ÜBUNGSKARTEN

Der Brust- (Körper-)fang

Diesen Fang verwendest du, wenn der Ball zwischen Bein- und Kopfhöhe im Brustbereich ankommt. Dies ist die häufigste Fangart.

Technik

Bei dieser Technik hältst du die Arme ausgestreckt, um den Ball zu fangen und diesen zum Körper zu führen.

Kopf

Den Ball immer im Blick behalten

Hände

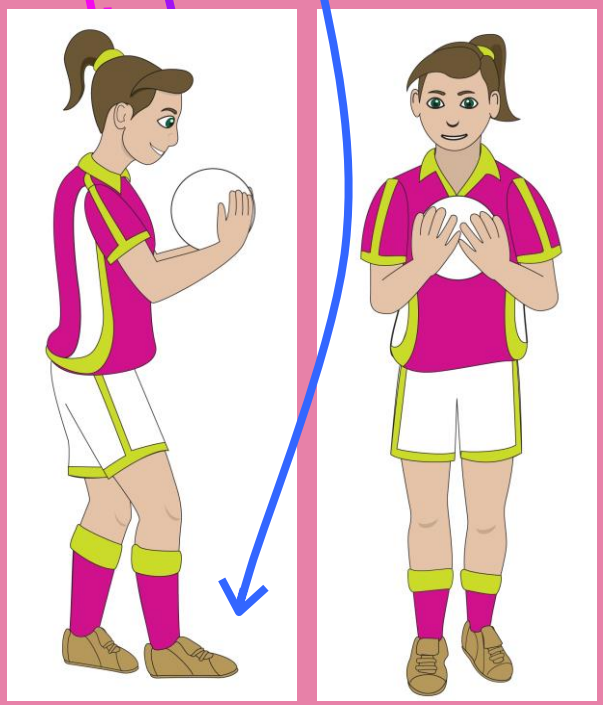
Halte die Arme ausgestreckt und die Finger gespreizt

Fange den Ball mit den Armen und führe ihn zurück zum Körper

Fuß

Stelle einen Fuß vor den anderen

Lehne dich in Richtung des Balles



Wichtige Punkte

1. Halte den Kopf nach oben und behalte den Ball stets im Auge

   Lehne deinen Oberkörper nach vorne, wenn sich der Ball nähert; nehme den Ball auf Brusthöhe auf

   Strecke deine Arme aus, halte die Ellbogen eng zusammen und die Hände nach oben

2. Fange den Ball mit den Armen und federe in mit beiden Händen in eine sichere Position ab

   Wenn der Ball unter der Taillenhöhe ankommt, gehst du zum Fangen des Balles in die Hocke

Häufige Fehler

Fehler 1

☹ Die Arme sind zum Fangen des Balles nicht nah genug beieinander und der Ball wird fallengelassen

☺ Es ist wichtig, die Oberarme beim Fangen des Balles nah am Körper zu halten und die Unterarme fast horizontal und weniger als eine Ballbreite auseinander zu halten

Fehler 2

☹ Ein weiterer häufiger Fehler ist es, den Ball von der Brust abprallen zu lassen, anstatt ihn mit den Armen gegen den Körper abzufedern.

☺ Behalte den Ball stets im Auge, strecke deine Hände aus und halte die Finger gespreizt, um den Ball gegen die Brust abfedern zu können