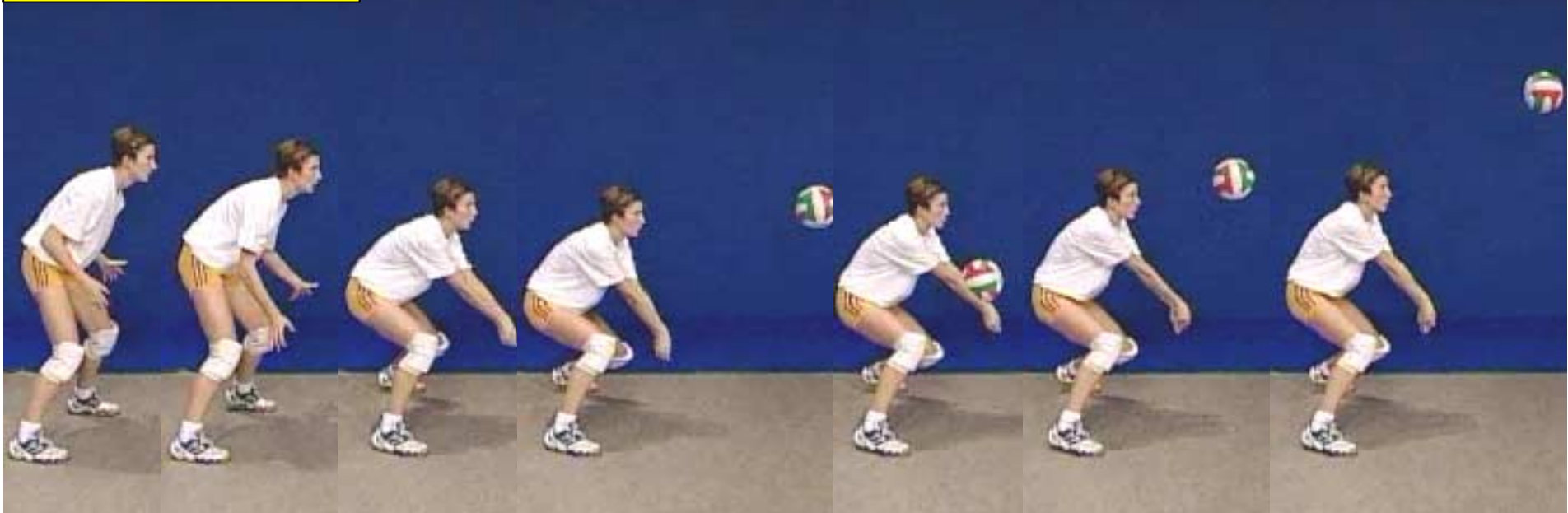


## Frontal abwehren



**Tiefe und aktive Grundstellung!  
Vorspannung!**

**Körperschwerpunkt absenken!  
Arme unter den Ball!  
Breite Fußstellung!**

**Treffpunkt Unterarme!  
Keine Gegenbewegung!  
Spannung halten!**

**Sofort wieder spielbereit!**

### **Vorbereitung:**

Tiefe und aktive Grundstellung!  
Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt!  
Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen!  
Vorspannung erzeugen!

Arme gestreckt zusammenführen!  
Sicheren Stand einnehmen!  
Körperschwerpunkt absenken!  
Füße parallel und mehr als schulterbreit auseinander!

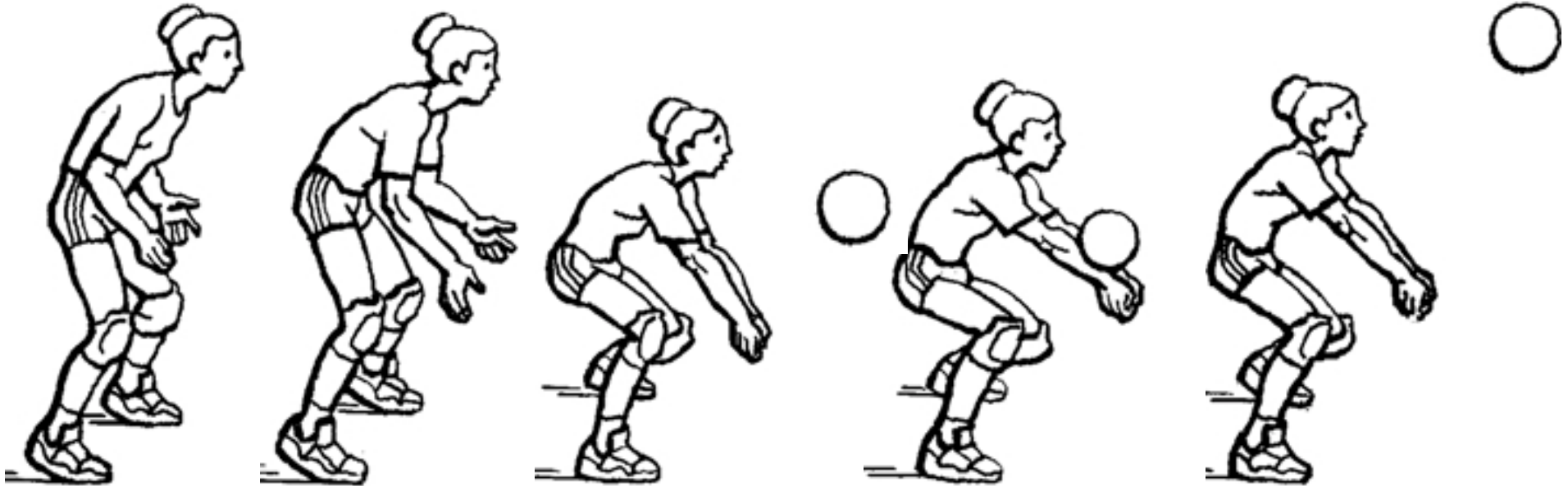
### **Spielen des Balles:**

Schultern nach vorne schieben!  
Gewicht weiter auf den Fußballen!  
Ball mit den Unterarmen ohne Gegenimpuls spielen!  
Spannung in Schultern und Armen erhalten!

### **Nach dem Ballkontakt:**

Sofort wieder spielbereit sein!

