Vorhandschiebepass aus der Seitstellung

<u>Bild 1 Ausgangsposition:</u> Linke Schulter und linker Handrücken in Passrichtung, Hand ist oben am Griff (Ende nicht umklammern).

Der Ball liegt zwischen den Füßen aber etwas weiter am hinteren.

Der Schläger ist direkt hinter dem Ball (kein Ausholen!).

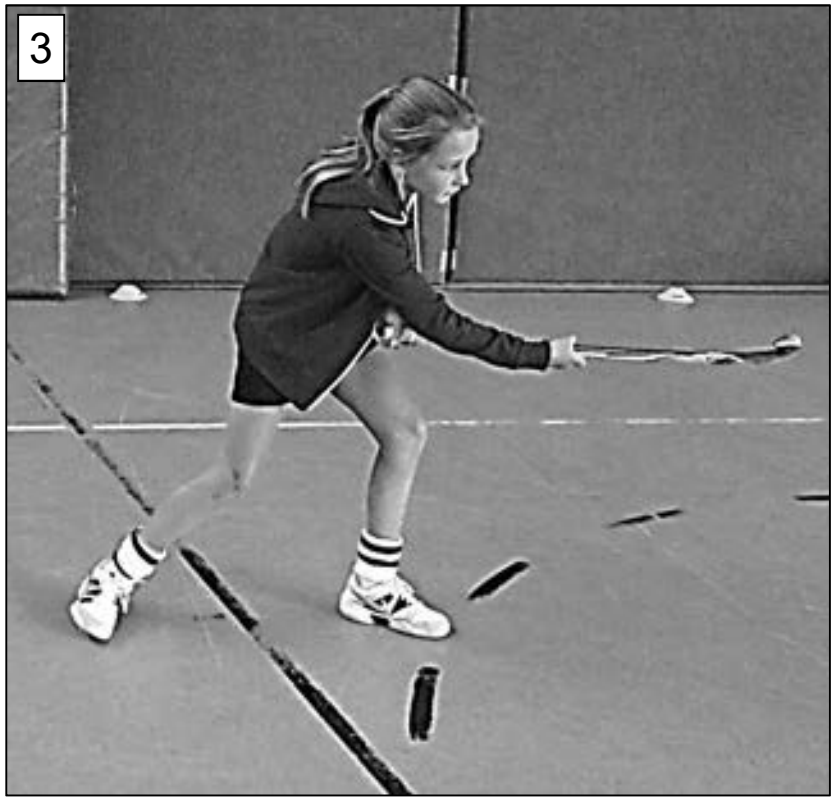
<u>Bild 2 Abspielen:</u> Gewichtsverlagerung von rechtem auf linkes Bein.

Explosives Vorschnellen der rechten Hand in Passrichtung.

<u>Bild 3 Ausschwingen:</u> Der Schläger folgt dem Ball und wird abgebremst (sonst gefährlich!).

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Vorhandschiebepass aus dem Lauf mit dem linken Fuß vorne



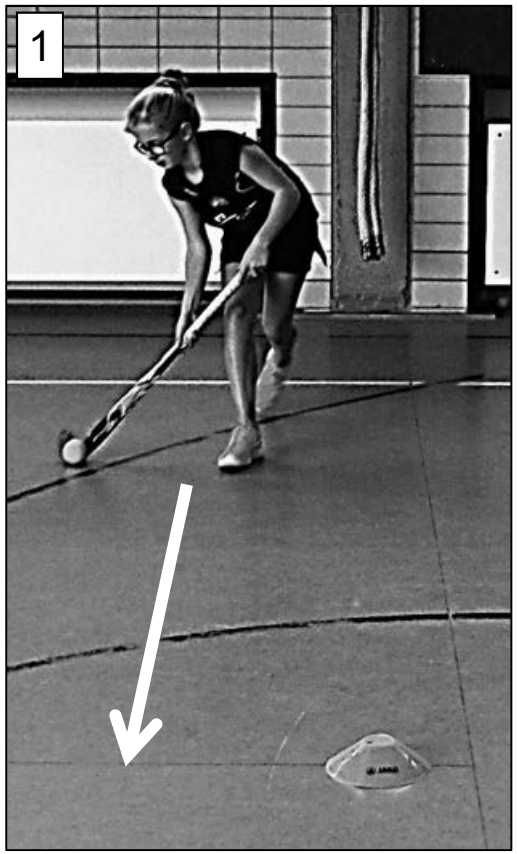
Der Schläger bleibt bis zum Schluss am Ball

<u>Bild 1 und 2:</u> aus VH-Seitführung einen Übersetzschritt machen: nach einem Linksschritt hinterkreuzt das rechte Bein das linke (Nachstellschritt ist auch möglich).

<u>Bild 3:</u> nach seitlichem Aufsetzten des linken Fußes den Ball schieben.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Vorhandschiebepass aus dem Lauf nach links



