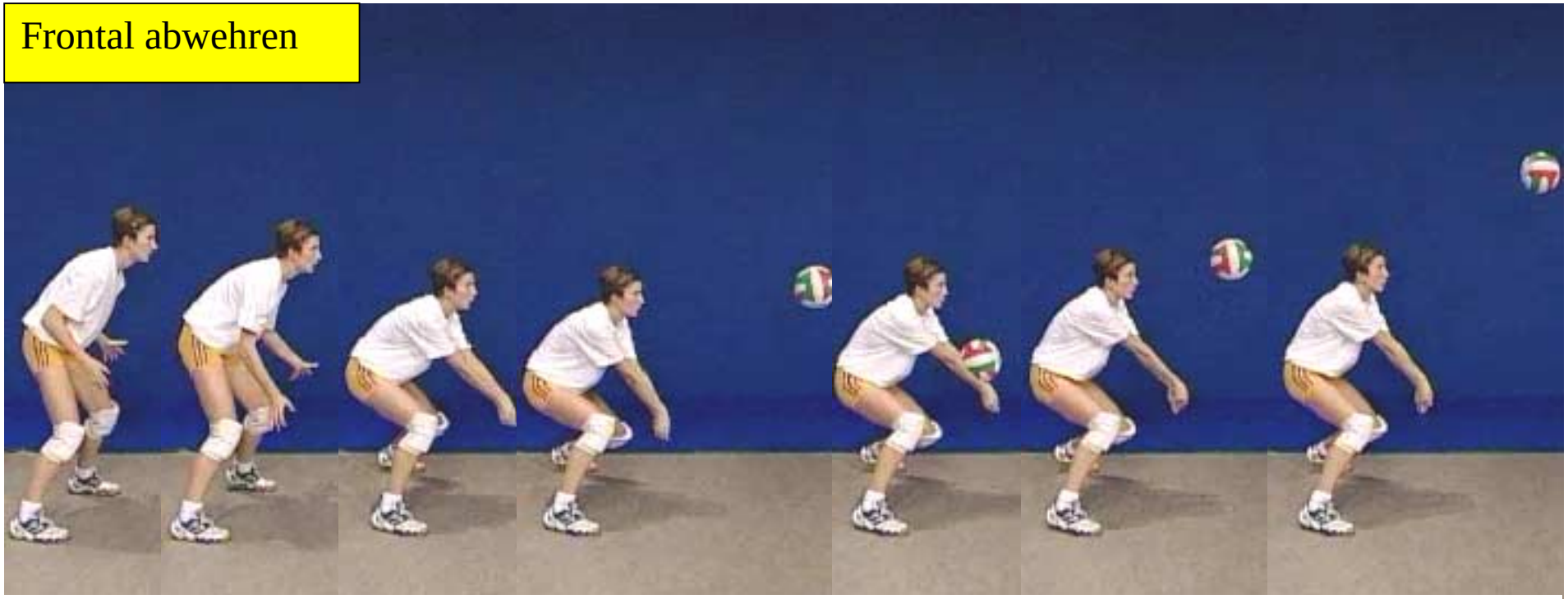
Frontal abwehren



Tiefe und aktive Grundstellung! Vorspannung!

