

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Überkopfpass



1. Zuspieler:
Vor dem Zuspiel **in allen Gelenken leicht gebeugt** zur Position IV ausgerichtet.



2. Bewegung des Spielers unter den Ball
- gleichzeitiges Hochführen der Hände!
- Daumen/ Zeigefinger in Balance.



3. und 4. Einwärtsdrehen der Hände, Ellenbogen außen rotiert
- Aktive Unterstützung durch die Daumen mit Handgelenkeinsatz.
- **Spielpunkt über Kopf.**
- Weitere Körperstreckung nach hinten oben.



5. und 6. Blickkontakt zum Ball



7. und 8. Schnelle Orientierung zum Sicherungsort.