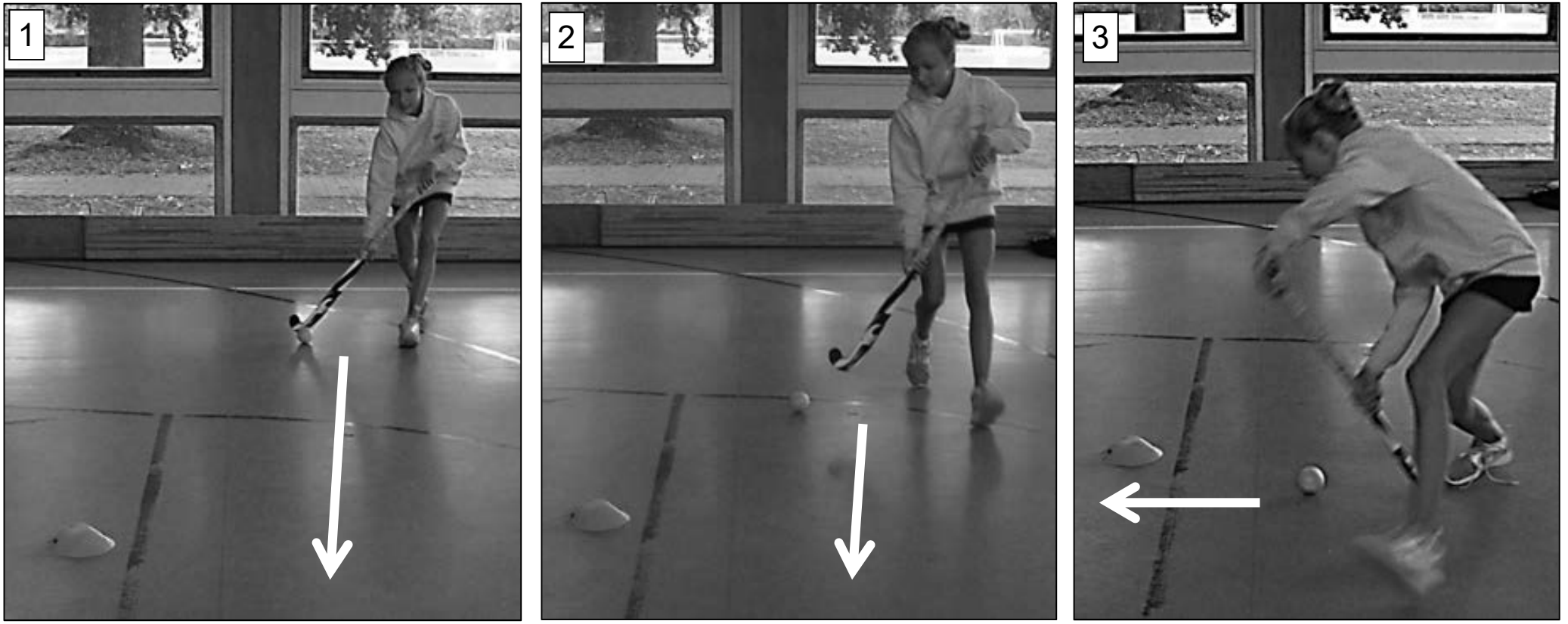
<u>Bild 1 und 2:</u> Während der Ballführung den Ball nach vorne mitten vor den Körper nehmen.

<u>Bild 2:</u> Die Schlägerfläche zeigt nach links.

<u>Bild 3:</u> Den Ball im Lauf nach links schieben.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Vorhandschiebepass aus dem Lauf nach rechts



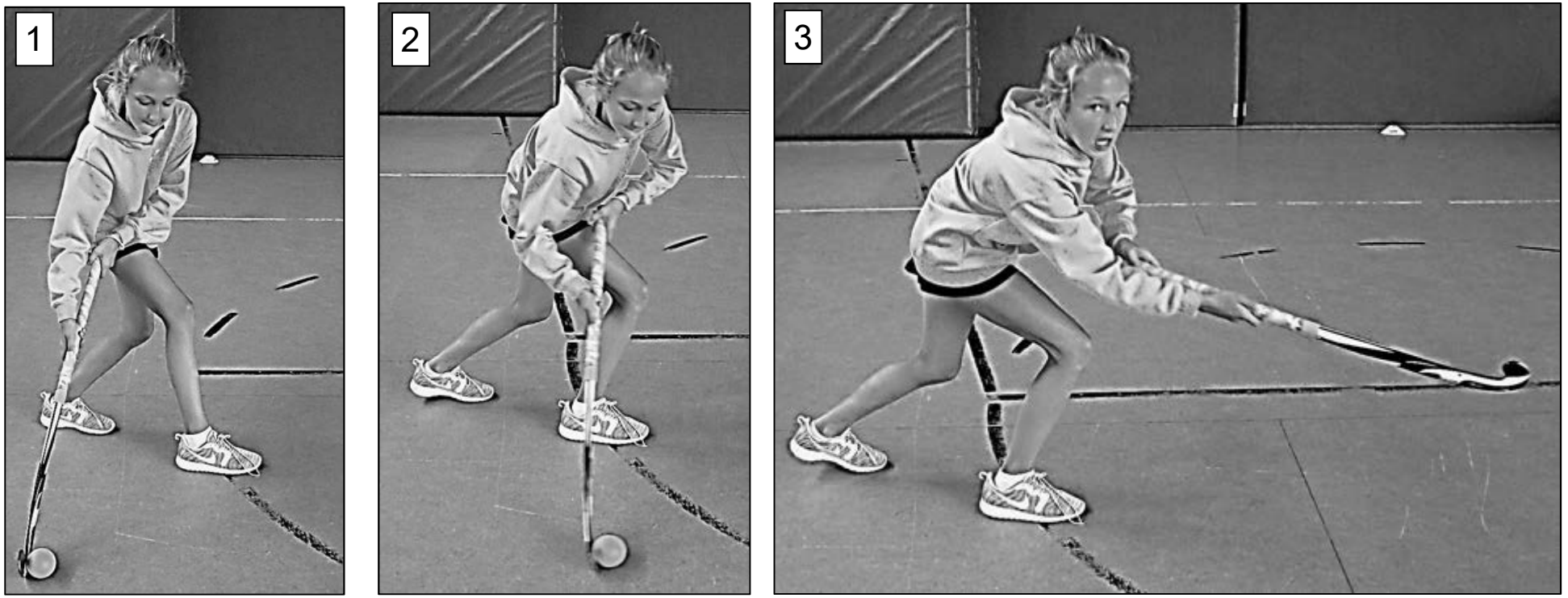
<u>Bild 1 und 2:</u> Den Ball so weit überlaufen, dass er auf Höhe der Ferse des rechten Fußes liegt.