## Frontal abwehren



**Tiefe und aktive Grundstellung! Vorspannung!**

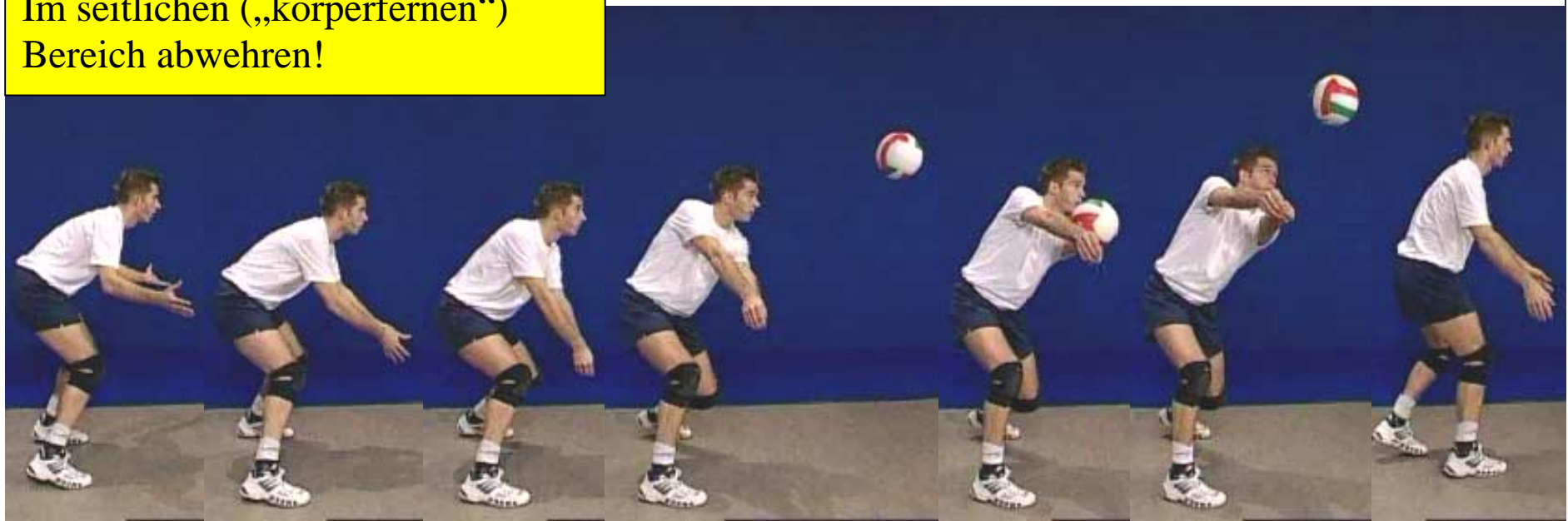
**Körperschwerpunkt absenken! Arme unter den Ball! Breite Fußstellung!**

**Treffpunkt Unterarme! Keine Gegenbewegung Spannung halten!**

**Sofort wieder spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung:</b> Tiefe und aktive Grundstellung! Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt! Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen! Vorspannung erzeugen!</p>	<p>Arme gestreckt zusammenführen! Sicheren Stand einnehmen! Körperschwerpunkt absenken! Füße parallel und mehr als schulterbreit auseinander!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Schultern nach vorne schieben! Gewicht weiter auf den Fußballen! Ball mit den Unterarmen ohne Gegenimpuls spielen! Spannung in Schultern und Armen erhalten!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Sofort wieder spielbereit sein!</p>
---	---	--	---

Im seitlichen („körperfernen“) Bereich abwehren!



