

M 3 Knotenpunkte des „Pritsch-Fangens“

Achte beim Üben des Pritsch-Fangens besonders darauf, dass ...



... du dich schnell zum Ball bewegst.



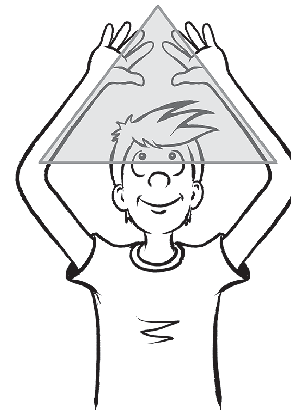
... deine Arme die richtige Position haben (Ellenbogen leicht angewinkelt, Hände vor-über der Stirn).



... deine Hände eine „Körbchenhaltung“ einnehmen. (Finger und Daumen bilden ein „Dreieck“, Daumen zeigen zu den Augen).

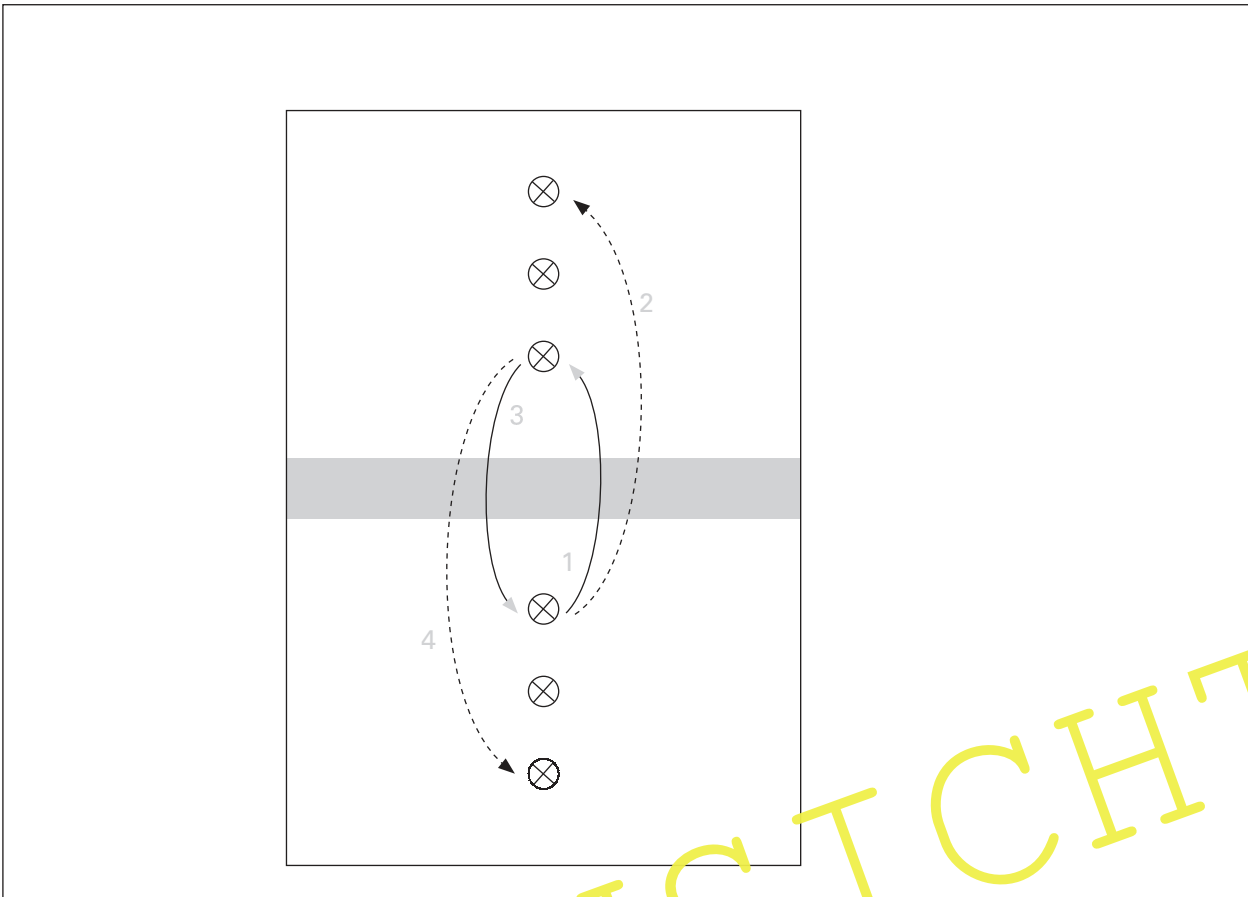


... du den Ball weich in die gespreizten Finger fallen lässt und ...



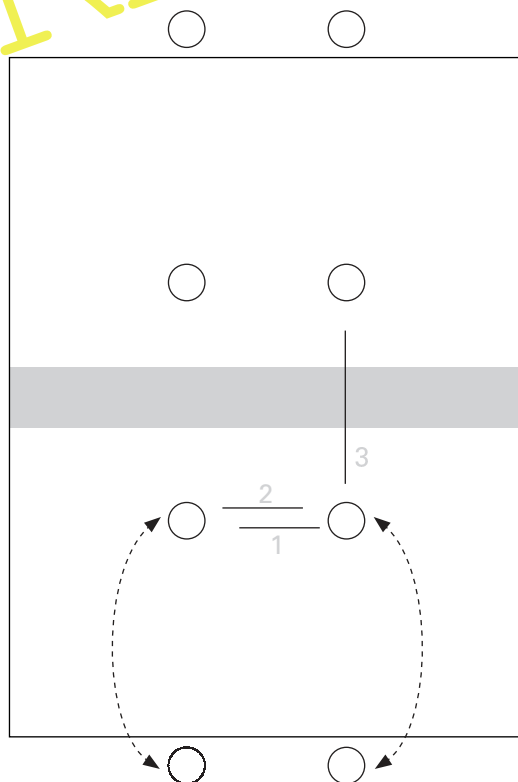
... ihn kontrolliert und hoch herauswirfst.





M 7

Technik erlernen im Spiel „2 mit 2“



erst nach dem dritten Ballkontakt werfen

VORANSICHT

M 8**Tippkarten für das Lernplakat****Tipp 1**

Fange den Ball sicher,
bevor du ihn zurückwirfst.

Tipp 2

Die Schultern des Spielers
zeigen die Pritsrichtung,
und somit die Flugrichtung
des Balls an.

Tipp 3

Beachte

Wer den Ball annimmt,
ruft laut „ich“!