<u>Bild 3:</u> Der Oberkörper nach rechts drehen.

Pass nach rechts.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Vorhandschiebepass aus dem Lauf mit dem rechten Fuß vorne



<u>Bild 1:</u> Aus der VH-Seitführung den Ball mit einem großen Ausfallschritt rechts überholen

<u>Bild 2:</u> Den Oberkörper nach vorne beugen und den KSP nach vorne Verlagern.

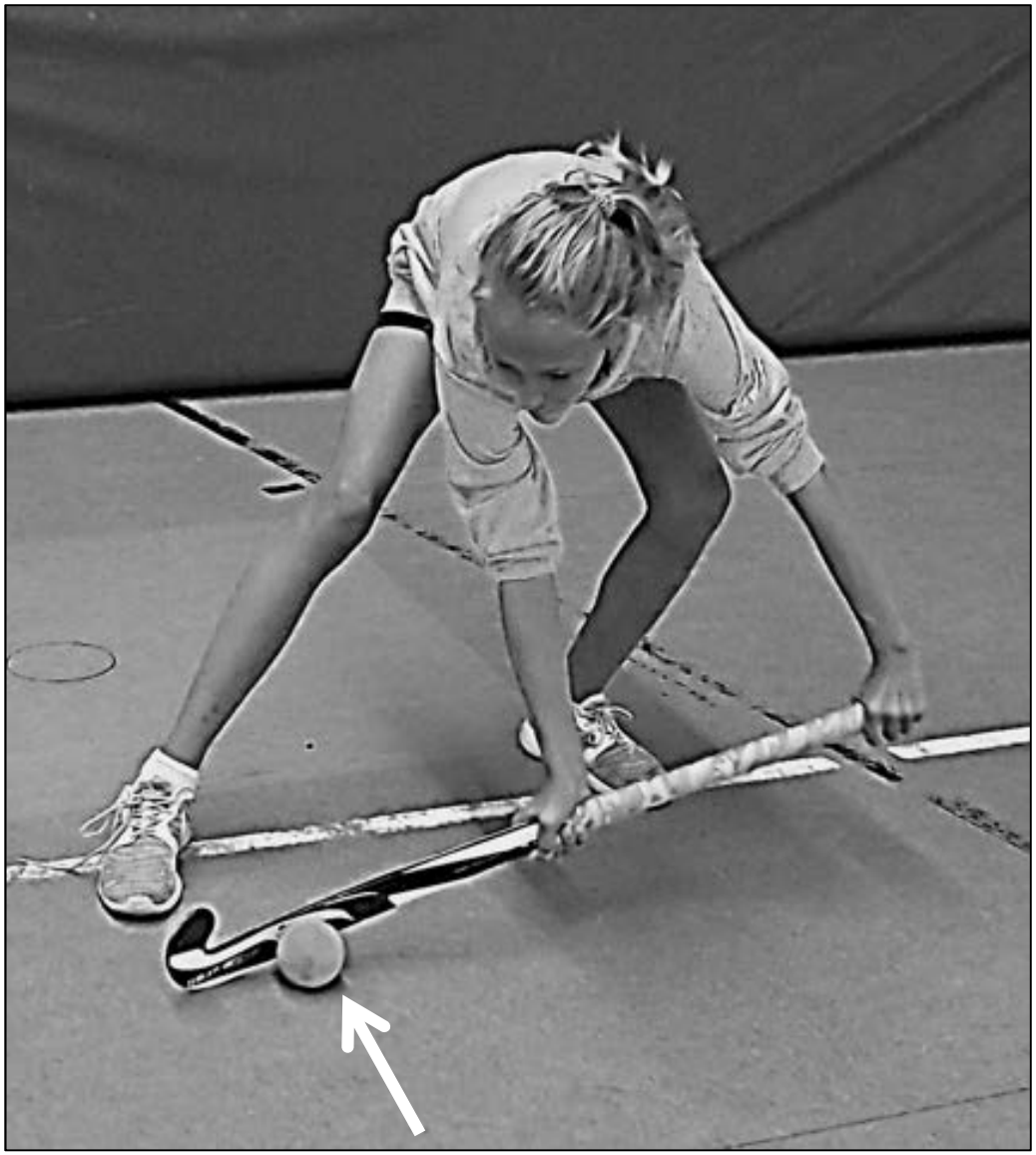
Den Ball mit dem Schläger nach vorne beschleunigen.

<u>Bild 3:</u> Der Schläger folgt dem Ball und wird abgebremst.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Tiefes Vorhandstoppen in Frontalstellung

1) Tiefe Hockposition einnehmen
2) Der Schläger ist vor dem Körper parallel zur Hüftachse
3) Die flache Seite des Schlägers zeigt nach vorne
4) Dachbildung: Schläger leicht nach vorne neigen
5) Beim Stoppen Schläger rechtwinklig zu Ballweg halten und etwas nachgeben
6) Der Ball kann im gesamten Schaftbereich des Schlägers gestoppt werden