**Tiefe und aktive Grundstellung!  
Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt!  
Vorspannung!**

**Körperschwerpunkt absenken!  
Breite Fußstellung!  
Außenschulter anheben!**

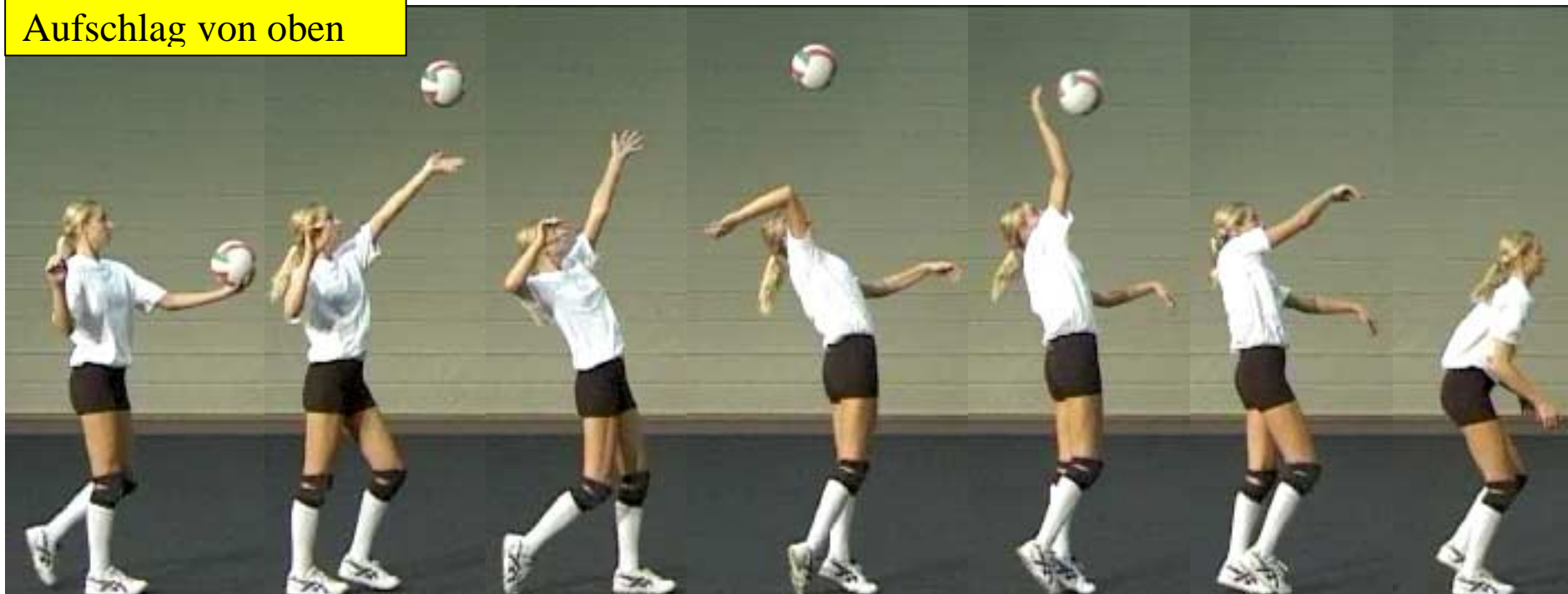
**Schräges Spielbrett bilden!**

**Treffpunkt Unterarme!  
Keine Gegenbewegung!  
Spannung halten!**

**Sofort wieder spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung:</b> Tiefe und aktive Grundstellung! Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt! Füße parallel und mehr als schulterbreit auseinander! Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen!</p>	<p>Arme gestreckt zusammenführen! Außenschulter anheben (schräges Spielbrett)! Körperschwerpunkt absenken!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Schultern nach vorne schieben! Gewicht weiter auf den Fußballen! Ball mit schräg gestellten Unterarmen ohne Gegenimpuls spielen! Spannung in Schultern und Armen erhalten!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Sofort wieder spielbereit sein!</p>
---	--	--	---

## Aufschlag von oben



**Konzentrieren!**

**Anwerfen (über die Schlagschulter)!  
Linker Fuß vorne!**

**Ausholen!  
Schlagschulter zurück!**

**Schneller Armzug  
Hüfte nach vorn!**

**Treffpunkt: langer Arm; über der Schulter!**

**Ausschwingen!  
Sofort spielbereit!**

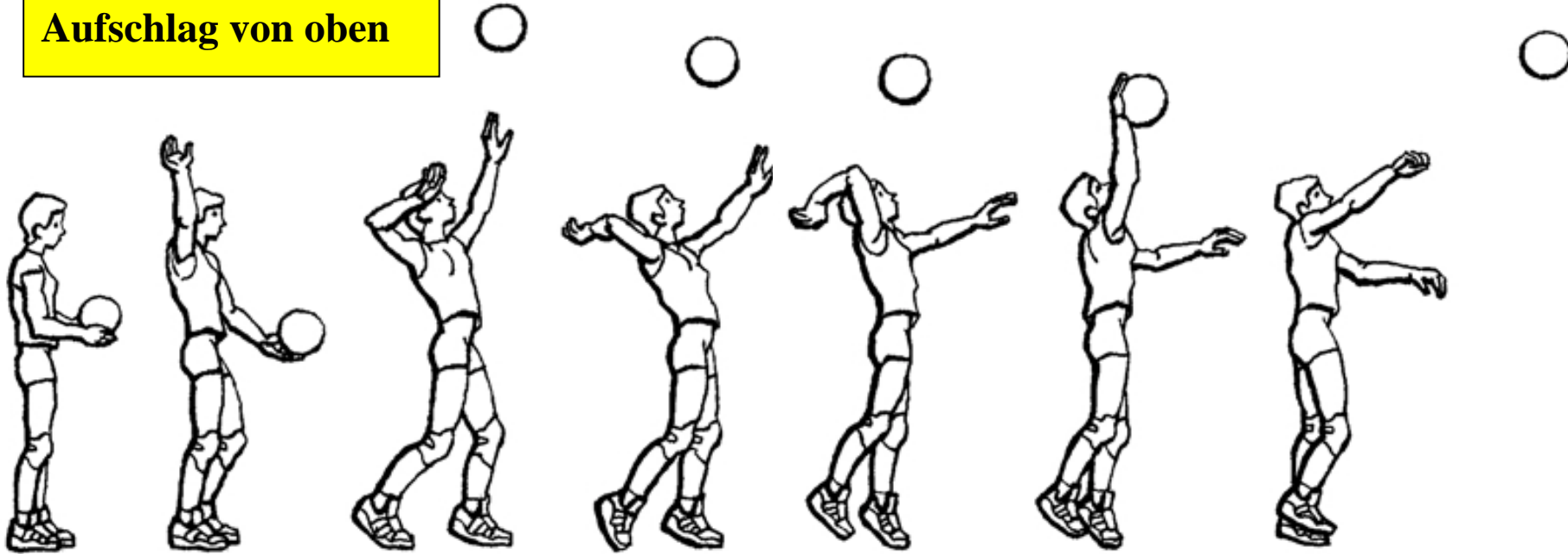
**Vorbereitung (Stabilität):**  
Auf den Aufschlag konzentrieren!

Ball anwerfen, dabei rechte Schulter und gebeugten Arm nach hinten führen!  
Auf hohen Ellenbogen achten, Gegenarm mit anheben, Bogenspannung erzeugen!  
Linken Fuß nach vorne setzen!

**Spielen des Balles:**  
Ellbogen schnellkräftig nach vorn beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")!  
Gewicht auf linken Fuß verlagern!  
Ball mit der ganzen Hand und langem Arm über der Schlagschulter und vor dem Körper treffen!  
Handgelenk einsetzen!

**Nach dem Ballkontakt:**  
Arm durchschwingen lassen!  
Ballflug verfolgen, ins Spielfeld laufen und sofort wieder spielbereit sein!

