

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Oberes Zuspiel



1

- 1. Bereitschaftshaltung**  
- Ball beobachten.



2

- 2. Bewegung zum Ball**  
- Zum Ball bewegen,  
dabei die Arme hochführen.



3

- 3. Ausgangslage mit leichter Schrittstellung**  
- Sicheren Stand einnehmen.  
- Körpergewicht auf den  
Fußballen.



4

- 4. Anfliegenden Ball erwarten mit Hände oben**  
- Bei der „Körbchenbildung“  
einwärts drehen der Hände.  
- Ein kurzer Blick durchs „Kleine Dreieck“  
vor der Ballannahme.  
- Sich dem Ball entgegen strecken.



5

- 5. Ballkontakt mit Hand- und Fingereinsatz**  
- Ball mit Fingereinsatz über  
und vor der Stirn spielen.  
- Handgelenke nach hinten abklappen.



6

- 6. Ganzkörperstreckung**  
- Fortsetzung der Körper-  
Streckung.  
- Hände außenrotiert nach vorne bringen.  
- Der Daumeneinsatz unterstützt das  
Spielen des Balles.



7

- 7. Ausklang der Bewegung**  
- Nach Abspiel reduzieren der  
Körperspannung.



8

- 8. Sofort wieder spielbereit sein**  
- Bewegung nach vorne,  
auspendeln und wieder  
spielbereit sein.