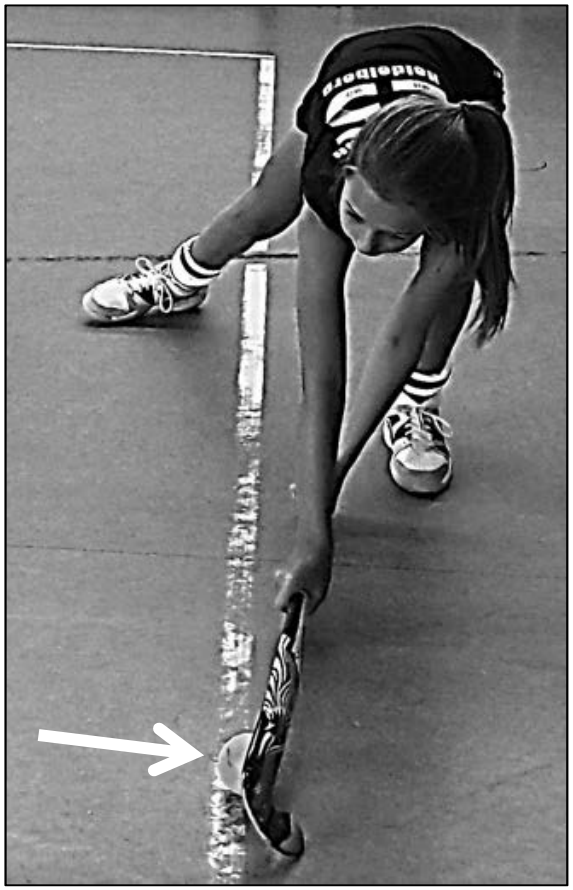
(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Tiefes Vorhandstoppen in Seitstellung

1) **Linke Schulter zeigt in Ballrichtung**
2) **Dachbildung: Schläger leicht nach vorne neigen**
3) **Beim Stoppen Schläger rechtwinklig zum Ball halten und etwas nachgeben**

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

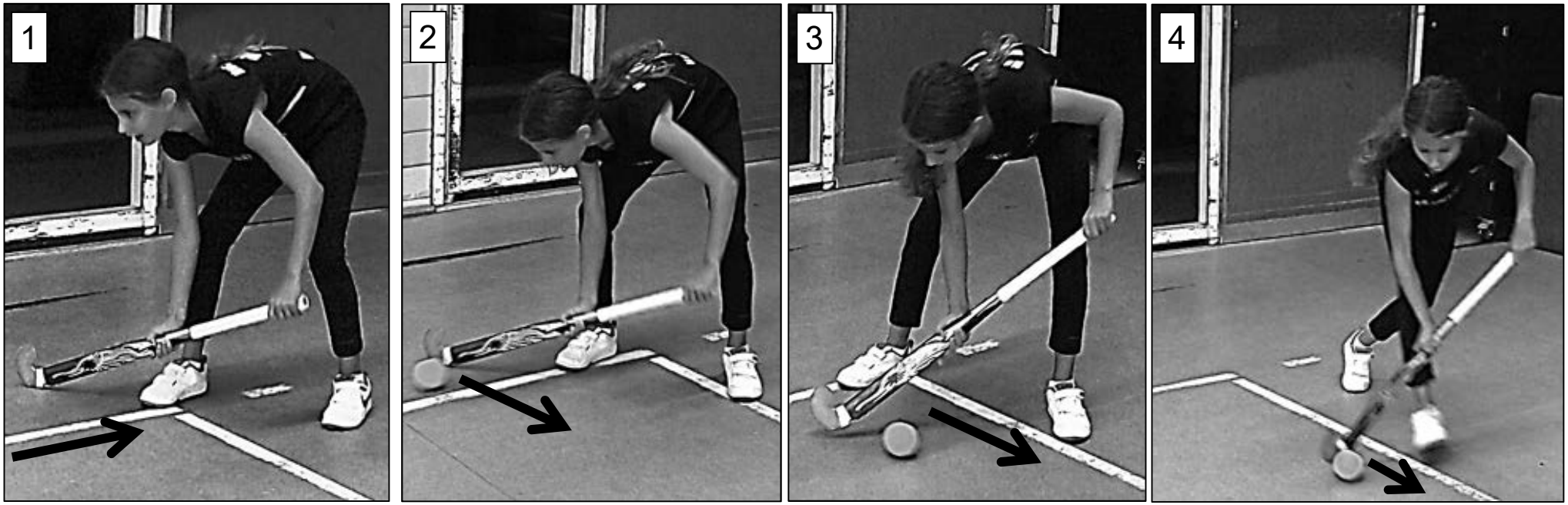
Tiefes beidhändiges Rückhandstoppen in Seitstellung



1) **Den Schläger auf der Rückhandseite in ganzer Länge auf den Boden legen; Dachbildung**
2) **Den Ball ungefähr in der Mitte vom Schaft stoppen (auf die rechte Hand aufpassen)**
3) **Nach dem Stoppen schnell aufrichten und den Ball mit der Rückhand auf die Vorhand ziehen**

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Tiefe Vorhandballmitnahme nach links (Vorblocken)



<u>Bild 1 Ausgangsposition:</u> Diagonalstellung und tiefe Körperhaltung.

Der Schläger ist parallel zur Schulterachse.

