

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Sprung-Pritsch-Angriff nach Drei-Schritt-Rhythmus



1. Ausgangsstellung

- Beginn des **Anlaufs** etwa an der **3-m-Linie**.
- **Füße** auf gleicher Höhe, **schulterbreit** auseinander.
- **Arme** locker am Körper.



2. Orientierungsschritt

- **Kurzer Auftaktschritt** auf links.
- **Arme** locker nach vorne bringen.



3. Stemmschritt

- **Langer Stemmschritt** auf rechts.
- **Arme** gestreckt nach hinten führen.
- **Körperschwerpunkt** wird dabei abgesenkt.



4. Beistellschritt

- **Linkes Bein** überholt das rechte Bein.
- **Linker Fuß** leicht eingedreht.
- Vor dem Absprung ist der **Körperschwerpunkt** tief und hinten.



5. Nach Absprung Hände nach oben nehmen

- **Einwärts drehen** der Hände und „**Körbchenbildung**“.



6. Ballkontakt mit Hand- und Fingereinsatz

- **Hände** mehr hinter als unter dem Ball.
- **Handgelenke** nach hinten abklappen.
- **Ball** mit **Fingereinsatz** vor der **Stirn** spielen.



7. Armstreckung weiter fortsetzen

- **Arme** in Richtung **Zielpunkt** strecken.
- **Hände** außenrotiert nach vorne bringen.
- **Der Daumeneinsatz** unterstützt das **Spielen** des Balles.



8. Landung

- Auf den **Fußballen** abfedernd zu den **Fersen**.
- Danach wieder **Einnehmen** der **Spielposition**.