

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Unteres Zuspiel – Bagger frontal



- 1. Bereitschaftshaltung**
- Offene, bequeme Spielstellung.
 - Hüfte und Knie gebeugt.
 - Körpergewicht auf den Fußballen.
 - Arme angewinkelt.



- 2./ 3. Sich bewegen, um in die Spielposition zu gelangen**
- Dem Zielpunkt zugewandt.
 - **Beinarbeit** um in die Spielposition zu gelangen.
 - Arme zum **Spielbrett** zusammenführen.



- 4. Arme und Schultergürtel fixieren (Spielbrett)**
- **Knie stärker gebeugt.**
 - Arme gestreckt parallel.
 - **Hände ineinander gelegt – Handverschluss.**



- 5. Spielen des Balles**
- Treffpunkt des Balles zentral vor dem Körper
 - **Spielbrett geht dem Ball entgegen.**
 - Dosierte Beinstreckung nach vorne oben.



- 6. Weiche Ballannahme in Richtung Zielpunkt**
- **Schultern und Arme nach vorne oben schieben.**
 - Ball mit den Enden der Unterarme spielen.



- 7. Körperspannung nach Abspiel halten**
- **Arme bleiben fixiert und geschlossen.**
 - Körperstreckung nach vorne oben fortsetzen.



- 8. Bewegungsausklang nach vorne**
- **Wieder spielbereit sein.**