## Aufschlag von oben



**Konzentrieren!**

**Anwerfen(über die  
Schlagschulter)!  
Linker Fuß vorne!**

**Ausholen!  
Schlagschulter  
zurück!**

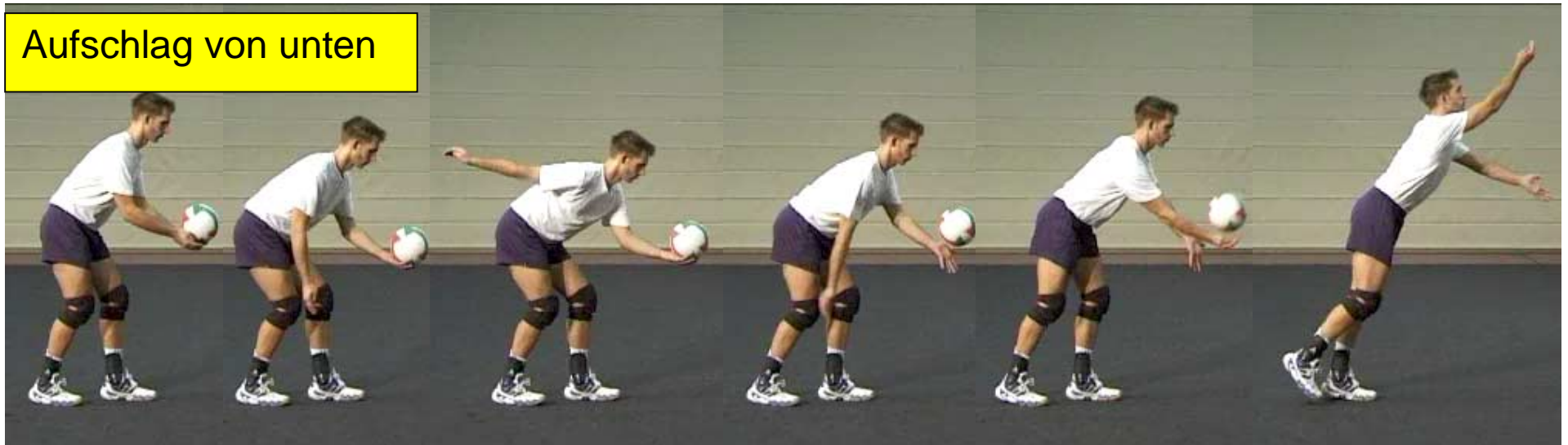
**Schneller Armzug  
Hüfte nach vorn!**

**Treffpunkt: langer  
Arm; über der  
Schulter!**

**Ausschwingen!  
Sofort  
spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung (Stabilität):</b> Auf den Aufschlag konzentrieren!</p>	<p>Ball anwerfen, dabei rechte Schulter und gebeugten Arm nach hinten führen! Auf hohen Ellenbogen achten, Gegenarm mit anheben, Bogenspannung erzeugen! Linken Fuß nach vorne setzen!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Ellbogen schnellkräftig nach vorn beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")! Gewicht auf linken Fuß verlagern! Ball mit der ganzen Hand und langem Arm über der Schlagschulter und vor dem Körper treffen! Handgelenk einsetzen!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Arm durchschwingen lassen! Ballflug verfolgen, ins Spielfeld laufen und sofort wieder spielbereit sein!</p>
---	--	---	---

## Aufschlag von unten



**Konzentrieren!  
Schrittstellung!**

**Ausholen!  
Knie/Hüfte beugen!**

**Arm nach vorne  
schwingen!**

**Treffpunkt: rechte  
Körperseite!  
Langer Arm!**

**Schlagarm  
ausschwingen  
lassen!  
Sofort spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung:</b> Auf den Aufschlag konzentrieren! Schrittstellung (Gegenfuß vorn)! Hüfte und Knie leicht gebeugt! Ball auf der Schlagarmseite halten!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Gestreckten Schlagarm nach hinten führen! Gewicht nach vorn verlagern!</p>	<p>Schlagarm geradlinig nach vorne schwingen („Kegeln“)! Knie dosiert strecken! Mit langem Arm treffen (Faust oder Handballen)!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Schlagarm zur Schlagarmseite ausschwingen lassen! Ballflug verfolgen! Ins Spielfeld laufen! Sofort wieder spielbereit sein!</p>
--	--	---	---

## Aufschlag von unten



**Konzentrieren!**  
**Schrittstellung!**



**Ausholen!**  
**Knie/Hüfte beugen!**



**Arm nach vorne**  
**schwingen!**



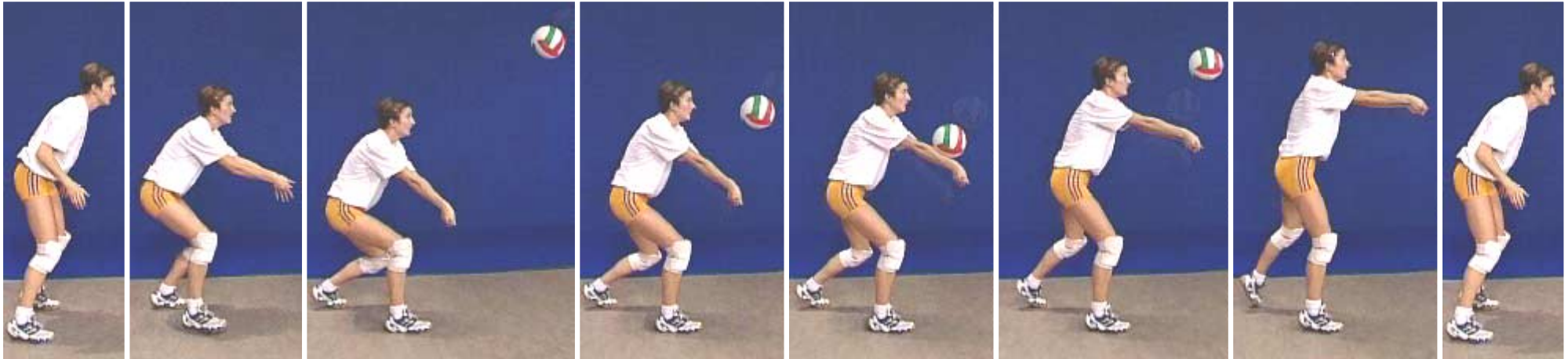
**Treffpunkt: rechte**  
**Körperseite!**  
**Langer Arm!**



**Schlagarm**  
**ausschwingen**  
**lassen!**  
**Sofort spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung:</b> Auf den Aufschlag konzentrieren! Schrittstellung (Gegenfuß vorn)! Hüfte und Knie leicht gebeugt! Ball auf der Schlagarmseite halten!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Gestreckten Schlagarm nach hinten führen! Gewicht nach vorn verlagern!</p>	<p>Schlagarm geradlinig nach vorne schwingen („Kegeln“)! Knie dosiert strecken! Mit langem Arm treffen (Faust oder Handballen)!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Schlagarm zur Schlagarmseite ausschwingen lassen! Ballflug verfolgen! Ins Spielfeld laufen! Sofort wieder spielbereit sein!</p>
--	--	---	---

