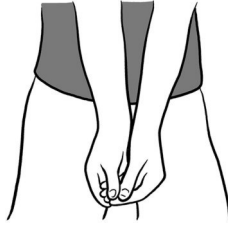


Das untere Zuspiel – Bagger

M 1

Achte beim Baggern besonders darauf, dass ...



... deine Hände ineinanderliegen und deine Daumen parallel zueinander sind.

... deine Unterarme ein „Spielbrett“ bilden und du in einer Schritt-Grätschstellung stehst.



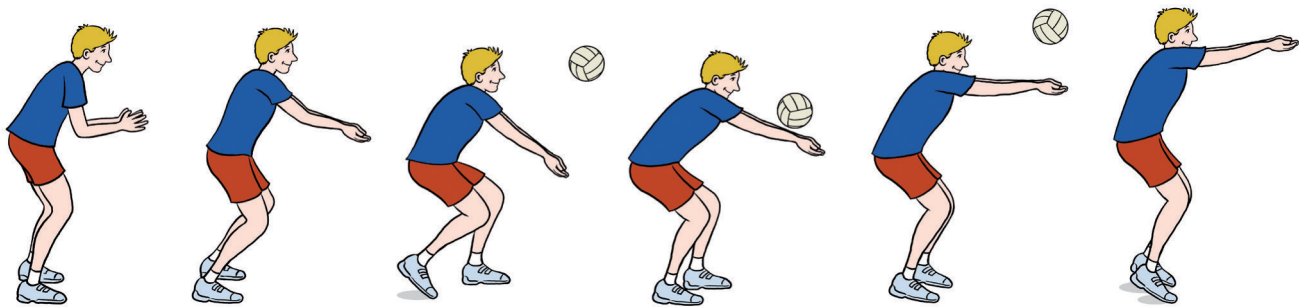
... du hinter den Ball läufst und etwas tiefer in die Knie gehst. Der Ball sollte knapp oberhalb deiner Handgelenke aufkommen.



... du den Ball „schiebst“, nicht „schaufelst“. Deine Arme sollten einen 90-Grad-Winkel zum Oberkörper bilden.



M 2 Wie baggere ich richtig? – Beobachtungsaufgabe



Aufgabe Beobachtet euch gegenseitig.

Kreuze an:

Bewegungsausführung	😊	☹️	😞
1. Bereitschaftshaltung			
Hüfte und Knie sind leicht gebeugt.			
Das Gewicht ist auf den Fußballen.			
Die Arme sind vor dem Körper angewinkelt.			
2. Schlagvorbereitung			
Die Hände liegen ineinander, die Daumen parallel.			
Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt.			
Die Unterarme bilden ein „Spielbrett“.			
3. Spielen des Balls			
Der Ball wird knapp oberhalb der Handgelenke getroffen.			
Der Ball wird aus der Beinstreckung heraus gespielt.			
Der Ball wird „geschoben“, nicht „geschaufelt“.			
4. Rückkehr in die Bereitschaftshaltung			
Die Körperstreckung wird bis zum Ende fortgeführt.			
Die Arme bleiben fixiert (d.h. nicht über Schulterhöhe).			
Der Spieler geht in die spielbereite Position zurück.			



Tipps

- Positioniere dich seitlich zu deinem Partner.
- Beobachte mindestens drei Zuspiele hintereinander. Achte dabei bei jedem Mal nur auf ein Merkmal.
- Gib konstruktives Feedback (mindestens ein gelungener und ein nicht so gelungener Aspekt).

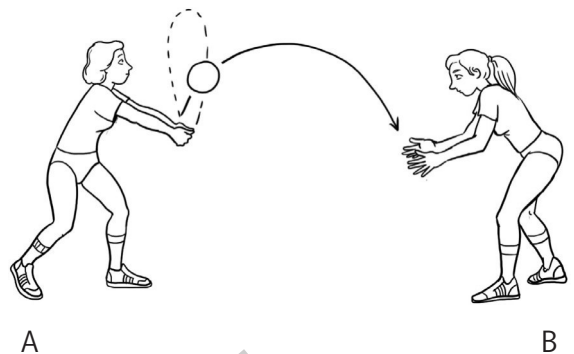
Wie baggere ich richtig? Stufe I – Lernkarte

M 3

Übungen 1 + 1 ohne Netz

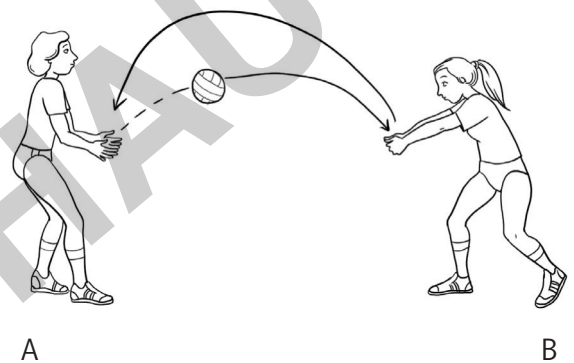
Übung 1

Sich selbst den Ball anwerfen und zum Partner baggern (immer abwechselnd).



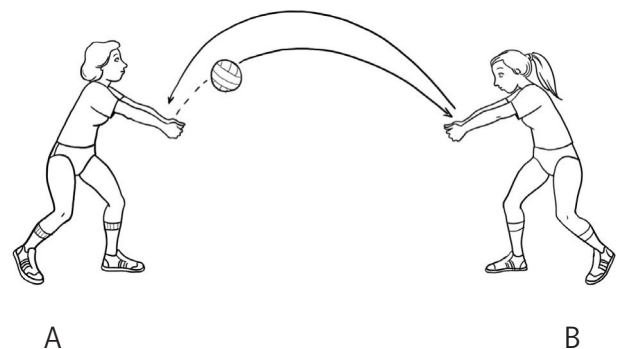
Übung 2

A wirft den Ball zu B.
Dieser baggert ihn direkt zurück.



Übung 3

A und B baggern sich den Ball ununterbrochen zu.



Checkpoint Schafft ihr es mindestens 10 Mal hin und her?



Nein? Dann macht mit Übungen 4–6 weiter.



Ja? Dann demonstriert eurer Lehrerin/eurem Lehrer Übung 3. Macht danach mit Stufe II weiter.