

# Fangen

**Wer den Ball nicht fangen kann, wird während des Spiels Mühe bekunden. Die verschiedenen Fangtechniken werden hier vorgestellt.**

## Grundsätzliches zum Fangen eines Balles

Die Spielerin bewegt sich immer in einer spielbereiten Haltung auf dem Feld (Blick zum Gegner, leicht gebeugte Knie, Gewicht auf den Fussballen, Hände zum Fangen bereit) und verfolgt aufmerksam das Spielgeschehen. So kann sie den Ball möglichst früh einschätzen, weiss rechtzeitig, wo er landen wird, und kann sich entsprechend verschieben. Während sie sich auf den Ball zubewegt, platziert sie sich mit dem Körper frontal zu der Flugbahn. Die Hände strecken sich dem Ball entgegen und formen einen Korb etwa in der Grösse des Balles, um ihn sicher fassen und kontrolliert abbremsen zu können. Die Spielregeln verbieten ein absichtliches Abprallenlassen des Balles.



## Fangen über dem Kopf

Für das Fangen eines hohen Balles über dem Kopf ist der Korbgriff am besten geeignet. Die Handflächen weisen gegen den Ball, Daumen und Zeigefinger der beiden Hände formen ein Dreieck und verhindern so ein Durchgleiten des Balles durch die Hände.



## Fangen vor dem Körper

Beim Fangen eines Balles vor dem Körper sind die Hände nach vorne gestreckt und bilden zur Ballannahme einen Korb. Nach dem Fassen zieht die Spielerin den Ball mit einer Einrollbewegung mehr oder weniger nah zum Körper hin. Sehr scharf gespielte Bälle können so notfalls auch mit dem Körper gestoppt werden.



## Fangen eines tiefen Balles

Zum Fangen eines tiefen Balles knapp über dem Boden wird die gleiche Technik angewandt wie beim Fangen vor dem Körper. Wegen der grossen Verletzungsgefahr der Finger – vom Boden aufspringende Bälle erfahren eine enorme Beschleunigung – ist jedoch darauf zu achten, dass die Handrücken parallel zum Boden verlaufen.



## Einhändiges Fangen

Gut platzierte Bälle können oft nur noch mit einer Hand erreicht werden. Die Hand geht dabei dem Ball leicht entgegen und übernimmt ihn zum Abbremsen ohne abrupte Veränderung der Geschwindigkeit oder der Flugrichtung.



## Fangen auf den Knien

Wie beim Fangen eines tiefen Balles läuft die Spielerin zum Ball. Kurz vor oder während des Fassens lässt sie sich auf die Knie sinken.