## Baggern frontal



**Aktive Grundstellung!**

**Zum Ball bewegen! Sicherer Stand! Spielbrett bilden!**

**Dosiertes Strecken! Treffpunkt: Unterarme!**

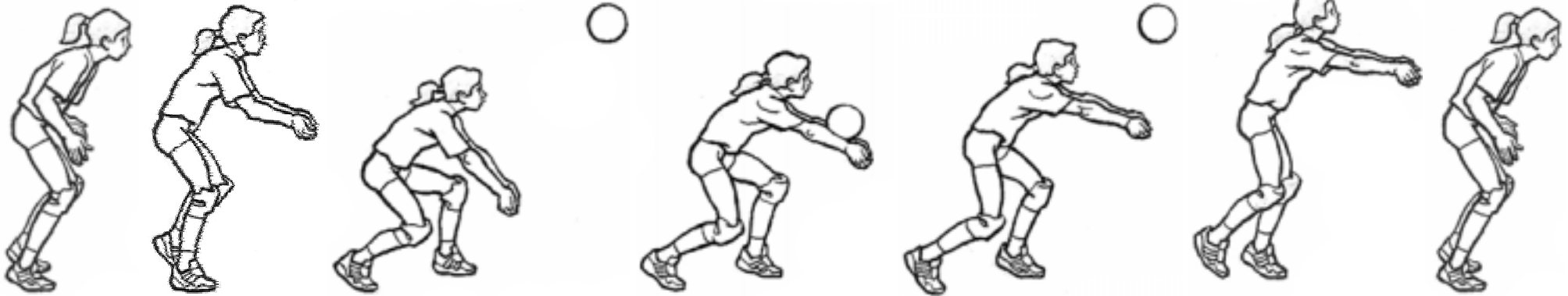
**Weiter strecken!**

**Sofort wieder spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung:</b> Gewicht auf den Fußballen! Knie und Hüfte gebeugt! Schultern vor den Knien! Knie vor den Fußspitzen! Arme angewinkelt vor dem Körper! Handflächen zeigen nach vorn!</p>	<p><b>Zum Ball bewegen!</b> Arme gestreckt zusammenführen! Körperschwerpunkt absenken! Sicheren Stand einnehmen!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Leichte Grätsch-Schrittstellung! Hände nach unten abklappen! Knie dosiert strecken! Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben"! Schultern vor den Knien lassen! Ball mit den Unterarmen spielen!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Streckung nach vorne oben fortsetzen!</p>	<p>Sofort wieder spielbereit sein!</p>
---	--	--	---	--



## Baggern frontal



**Aktive  
Grund-  
stellung!**

**Zum Ball bewegen! Sicherer Stand!  
Spielbrett bilden!**

**Dosiertes Strecken!  
Treffpunkt: Unterarme!**

**Weiter strecken!**

**Sofort  
wieder  
spielbereit!**

**Vorbereitung:**

Gewicht auf den Fußballen!  
Knie und Hüfte gebeugt!  
Schultern vor den Knien!  
Knie vor den Fußspitzen!  
Arme angewinkelt vor dem Körper!  
Handflächen zeigen nach vorn!

**Zum Ball bewegen!**

Arme gestreckt zusammenführen!  
Körperschwerpunkt absenken!  
Sicheren Stand einnehmen!

**Spielen des Balles:**

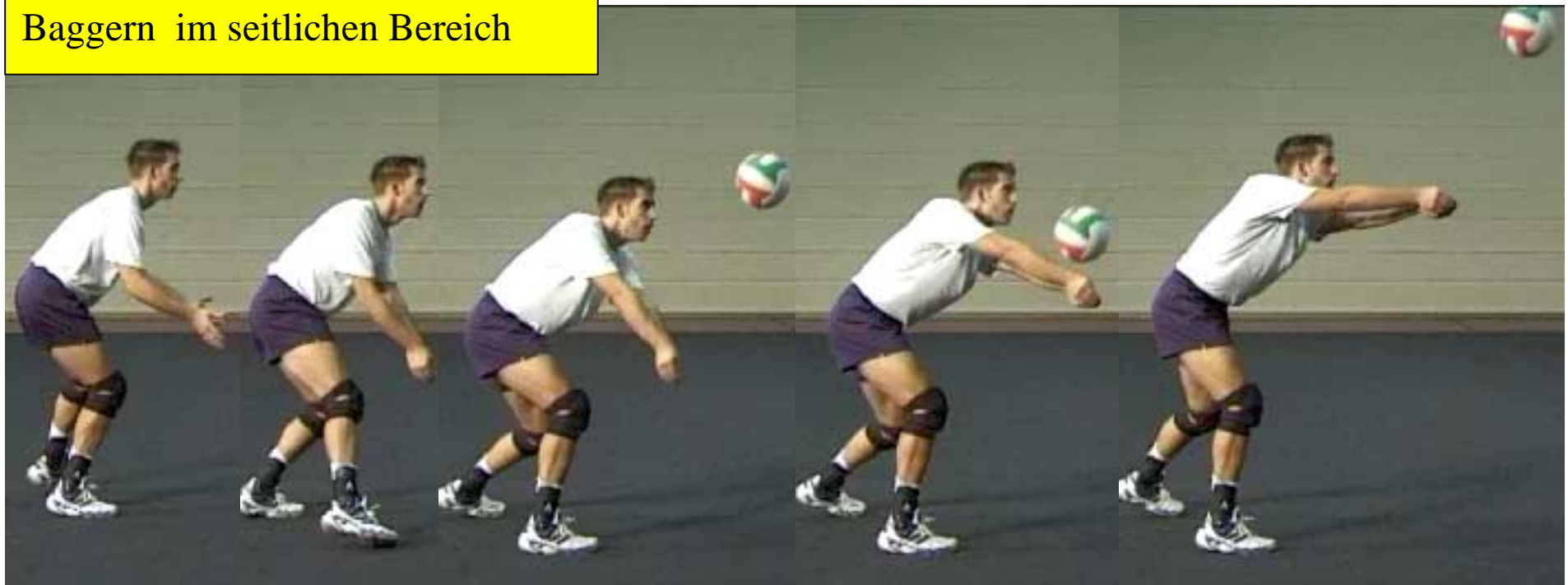
Leichte Grätsch-Schrittstellung!  
Hände nach unten abklappen!  
Knie dosiert strecken!  
Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben"!  
Schultern vor den Knien lassen!  
Ball mit den Unterarmen spielen!

**Nach dem Ballkontakt:**

Streckung nach vorne oben fortsetzen!

Sofort wieder spielbereit sein!

