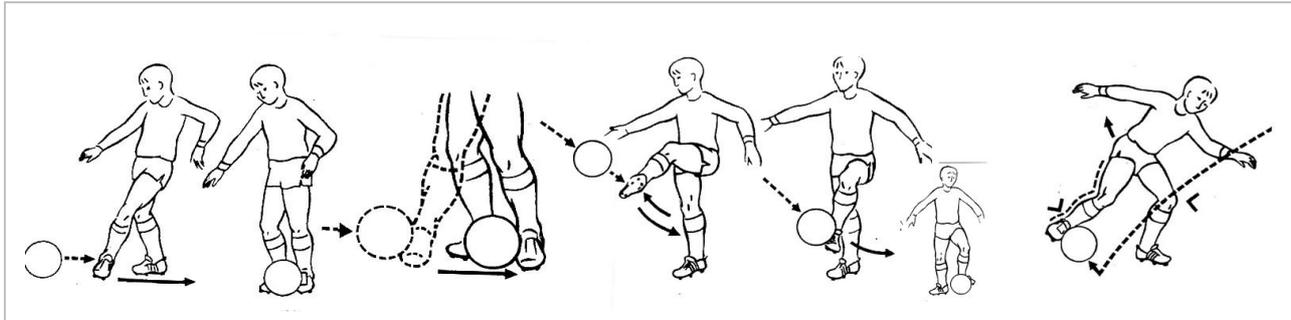


TNK Ballannahme mit der Innenseite



... flach zugespielter Bälle

- leicht gebeugte Standbein zeigt in Richtung des anrollenden Balles,
- Spielbein rechtwinklig im Hüftgelenk ausgewinkelt,
- Innenseite des Spielbeins dem Ball entgegenführen und mit Ball zurückführen (ansaugen),
- Annahmefläche zwischen Knöchel und Sohle, Mittelfuß
- Fußgelenk festgestellt,

... hoch zugespielter Bälle

- Standbein zeigt in Richtung des anfliegenden Balles,
- Spielbein ist je nach Flughöhe stärker gebeugt und gehoben,
- Innenseite des Spielbeins dem Ball entgegenführen und mit Ball zurückführen (ansaugen),
- Schwergewicht des Oberkörpers auf Standbeinseite verlagert

... springender Bälle

- Standbein zeigt in Ri. des anfl. Balles, ca. 1 Fußlänge vor der anti-zipierten Auftreffstelle,
- Spielbein im Hüftgelenk nach außen gedreht,
- Fußinnenseite dachförmig über den Ball bringen,
- Oberkörper zur Standbeinseite