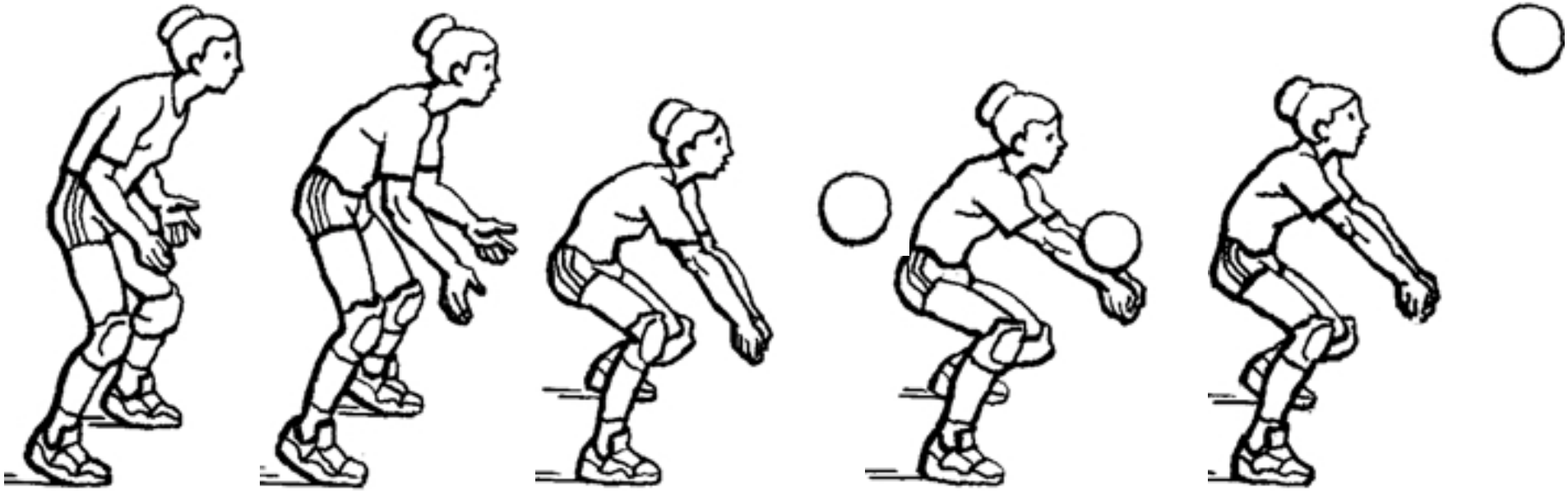
Körperschwerpunkt absenken! Arme unter den Ball! Breite Fußstellung!

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!

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!

Im seitlichen („körperfernen“) Bereich abwehren!

Tiefe und aktive Grundstellung! Vorspannung!

Körperschwerpunkt absenken! Breite Fußstellung! Außenschulter anheben!

Schräges Spielbrett bilden!

Treffpunkt Unterarme! Keine Gegenbewegung! Spannung halten!

Sofort wieder spielbereit!

Vorbereitung: Tiefe und aktive Grundstellung! Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt! Füße parallel und mehr als schulterbreit auseinander! Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen!	Arme gestreckt zusammenführen! Außenschulter anheben (schräges Spielbrett)! Körperschwerpunkt absenken!	**Spielen des Balles:** Schultern nach vorne schieben! Gewicht weiter auf den Fußballen! Ball mit schräg gestellten Unterarmen ohne Gegenimpuls spielen! Spannung in Schultern und Armen erhalten!	**Nach dem Ballkontakt:** Sofort wieder spielbereit sein!

Im Fallen abwehren: Froschabwehr

Vorspannung! Tiefe und aktive Grundstellung!

Tief gehen! Arme strecken!

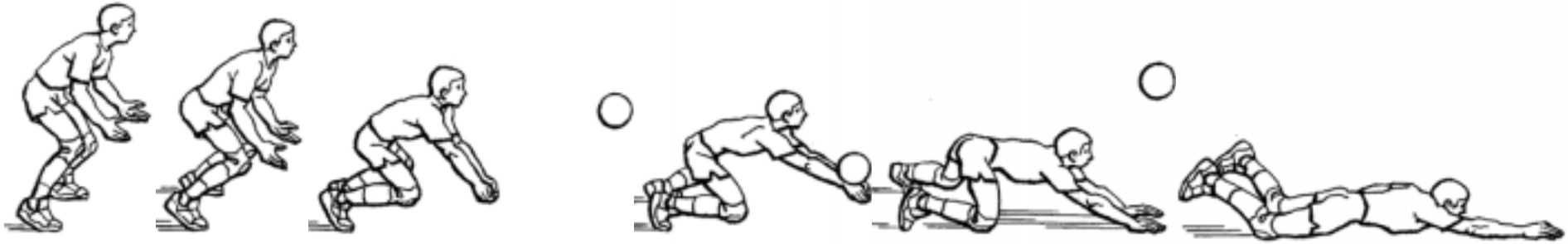
Weit nach vorne fallen! Landung auf den Knieschonern! Ball mit Unterarmen spielen!