## Baggern im seitlichen Bereich



**Aktive  
Grundstellung!**

**Zum Ball bewegen!  
Ballnaher Fuß zur Seite!  
Außenschulter anheben!**

**Schräges Spielbrett  
bilden!  
Dosiertes Strecken!**

**Ball spielen  
(Unterarme;  
vorne/seitlich)!**

**Weiter strecken!  
Sofort wieder spielbereit!**

**Vorbereitung:**  
Aktive Grundstellung:  
Vorspannung erzeugen!  
Gewicht auf Fußballen,  
Knie gebeugt, Schultern  
vor den Knien, Arme  
angewinkelt, Handflächen  
nach vorne offen!

Zum Ball bewegen!  
Außenschulter anheben!  
Arme gestreckt zusammenführen  
(schräges Spielbrett)!  
Ballnahen Fuß zur Seite setzen,  
Körperschwerpunkt absenken  
Sicheren Stand einnehmen!  
Dosierte gegen den Ball strecken!

**Spielen des Balles:**  
Hände nach unten abklappen!  
Arme und Schultern gefühlvoll nach  
vorne oben "schieben"!  
Schultern vor den Knien lassen!  
Ball mit den Unterarmen („schräges  
Spielbrett“) spielen!

**Nach dem Ballkontakt:**  
Streckung weiter fortsetzen!  
Sofort wieder spielbereit sein (nicht  
dargestellt)!

## Baggern im seitlichen Bereich



**Aktive  
Grundstellung!**



**Zum Ball bewegen!  
Ballnaher Fuß zur Seite!  
Außenschulter anheben!**



**Schräges Spielbrett  
bilden!  
Dosiertes Strecken!**



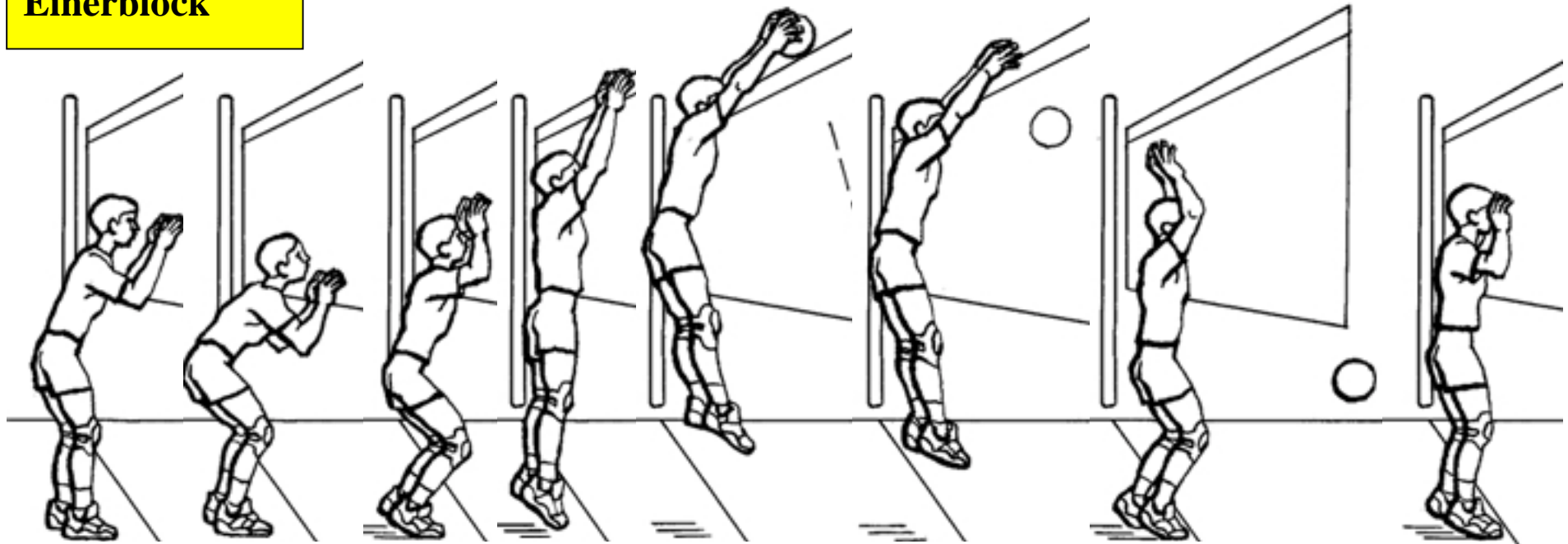
**Ball spielen  
(Unterarme;  
vorne/seitlich)!**



**Weiter strecken!  
Sofort wieder spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung:</b> Aktive Grundstellung: Vorspannung erzeugen! Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt, Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen!</p>	<p>Zum Ball bewegen! Außenschulter anheben! Arme gestreckt zusammenführen (schräges Spielbrett)! Ballnahen Fuß zur Seite setzen, Körperschwerpunkt absenken Sicheren Stand einnehmen! Dosiert gegen den Ball strecken!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Hände nach unten abklappen! Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben"! Schultern vor den Knien lassen! Ball mit den Unterarmen („schräges Spielbrett“) spielen!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Streckung weiter fortsetzen! Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!</p>
---	--	--	--

# Einerblock



**Vorspannung!**  
Zuspieler, Ball,  
Angreifer  
beobachten!

**Auftakt nach unten!**  
Knie/Hüfte  
beugen!

**Explosiver Absprung!**

**Hüftknick!**  
**Übergreifen!**  
**Finger spreizen!**  
**Ball überdachen!**

**Arme zurückziehen!**  
**Weich landen!**  
**Sofort spielbereit!**

## Vorbereitung:

Ausgangsstellung dicht am Netz (etwa eine Fußlänge entfernt)!  
Füße schulterbreit auseinander; Knie leicht gebeugt!  
Hände in Kopfhöhe schulterbreit auseinander!  
Handflächen zeigen zum Netz!

## Absprung:

Knie stärker beugen, Hände in Kopfhöhe, Ellbogen etwas nach unten ziehen!  
Explosiv abspringen!  
Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!  
Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!  
Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!  
Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!

