

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Flatteraufschlag



### 1./ 2. Konzentrieren mit Schlagarm beugen

- Auf den Aufschlag konzentrieren.
- Linker Fuß vorne mit Schulterachse in Schlagrichtung.
- Ball auf der rechten Körperseite in Brusthöhe.
- Handgelenk fixiert, Ellbogen oberhalb der Schulter.

### 3. Anwerfen des Balles und Schlagschulter zurück

- Ball ohne Rotation senkrecht nach oben anwerfen.
- Rechte Schulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen.

### 4. Schneller Armzug

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen.
- Schlagarm peitschenartig strecken.
- Linker Fuß geht nach vorn mit Gewichtsverlagerung auf die rechte Seite.



### 5. Kurzer, schneller Schlag mit fester Hand

- Treffen des Balles mit langem Arm.
- Treffpunkt vor dem Körper über der Schlagschulter.
- Kraftimpuls im Ball zentrieren. (Ballmitte treffen!)

### 6./ 7. Nach dem Schlag

- Handgelenk bleibt fixiert.
- In der Lernphase die Hand nach dem Schlag abstoppen.
- Schlagarm schwingt durch - Fortgeschrittene Spieler!
- Die Flugbahn des Balles verfolgen.
- Ins Spielfeld laufen.

### 8. Sofort wieder spielbereit

- Weiter ins Spielfeld laufen.
- Sofort wieder spielbereit und Bereitschaftshaltung einnehmen.