Weich abfangen!

Weit nach vorne gleiten!

Vorbereitung: Tiefe und aktive Grundstellung: Parallele Fußstellung, mehr als schulterbreit auseinander! Vorspannung erzeugen!	Körperschwerpunkt tief absenken und weit nach vorn verlagern! Arme gestreckt zusammenführen!	**Spielen des Balles:** Füße bleiben parallel Landung auf den Knieschonern! Oberkörper nach vorn schieben! Ball mit den Unterarmen kurz vor dem Bodenkontakt spielen!	**Nach dem Ballkontakt:** Fallbewegung weich abfangen! Oberkörper weiter nach vorne gleiten lassen! Aufstehen und sofort wieder spielbereit sein! (Nicht dargestellt).

Im Fallen abwehren: Froschabwehr



Vorspannung! Tiefe und aktive Grundstellung!

Tief gehen! Arme strecken!

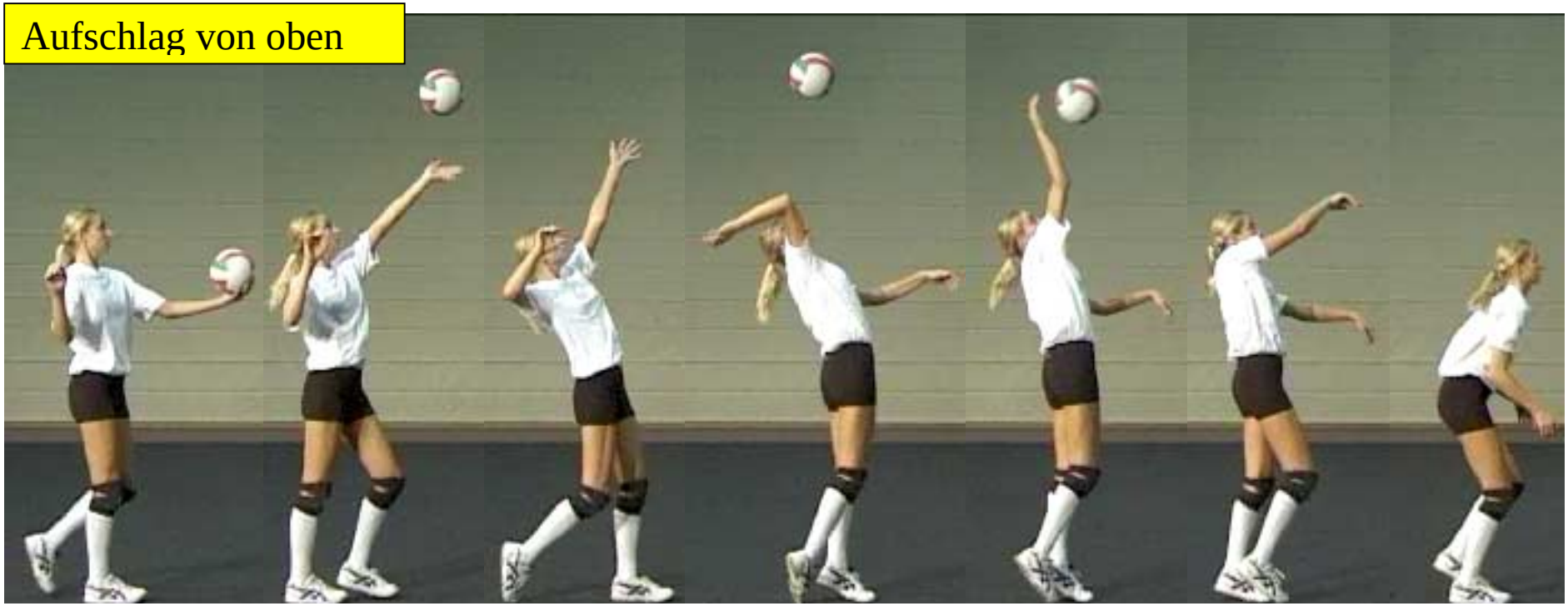
Weit nach vorne fallen! Landung auf den Knieschonern! Ball mit Unterarmen spielen!

