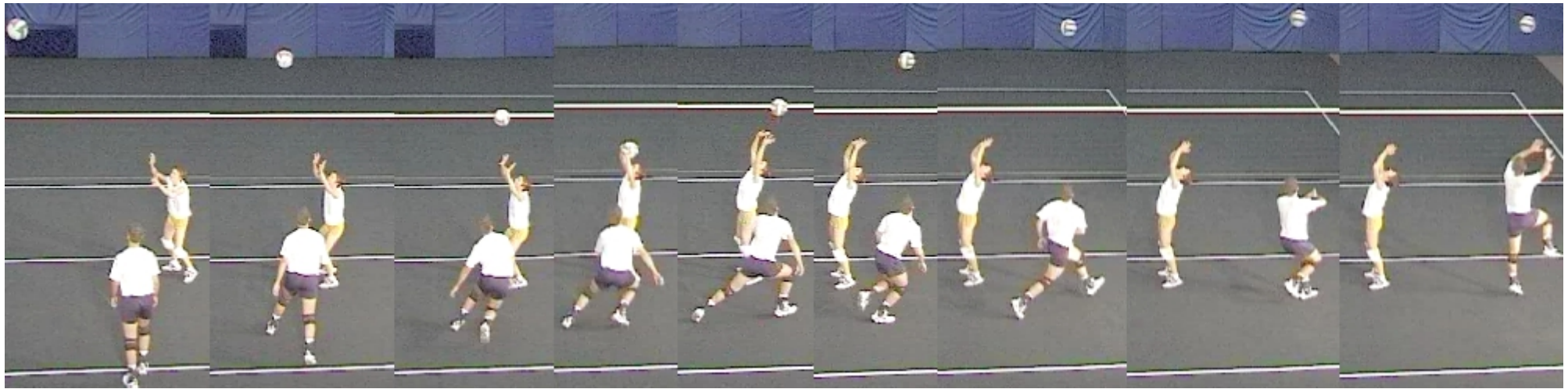


Schmettern – einbeiniger Absprung („Einbeiner“)

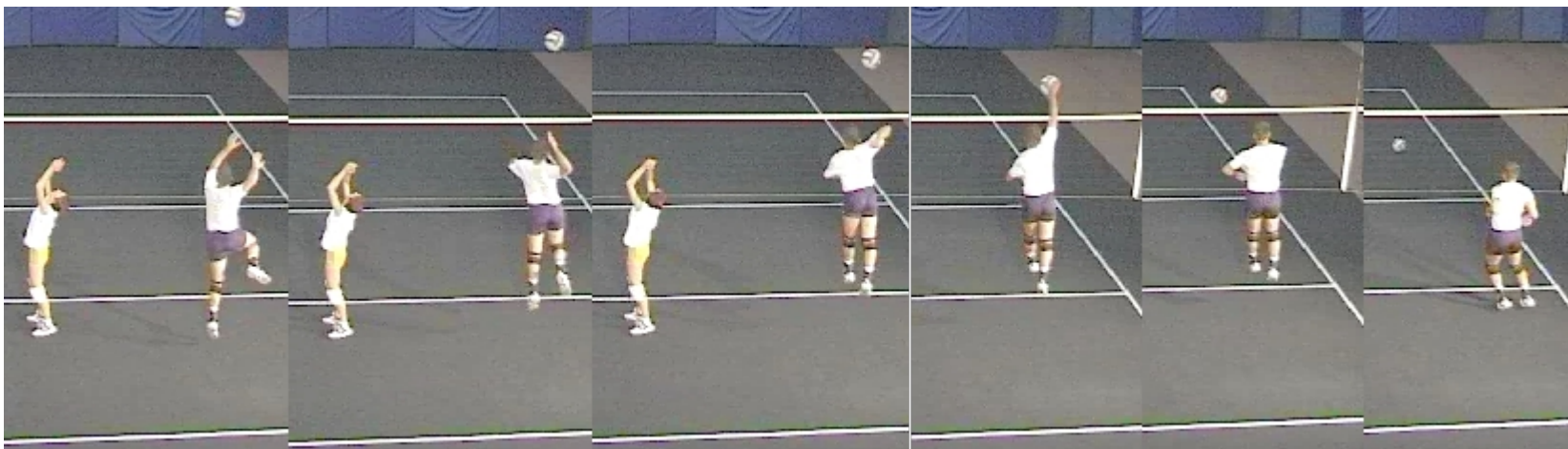


Vorbereitung:
Ballflug
beobachten

Anlauf und Absprung:
Kurzer Orientierungs-
schritt mit dem linken Fuß
in Richtung Zuspieler

aktiv vom linken Fuß nach rechts abdrücken, am
Zuspieler vorbei laufen (rechts-links), linken Fuß aktiv
mit der Ferse aufsetzen

einbeiniger Absprung mit links, aktives
Unterstützen durch gleichzeitiges
Hochführen beider Arme, Oberkörper
in Schlagrichtung drehen



Schlagen des Balles:
Mit dem Schlagarm ausholen, auf hohen Ellbogen achten,
Bogenspannung erzeugen, Ellbogen schnellkräftig nach vorne
beschleunigen und Arm strecken, Ball mit gestrecktem Arm
über Kopfhöhe vor dem Körper treffen, Handgelenk dabei
aktiv abklappen, Arm durchschwingen lassen

Landung:
Beidbeinige federnde Landung auf den
Fußballen, Füße etwa hüftbreit aus-
einander, Knie und Hüfte nachgebend
beugen, sofort wieder spielbereit sein
(nicht dargestellt)