



## Handball Fangen und Passen

### Die Technik des Fangens hoher Bälle

Hände:

Die Finger sind leicht gebeugt; die Daumen zeigen dabei zueinander (W-Form)

Arme:

Die Arme sind gebeugt und gehen dem zugeworfenen Ball entgegen. Die Arme werden beim Fangen des Balls wieder zum Oberkörper herangezogen, um den Aufprall des Balles abzufedern.

Beine:

Die leicht gebeugten Beine befinden sich in einer Schrittstellung und es wird dabei ein fester Stand eingenommen.

### Die Technik des Fangens flacher Bälle

Flache Bälle werden gefangen, indem man in Schrittstellung in die Knie geht und beide Hände schaufelförmig hält.

### Die Technik des Bodenpassens (für Rechtshänder/-innen)

Vorbereitungsphase:

Es wird eine Schrittstellung eingenommen, wobei das linke Bein vorne steht. Der Ball wird in Brusthöhe gehalten.

Ausholphase:

Die Wurfhand wird beidhändig in Schulterhöhe zurückgeführt. Bei der Zurückführung des Balles wird die zweite Hand vom Ball gelöst und zuletzt die Wurfhand mit Ball nach hinten geführt.

Wurfphase:

Der Wurfarm wird schnell und kräftig nach vorne gebracht.

Ausschwungphase:

Die Hand wird nachgeklappt und der Ball fliegt nach unten.