Weich abfangen!

Weit nach vorne gleiten!

Vorbereitung: Tiefe und aktive Grundstellung: Parallele Fußstellung, mehr als schulterbreit auseinander! Vorspannung erzeugen!	Körperschwerpunkt tief absenken und weit nach vorn verlagern! Arme gestreckt zusammenführen!	**Spielen des Balles:** Füße bleiben parallel Landung auf den Knieschonern! Oberkörper nach vorn schieben! Ball mit den Unterarmen kurz vor dem Bodenkontakt spielen!	**Nach dem Ballkontakt:** Fallbewegung weich abfangen! Oberkörper weiter nach vorne gleiten lassen! Aufstehen und sofort wieder spielbereit sein! (Nicht dargestellt).

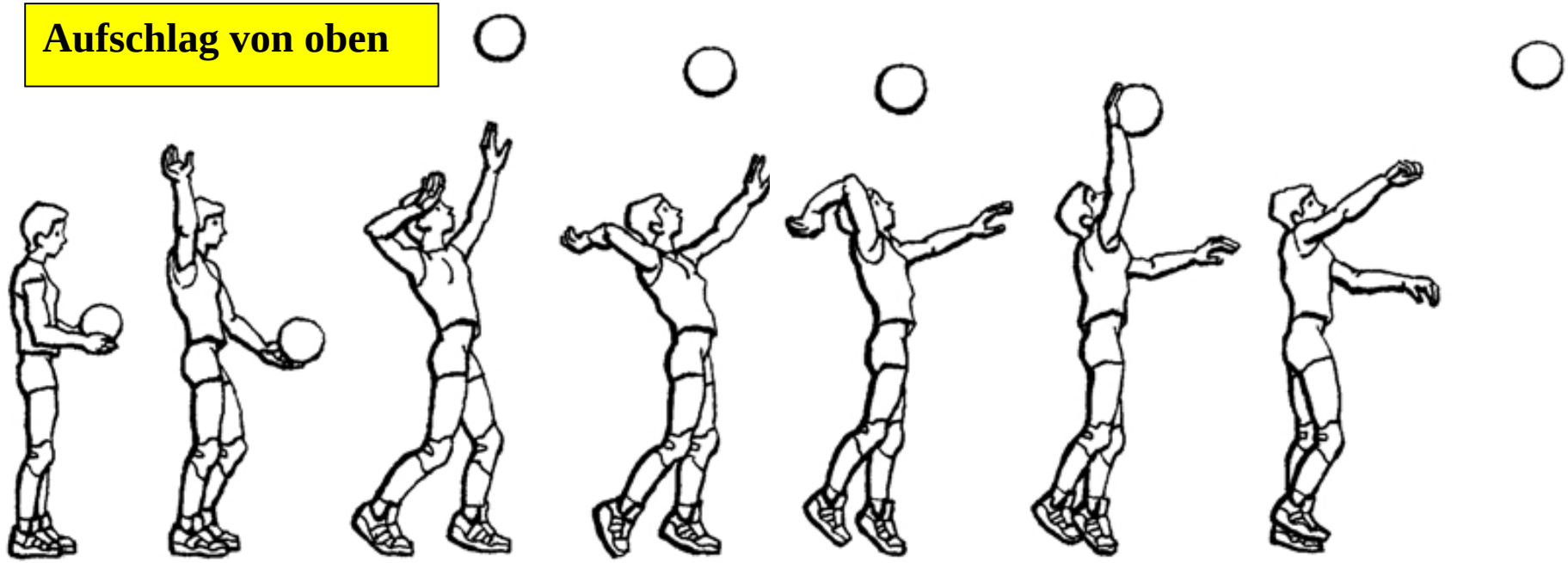
Aufschlag von oben



Konzentrieren!	Anwerfen (über die Schlagschulter)! Linker Fuß vorne!	Ausholen! Schlagschulter zurück!	Schneller Armzug Hüfte nach vorn!	Treffpunkt: langer Arm; über der Schulter!	Ausschwingen! Sofort spielbereit!