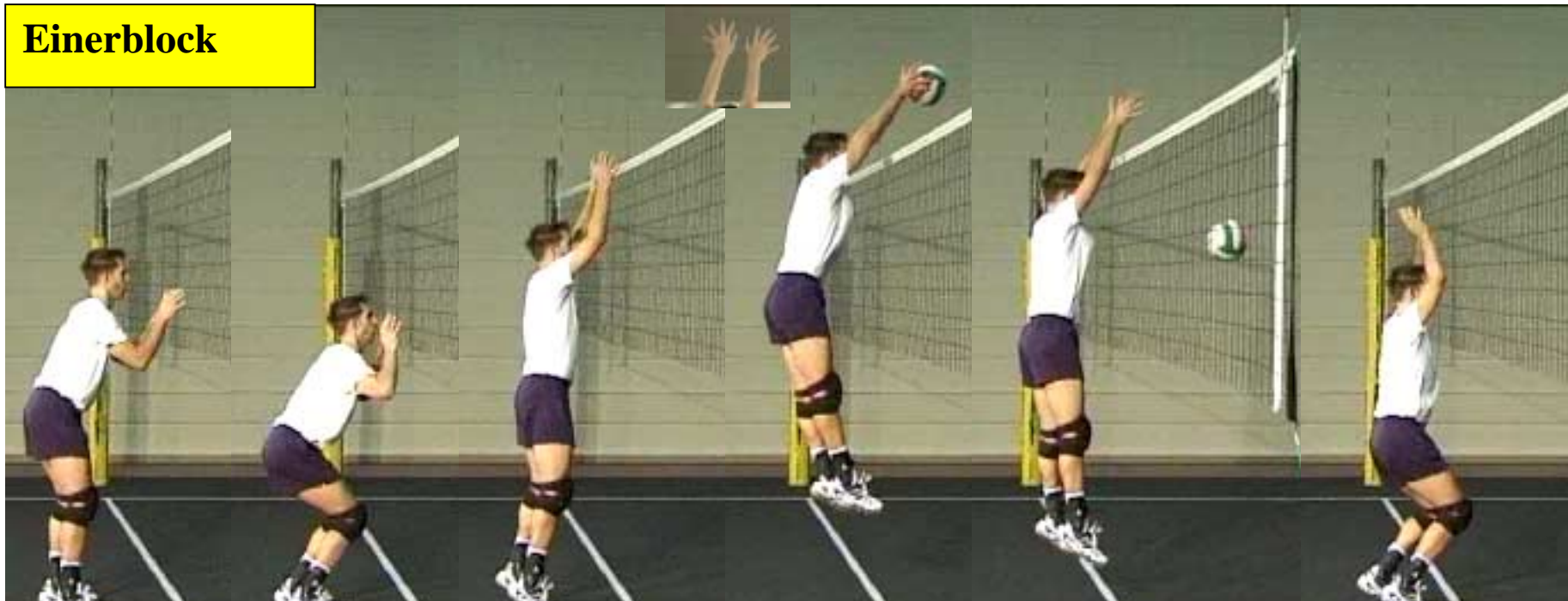
## Spielen des Balles:

Hände aktiv über die Netzkante schieben, Hüfte abknicken!  
Hände weit spreizen, Finger; Arme und Schultern anspannen!  
Daumen zeigen nahezu parallel nach oben, die kleinen Finger zu den Pfosten!  
Hände halbe Ballbreite auseinander!  
Ball bei maximaler Sprunghöhe mit beiden Händen blocken ("überdachen")!

## Nach dem Ballkontakt:

Arme zum Körper zurückziehen und am Netz entlang führen!  
Federnd auf beiden Fußballen am Absprungort landen!  
Füße hüftbreit auseinander!  
Knie und Hüfte nachgebend beugen!  
Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!

# Einerblock



**Vorspannung!**  
Zuspieler, Ball,  
Angreifer  
beobachten!

**Auftakt nach unten!**  
Knie/Hüfte  
beugen!

**Explosiver Absprung!**

**Hüftknick!**  
**Übergreifen!**  
**Finger spreizen!**  
**Ball überdachen!**

**Arme zurückziehen!**  
**Weich landen!**  
**Sofort spielbereit!**

**Vorbereitung:**

Ausgangsstellung dicht am Netz (etwa eine Fußlänge entfernt)!  
Füße schulterbreit auseinander; Knie leicht gebeugt!  
Hände in Kopfhöhe schulterbreit auseinander!  
Handflächen zeigen zum Netz!

**Absprung:**

Knie stärker beugen, Hände in Kopfhöhe, Ellbogen etwas nach unten ziehen!  
Explosiv abspringen!  
Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!  
Hüfte abknicken!  
Hände weit spreizen, Finger; Arme und Schultern anspannen!  
Daumen zeigen nahezu parallel nach oben, die kleinen Finger zu den Pfosten!  
Hände halbe Ballbreite auseinander!  
Ball bei maximaler Sprunghöhe mit beiden Händen blocken ("überdachen")!

**Spielen des Balles:**

Hände aktiv über die Netzkante schieben, Hüfte abknicken!  
Hände weit spreizen, Finger; Arme und Schultern anspannen!  
Daumen zeigen nahezu parallel nach oben, die kleinen Finger zu den Pfosten!  
Hände halbe Ballbreite auseinander!  
Ball bei maximaler Sprunghöhe mit beiden Händen blocken ("überdachen")!

**Nach dem Ballkontakt:**

Arme zum Körper zurückziehen und am Netz entlang führen!  
Federnd auf beiden Fußballen am Absprungort landen!  
Füße hüftbreit auseinander!  
Knie und Hüfte nachgebend beugen!  
Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!

## Im Fallen abwehren: Froschabwehr



**Vorspannung!**  
**Tiefe und**  
**aktive**  
**Grundstellung!**

**Tief gehen!**  
**Arme strecken!**

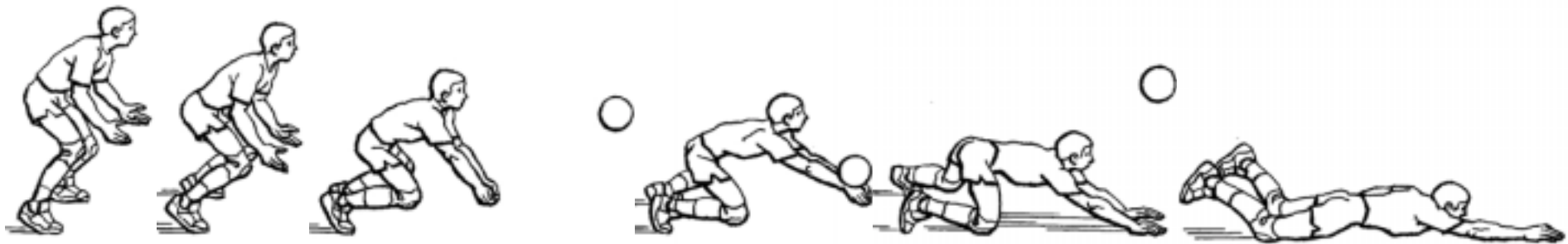
**Weit nach vorne fallen!**  
**Landung auf den Knieschonern!**  
**Ball mit Unterarmen spielen!**

