ÜBUNGSKARTEN

Der Überkopffang

Diese Technik wird verwendet, um einen Ball zu fangen, der auf voller Streckhöhe oder über dem Kopf der Spielerin ankommt.

Technik

Bei dieser Technik fängst du den Ball mit gespreizten Fingern vor deinem Kopf und bringst ihn dann schnell nach unten.

Kopf

Den Ball immer im Blick behalten

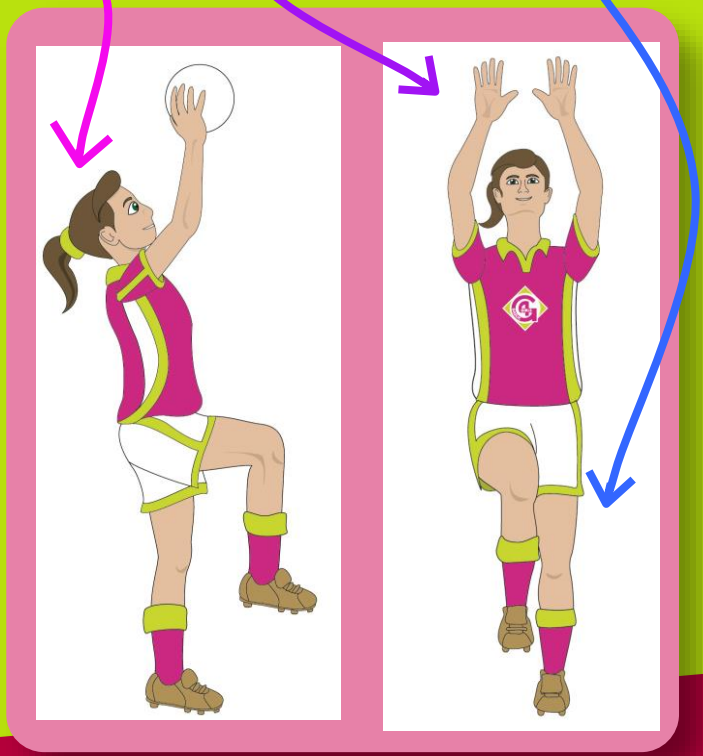
Hände

Arme ausgestreckt und Hände in ‚W-Form'

Füße

Setzte den Sprungfuß ab und strecke ihn aus

Hebe das andere Knie nach vorne an



Wichtige Punkte

1. Behalte den Ball im Auge und schätze ein, wo der Ball landen wird, wenn er seinen höchsten Punkt erreicht hat

   Nähere dich dem Ball und bewege dich nach vorne

   Stelle den Sprungfuß ab und strecke in nach oben; hebe das andere Knie nach vorne an

2. Strecke die Arme über den Kopf; halte den Kopf nach oben und behalte den Ball im Auge

   Strecke dich, um den Ball am höchsten Punkt mit weit auseinandergespreizten Fingern und den Daumen hinter dem Ball zu fangen ('W-Form')

   Fange den Ball etwas vor deinem Kopf und bringe ihn schnell nach unten; federe den Ball ab und sichere in mit beiden Händen am Körper

Häufige Fehler

Fehler 1

☹ Die Hände befinden sich zum Fangen des Balles in der falschen Position

☺ Achte darauf, deine Hände in 'W-Form' zu halten, damit der Ball nicht durch die Hände rutschen kann

Fehler 2

☹ Ein weiterer häufiger Fehler ist es, zur falschen Zeit zu springen. Wenn die Spielerin zu früh oder zu spät springt, fliegt der Ball über den Kopf der Spielerin und der Ballbesitz geht verloren.

☺ Behalte den Flug des Balles immer im Auge und schätze ein, wo der Ball landen wird

Fehler 3

☹ Ein weiterer Fehler ist es, wenn Spielerinnen die Augen schließen und den Ball aus dem Blick verlieren

☺ Halte den Kopf nach oben und behalte den Ball stets im Blick, bis du den Ball sicher in den Händen hältst.