Vorbereitung (Stabilität): Auf den Aufschlag konzentrieren!	Ball anwerfen, dabei rechte Schulter und gebeugten Arm nach hinten führen! Auf hohen Ellenbogen achten, Gegenarm mit anheben, Bogenspannung erzeugen! Linken Fuß nach vorne setzen!	**Spielen des Balles:** Ellbogen schnellkräftig nach vorn beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")! Gewicht auf linken Fuß verlagern! Ball mit der ganzen Hand und langem Arm über der Schlagschulter und vor dem Körper treffen! Handgelenk einsetzen!	**Nach dem Ballkontakt:** Arm durchschwingen lassen! Ballflug verfolgen, ins Spielfeld laufen und sofort wieder spielbereit sein!

Aufschlag von oben



Konzentrieren!

Anwerfen(über die Schlagschulter)! Linker Fuß vorne!

Ausholen! Schlagschulter zurück!

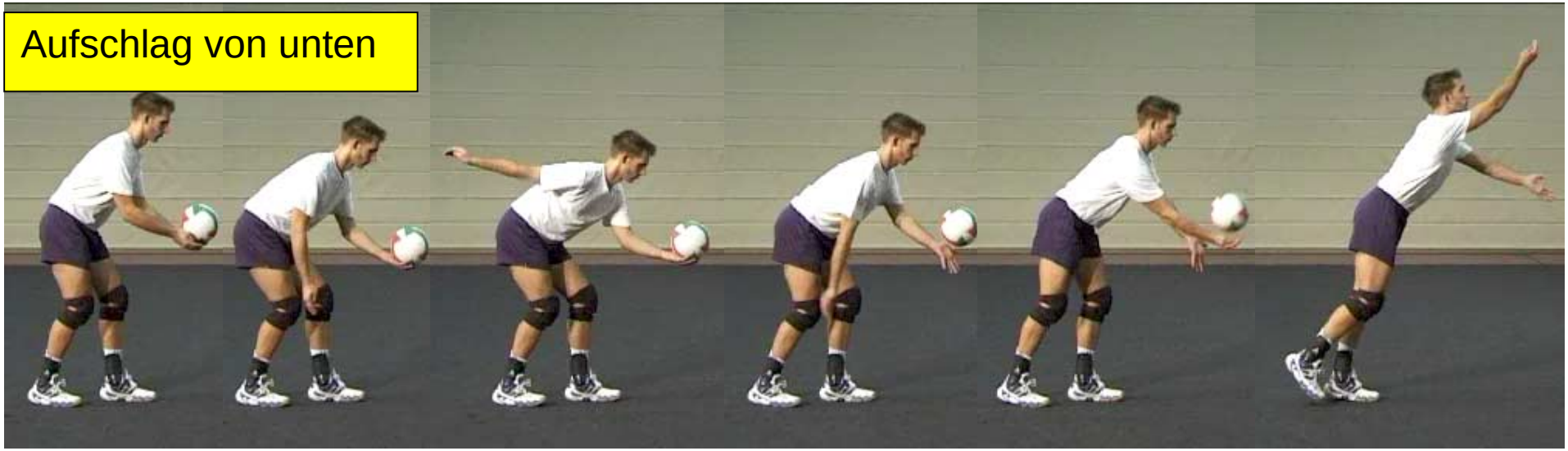
Schneller Armzug Hüfte nach vorn!

Treffpunkt: langer Arm; über der Schulter!

Ausschwingen! Sofort spielbereit!