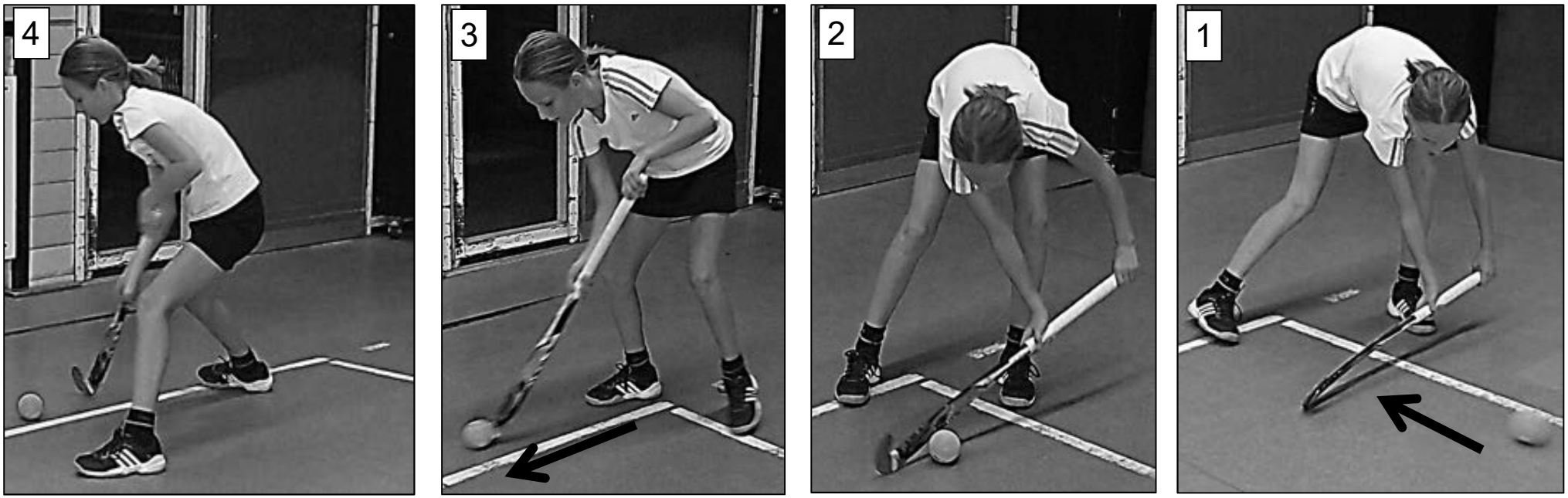
<u>Bild 2 und 3:</u> Wenn der Ball auf den Schläger trifft, ihn kontrolliert auf Höhe des linken Fußes mit dem Schläger mitnehmen.

Dabei den KSP von rechts nach links verlagern.

<u>Bild 4:</u> Nun kann man eine Folgeaktion (loslaufen, passen) machen.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Tiefe Vorhandballmitnahme nach rechts (Durchrutschen)



Beachte: Die Bildreihe geht von rechts nach links

<u>Bild 1 Ausgangsposition:</u> Diagonalstellung und tiefe Körperhaltung.

Schläger ist senkrecht zur Richtung des Anspiels und die Keule vor dem rechten Fuß.

<u>Bild 2 und 3:</u> Mit der rechten Hand nachgeben, sodass der Ball vor dem Körper vorbei auf die rechte Seite gelangt und dabei abgebremst wird.

Dabei den KSP nach rechts verlagern und sich drehen.

<u>Bild 4:</u> Nun kann man eine Folgeaktion (loslaufen, passen) machen.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Vorhandseitführen

1) Die Schlägerkeule seitlich rechts vor dem Körper am Boden halten
2) flache Seite den Schlägers und Handrücken der linken Hand zeigen in Laufrichtung
3) Der linke Unterarm und der Schläger bilden eine Linie
4) Den Ball an der rechen Körperseite nach vorne führen
5) Der Schläger hat stets Kontakt mit dem Ball

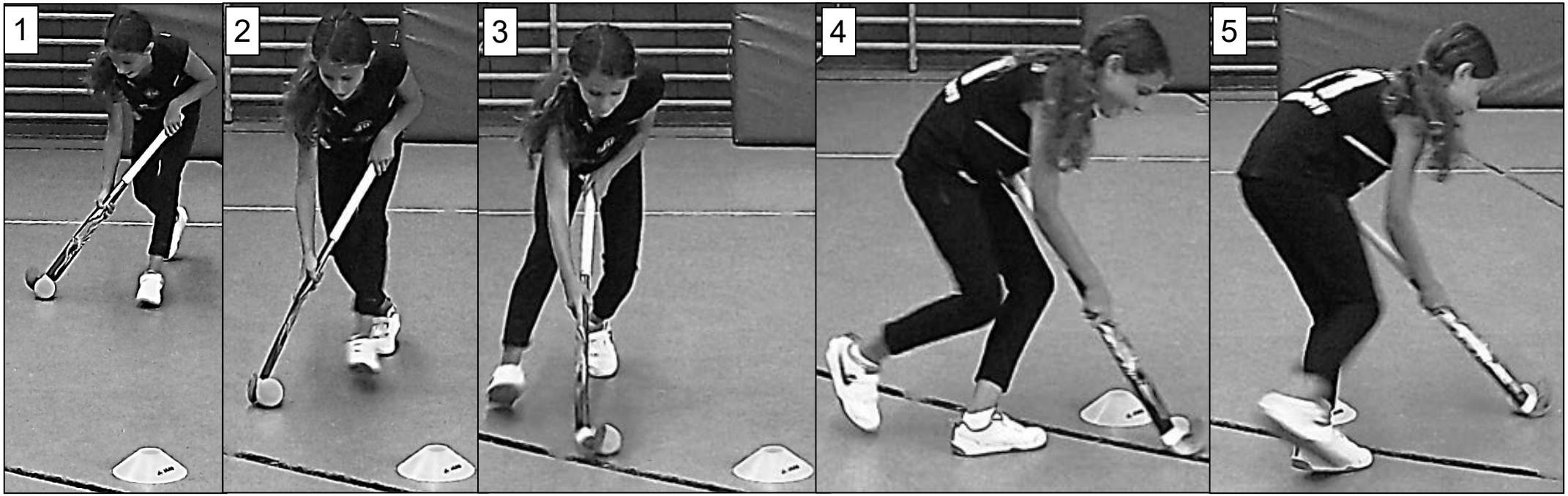
(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Anhalten des Balles aus der Vorhandseitführung

1) **Ball mit der Rückhand anhalten**
2) **Dabei den Schläger über den Ball nach vorne in die Rückhandstellung drehen und vor den Ball setzten**
3) **Griff der rechten Hand ist locker = Öse**
4) **Ball auf Höhe des linken, vorderen Fußes stoppen**

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Kurvenlaufen beim Vorhandseitführen: Linkskurve



Schläger und Ball haben immer Kontakt.

