

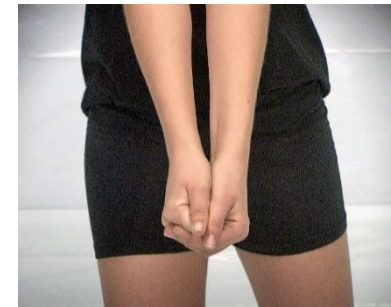
# Oberes Zuspiel („Pritschen“)



Etwa schulterbreite Schritt-Grätschstellung, Hände frühzeitig in Zuspielposition anheben, Ellenbogen zeigen leicht geöffnet nach vorn außen und sind über Schulterhöhe.

Hauptimpuls kommt aus den Beinen, setzt sich durch Körperstreckung bis zur Übertragung auf den Ball fort, Blick durch das Fingerdreieck, Ballkontakt schräg über der Stirn, Fingerspitzen sind „elastisch-federnd“ beim Impuls. Harmonische Ganzkörperstreckung, Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne, Einnahme neuer Spielstellung.

# Unteres Zuspiel („Baggern“)



Aktive Bereitschaftsstellung einnehmen (noch kein Handschluss), Ball ständig mit dem Blick fixieren, Körperposition hinter dem Ball aufbauen, Knie vor Füße sowie Schultern vor Knie schieben. Auftreffflächen sind die Unterarminnenseiten oberhalb der Handgelenke, angespanntes und gleichzeitig bewegliches Schultergelenk, Winkel zwischen Armen und Oberkörper relativ konstant, Impulssteuerung über die Schulter, Körperhaltung und Körperstreckung stimmen mit Abspielrichtung überein. Der Handschluss erfolgt nach dem Prinzip: starke Hand lenkt!