**Weich**  
**abfangen!**

**Weit nach vorne gleiten!**

<p><b>Vorbereitung:</b>  Tiefe und aktive Grundstellung:  Parallele Fußstellung, mehr als schulterbreit auseinander!  Vorspannung erzeugen!</p>	<p>Körperschwerpunkt tief absenken und weit nach vorn verlagern!  Arme gestreckt zusammenführen!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b>  Füße bleiben parallel  Landung auf den Knieschonern!  Oberkörper nach vorn schieben!  Ball mit den Unterarmen kurz vor dem Bodenkontakt spielen!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b>  Fallbewegung weich abfangen!  Oberkörper weiter nach vorn gleiten lassen!  Aufstehen und sofort wieder spielbereit sein! (Nicht dargestellt).</p>
---	--	---	--

## Im Fallen abwehren: Froschabwehr



**Vorspannung!  
Tiefe und  
aktive  
Grundstellung!**

**Tief gehen!  
Arme strecken!**

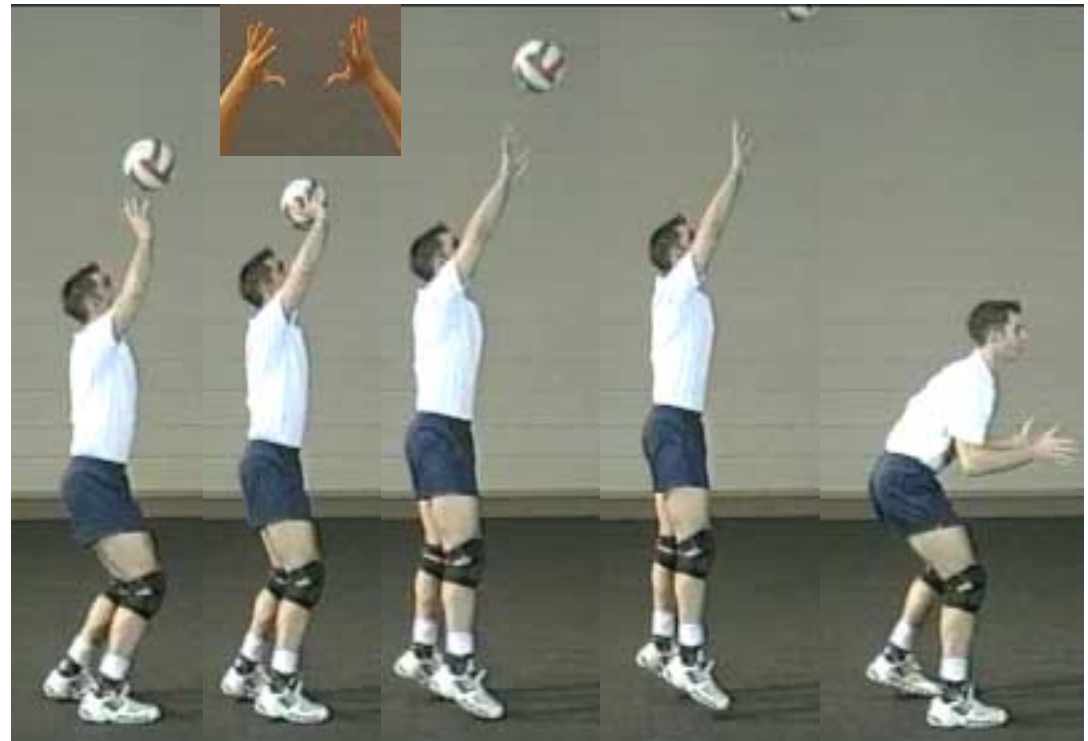
**Weit nach vorne fallen!  
Landing auf den  
Knieschonern!  
Ball mit Unterarmen spielen!**

**Weich  
abfangen!**

**Weit nach vorne gleiten!**

<p><b>Vorbereitung:</b> Tiefe und aktive Grundstellung: Parallele Fußstellung, mehr als schulterbreit auseinander! Vorspannung erzeugen!</p>	<p>Körperschwerpunkt tief absenken und weit nach vorn verlagern! Arme gestreckt zusammenführen!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Füße bleiben parallel Landing auf den Knieschonern! Oberkörper nach vorn schieben! Ball mit den Unterarmen kurz vor dem Bodenkontakt spielen!</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Fallbewegung weich abfangen! Oberkörper weiter nach vorn gleiten lassen! Aufstehen und sofort wieder spielbereit sein! (Nicht dargestellt).</p>
--	---	---	---

## Pritschen frontal



**Aktive  
Grundstellung!**

**Zum Ball  
bewegen!**

**Knie beugen!  
Hände hochführen  
(Pritschhaltung)!**

**Gegen den Ball strecken!  
Ball weich spielen (vor/über der  
Stirn)!**

**Weiter  
strecken!**

**Sofort  
spielbereit!**

<p><b>Vorbereitung:</b> In aktiver Grundstellung den Ball beobachten! Zum Ball bewegen! Dabei Arme hochführen!</p>	<p>Sicheren Stand einnehmen! (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung / Knie leicht gebeugt)! Hände zur Pritschhaltung zusammen führen! Knie deutlich, Arme leicht beugen, Hände oben lassen!</p>	<p><b>Spielen des Balles:</b> Füße, Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorne oben gegen den anfliegenden Ball strecken (Ganzkörperstreckung)! Dabei Finger spreizen („Körbchenhaltung“) und Handgelenke nach hinten abknicken!</p>	<p>Daumen zeigen in Richtung der Augen, Ball mit den ersten beiden Gliedern aller zehn Finger mit einer kurzen, aber weichen Berührung spielen! Den Ball über und vor der Stirn spielen! „Ball durch das Körbchen sehen können!“</p>	<p><b>Nach dem Ballkontakt:</b> Arme und Knie weiter strecken! Spielen des Balles durch Daumeneinsatz nach vorne unterstützen!</p>	<p>Sofort wieder spielbereit sein!</p>
--	---	---	--	--	--