<u>Bild 1 und 2:</u> Den Ball aus dem Vorhandseitführen vor den Körper bringen.

Rechte Hand nach vorne drücken → flache Seite des Schlägers zeigt nach links vorne

<u>Bild 3 und 4:</u> Den Ball um die Kurve führen.

<u>Bild 5:</u> Den Ball wieder neben den Körper nehmen um das Kurvenlaufen zu beenden.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Kurvenlaufen beim Vorhandseitführen: Rechtskurve

Beachte: Die Bildreihe geht von rechts nach links

Schläger und Ball haben immer Kontakt.

<u>Bild 1:</u> Den Ball aus dem Vorhandseitführen vor den Körper bringen.

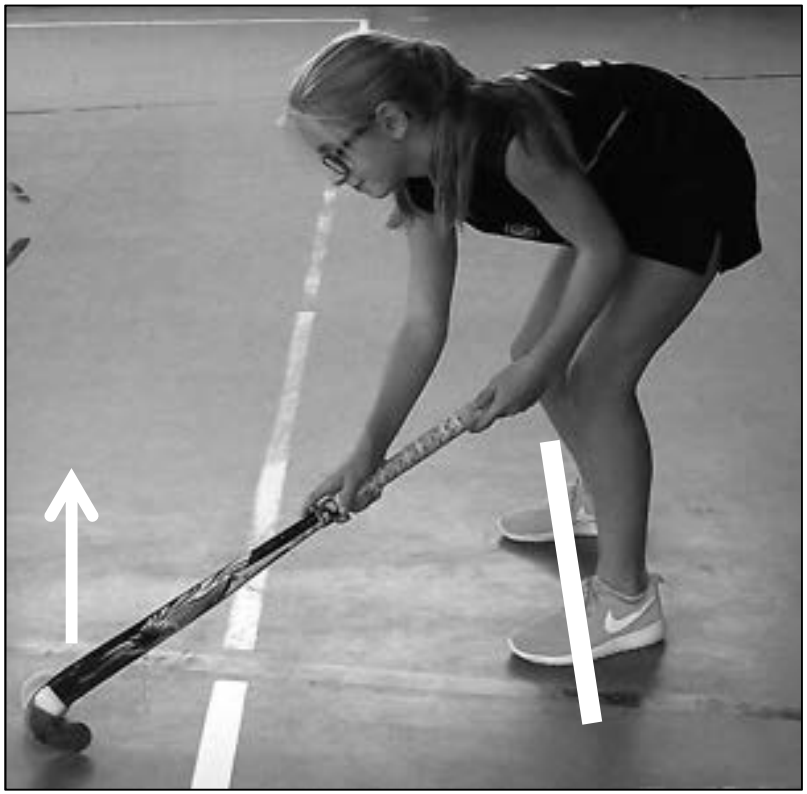
<u>Bild 2 und 3:</u> Am Beginn der Kurve die Rückhand stellen (dabei Schläger vorne über den Ball drehen).

Rechte Hand nach vorne drücken → flache Seite des Schlägers zeigt nach rechts vorne.

Den Ball wieder neben den Körper auf die Vorhandseite nehmen um das Kurvenlaufen zu beenden.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Vorhand-Rückhand im Stand

