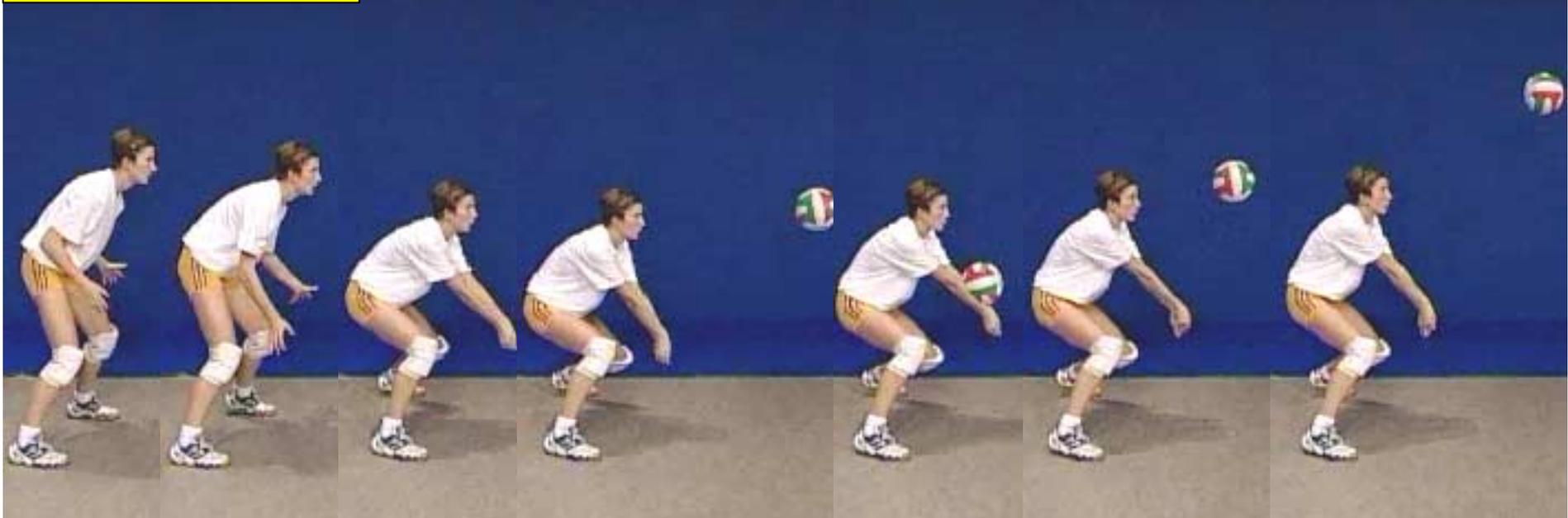


## Frontal abwehren



**Tiefe und aktive Grundstellung!  
Vorspannung!**

**Körperschwerpunkt absenken!  
Arme unter den Ball!  
Breite Fußstellung!**

**Treffpunkt Unterarme!  
Keine Gegenbewegung!  
Spannung halten!**

**Sofort wieder spielbereit!**

### **Vorbereitung:**

Tiefe und aktive Grundstellung!  
Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt!  
Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen!  
Vorspannung erzeugen!

Arme gestreckt zusammenführen!  
Sicheren Stand einnehmen!  
Körperschwerpunkt absenken!  
Füße parallel und mehr als schulterbreit auseinander!

### **Spielen des Balles:**

Schultern nach vorne schieben!  
Gewicht weiter auf den Fußballen!  
Ball mit den Unterarmen ohne Gegenimpuls spielen!  
Spannung in Schultern und Armen erhalten!

### **Nach dem Ballkontakt:**

Sofort wieder spielbereit sein!