



## Handball Prellen

Geprellt wird der Ball hauptsächlich beim Gegenstoß. Vor der Abwehr ist Tippen oder Prellen möglichst zu vermeiden, weil die Gefahr besteht, dass der Ball herausgespielt wird.

Unter Prellen versteht man das mehrmalige einhändige zu Bodendrücken des Balls. Folgende Techniken sollten angewendet werden:

- Die Hand darf den Ball nur auf seiner oberen Hälfte berühren und nicht fest fassen.
- Die Finger sind gespreizt.
- Springt der Ball wieder hoch, nimmt die Hand die Bewegung des Balls auf und lenkt ihn in die gewünschte Richtung.
- Der Prellwinkel wird dem Lauftempo angepasst.
- Der Ball wird immer seitlich vom Körper in Hüfthöhe und zur Sicherung auf der vom Gegner abgewandten Seite geprellt.



➤ Das bedeutet, dass das **Prellen auch mit der schwächeren Hand** geschult wird!

- Um die Spielsituation besser erkennen zu können, ist der Oberkörper aufrecht und der Blick vom Ball gelöst.
- Soll das Prellen beendet werden, nimmt der Spieler den Ball mit beiden Händen auf, muss ihn aber dann nach drei Schritten weiterspielen oder auf das Tor werfen!