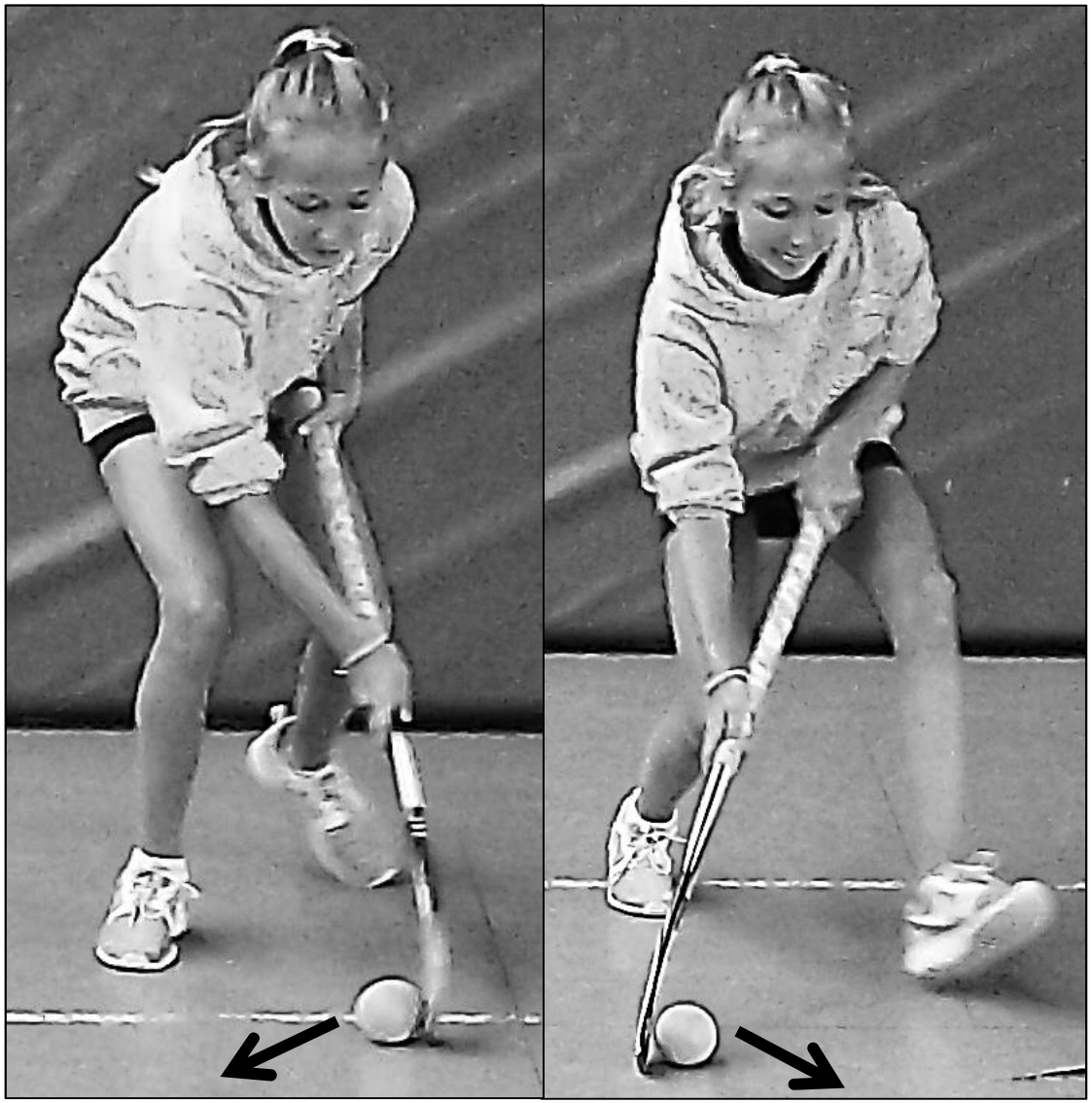


1) **Den Schläger im Drehgriff halten: man kann den linken Handrücken anschauen**
2) **Den Schläger nach leichtem Antippen des Balls über den Ball auf die Rückhand drehen**
3) **Den Ball leicht mit der Rückhand antippen und den Schläger wieder auf die Vorhand drehen**
4) **<u>Wichtig</u>: rechte Hand ist locker (=Öse) → nur mit der linken Hand den Schläger drehen**
5) **Den Ball immer parallel zur Schulter- bzw. Hüftachse hin und her rollen**

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

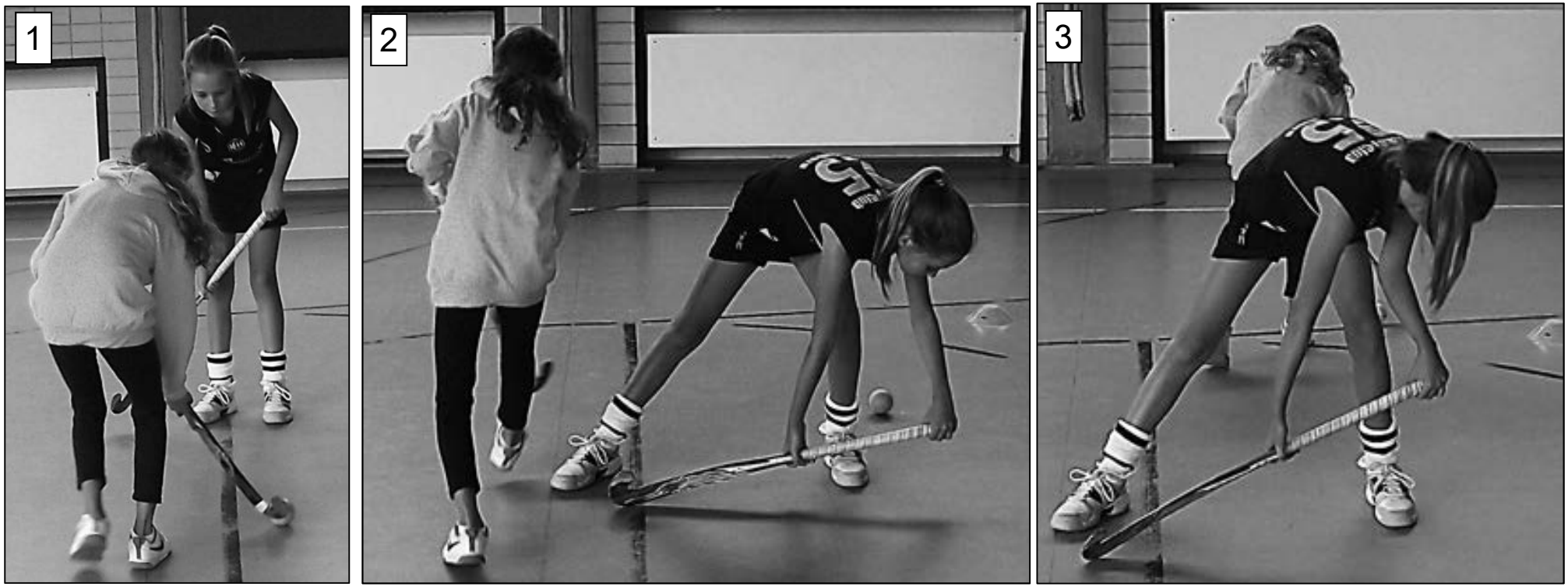
Vorhand-Rückhand im Gehen und Laufen (indisches Dribbling)

1) Den Schläger im Drehgriff halten
2) Den Schläger nach leichtem Antippen des Balls über den Ball auf die Rückhand drehen
3) Den Ball leicht mit der Rückhand antippen und den Schläger wieder auf die Vorhand drehen
4) <u>Wichtig:</u> rechte Hand ist locker (=Öse) → nur mit der linken Hand den Schläger drehen
5) Den Ball immer etwas schräg nach vorne (Zickzack) spielen und nachlaufen



(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Umspielen: Vorbeilegen des Balls



<u>Bild 1 und 2:</u> Ball aus der Vorhandseitführung dosiert am Gegenspieler rechts vorbeischieben und links laufen

