel. Der TH schwingt den Ball seitlich am Körper vorbei.</p> <p>Merksatz: Der Ball soll möglichst spielbereit beim Mitspieler ankommen.</p>	