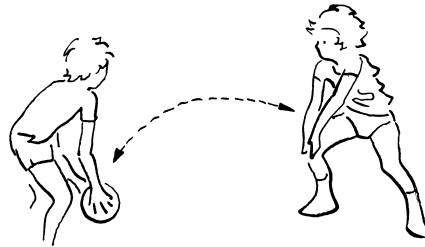


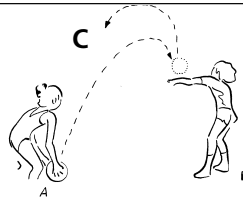
**Ball genau zurückspielen:** A steht in einem Reifen und wirft den Ball hinter eine 4 m entfernte Linie zu B. B spielt den Ball mit einer Manchette so genau zurück, dass A den Ball mindestens mit einem Fuss im Reifen stehend fangen kann. Welches Paar kann sich zuerst 15 Bälle so zuspielen?

- A wirft B fortlaufend Bälle ungenau zu. B verschiebt sich aus seiner Ausgangsstellung hinter den Ball (Körperfront zu A) und spielt ihn zu A. Anschliessend geht B in die Ausgangsstellung zurück.
- Gleiche Übung, nur legt sich B in der Ausgangsstellung auf den Bauch und darf erst starten, wenn A sich den Ball aufwirft, um den Pass zu spielen.
- A wirft den Ball so weit vor B, dass dieser einen «Rutschbagger» ausführen muss. Wie gelingen schöne «Rutschbagger»?



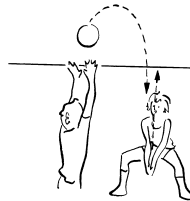
⊖ «Rutschbagger»: Manchette mit Landung auf dem Boden.

**Körper in Abspielrichtung orientieren:** Dreiergruppen. A wirft den Ball leicht ungenau vor B. B verschiebt sich zum Ball, orientiert sich zu C und spielt den Ball mit einer Manchette zu C. Dieser fängt den Ball oder spielt ihn mit Pass direkt wieder zu A oder B. Rollenwechsel nach 5 Abnahmen mit der Manchette.



⚠ B spielt den Ball mit Manchette so hoch, dass C ihn über seinem Kopf fangen kann.

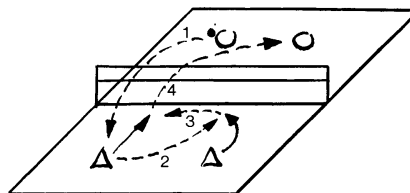
**1 gegen 1 mit Manchette:** Der Ball, der die Leine überquert, wird ausschliesslich mit dem unteren Zuspiel so hochgestellt, dass er vom abnehmenden S selber vor der Leine aufgefangen werden kann, ohne dass der Ball vorgängig zu Boden fällt. Der Ball wird anschliessend hochgeworfen und mit einem oberen Zuspiel ins gegnerische Feld gespielt.



⊖ Zuerst miteinander, erst dann gegeneinander.

**2 gegen 2 mit Manchette:** Wer näher zum Ball steht, führt ein unteres Zuspiel aus. Der Ball fliegt hoch und leicht nach vorne. Die Mitspielerin läuft zur Leine und spielt den Ball mit einem Pass parallel zur Leine zur Partnerin zurück. Diese spielt wiederum einen Pass in Richtung des gegnerischen Teams.

- Eigene Kombinationen entwickeln und üben.



### Unteres Zuspiel (Manchette):

#### Ausgangsposition:

- Tiefe Körperstellung
- Breite Fussstellung
- Körpergewicht auf den Fussballen
- Die Arme sind zusammengeführt

#### Ballberührung:

- Gestreckte Arme
- Ball im vorderen Bereich der Unterarme treffen
- Ganzkörperstreckung



#### Arm- und Handhaltung:

- Beide Daumen parallel (eine Hand bildet eine lockere Faust, die andere umschliesst sie)
- Arme (Ellbogen) gestreckt
- Schultern nach vorne