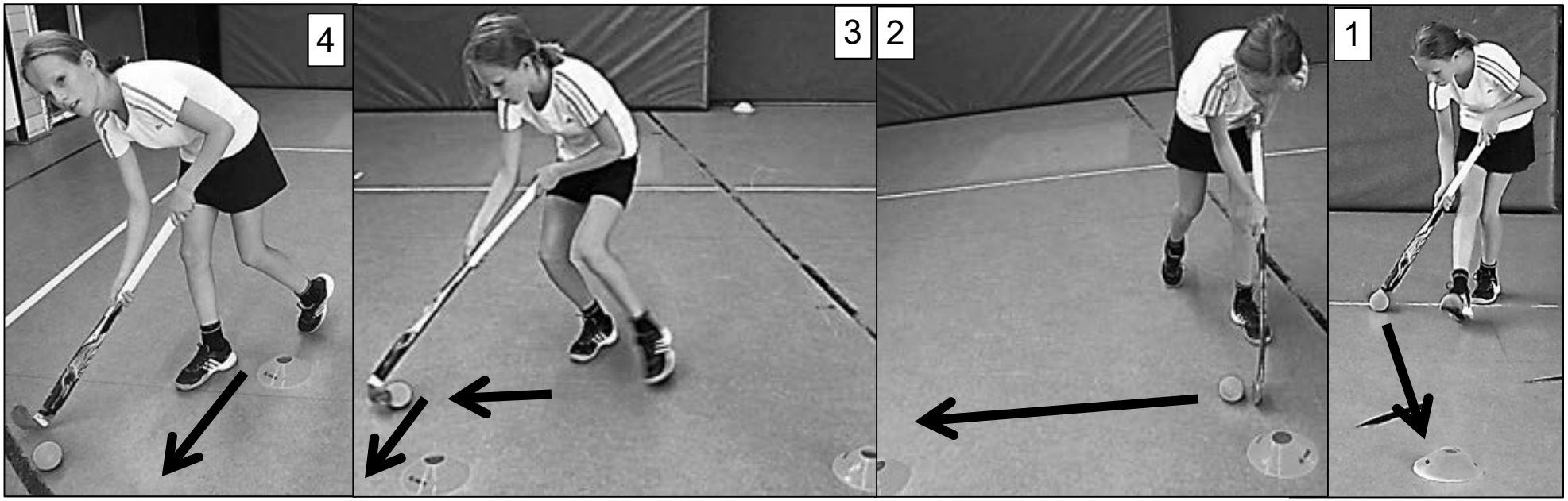
<u>Bild 3:</u> Danach den Ball wieder unter Kontrolle bringen

<u>Variante:</u> Ball zuerst vor den Körper nehmen, wenn man den Ball links oder zwischen den Beinen des Gegners durchspielt (bei rechts vorbeispielen ist das nicht notwendig)

<u>Hilfe:</u> Die Rückhandseite des Gegners ist immer die schwächere

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Frontales Umspielen nach rechts (Rückhandzieher)



Beachte: Die Bildreihe geht von rechts nach links

Wichtig: der Zieher beginnt außerhalb der Schlägerreichweite des Gegners.

<u>Bild 1 und 2:</u> Den Ball vor den Körper nehmen.

Die Rückhand senkrecht neben den Ball stellen.

<u>Bild 3:</u> Ball quer zur Laufrichtung nach rechts ziehen.

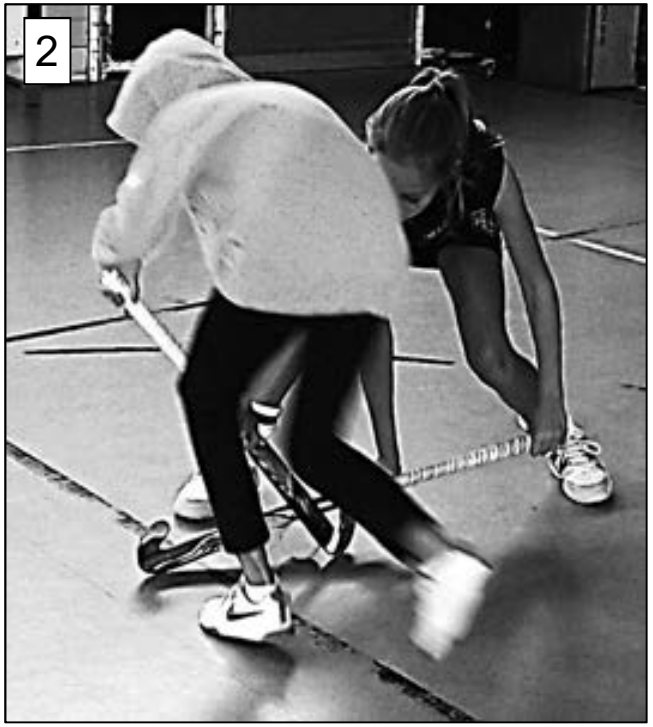
Dabei schnelle, explosive Gewichtsverlagerung vom linken auf das rechte Bein.

<u>Bild 4:</u> Den Schläger am Ende des Ziehens auf die Vorhand drehen.

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini

Verteidigen: Aufhalten im Ballweg des Gegners

Bereitschaftsposition



Brett legen

Rausfischen

<u>Ausgangssituation:</u> Der stehende Abwehrspieler (schwarzes Shirt) ist frontal zum Gegnerspieler

<u>1 Bereitschaftsposition einnehmen:</u> leichte Grätschstellung und die Keule ist nah am Boden. Mit der linken Hand den Schläger nach links oder rechts bewegen, evtl. Ausfallschritte

<u>2 Brett legen:</u> Ball aufhalten, wichtig: Ball nur anhalten, nicht zum Ball schlagen

<u>3 Rausfischen</u>: Es ist auch erlaubt, mit der Vor- oder Rückhand den Ball zu sich zu ziehen

(CC) BY NC SA Isabella Allegrini