Vorbereitung (Stabilität): Auf den Aufschlag konzentrieren!	Ball anwerfen, dabei rechte Schulter und gebeugten Arm nach hinten führen! Auf hohen Ellenbogen achten, Gegenarm mit anheben, Bogenspannung erzeugen! Linken Fuß nach vorne setzen!	**Spielen des Balles:** Ellbogen schnellkräftig nach vorn beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")! Gewicht auf linken Fuß verlagern! Ball mit der ganzen Hand und langem Arm über der Schlagschulter und vor dem Körper treffen! Handgelenk einsetzen!	**Nach dem Ballkontakt:** Arm durchschwingen lassen! Ballflug verfolgen, ins Spielfeld laufen und sofort wieder spielbereit sein!

Aufschlag von unten



Konzentrieren!
Schrittstellung!

Ausholen!
Knie/Hüfte beugen!

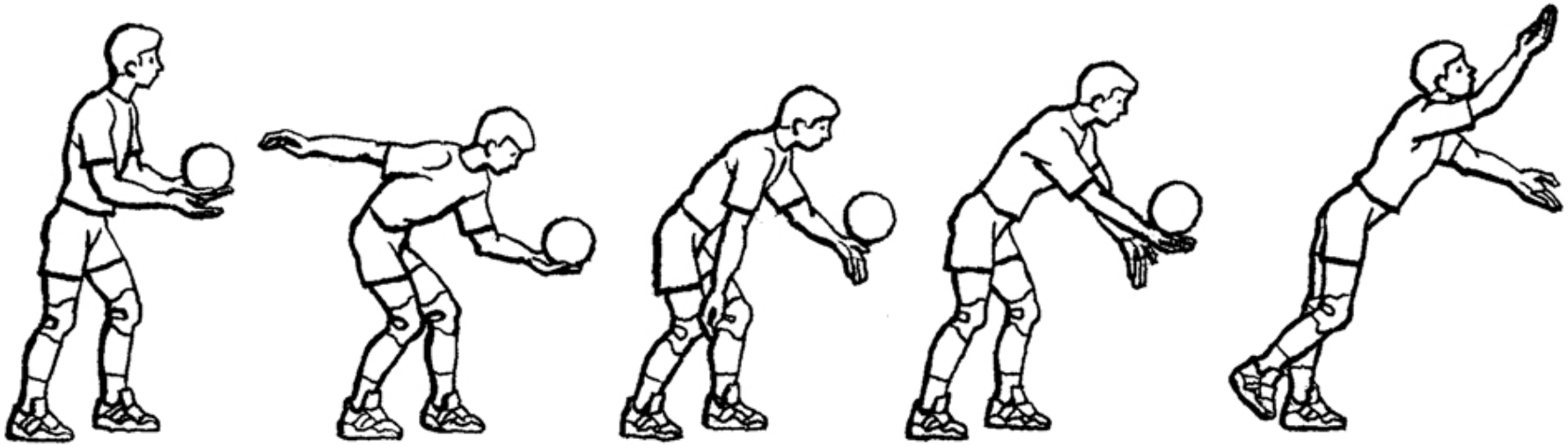
Arm nach vorne schwingen!

Treffpunkt: rechte Körperseite!
Langer Arm!

Schlagarm ausschwingen lassen!
Sofort spielbereit!

Vorbereitung: Auf den Aufschlag konzentrieren! Schrittstellung (Gegenfuß vorne)! Hüfte und Knie leicht gebeugt! Ball auf der Schlagarmseite halten!	**Spielen des Balles:** Gestreckten Schlagarm nach hinten führen! Gewicht nach vorne verlagern!	Schlagarm geradlinig nach vorne schwingen („Kegeln“)! Knie dosiert strecken! Mit langem Arm treffen (Faust oder Handballen)!	**Nach dem Ballkontakt:** Schlagarm zur Schlagarmseite ausschwingen lassen! Ballflug verfolgen! Ins Spielfeld laufen! Sofort wieder spielbereit sein!

Aufschlag von unten



Konzentrieren!
Schrittstellung!

Ausholen!
Knie/Hüfte beugen!

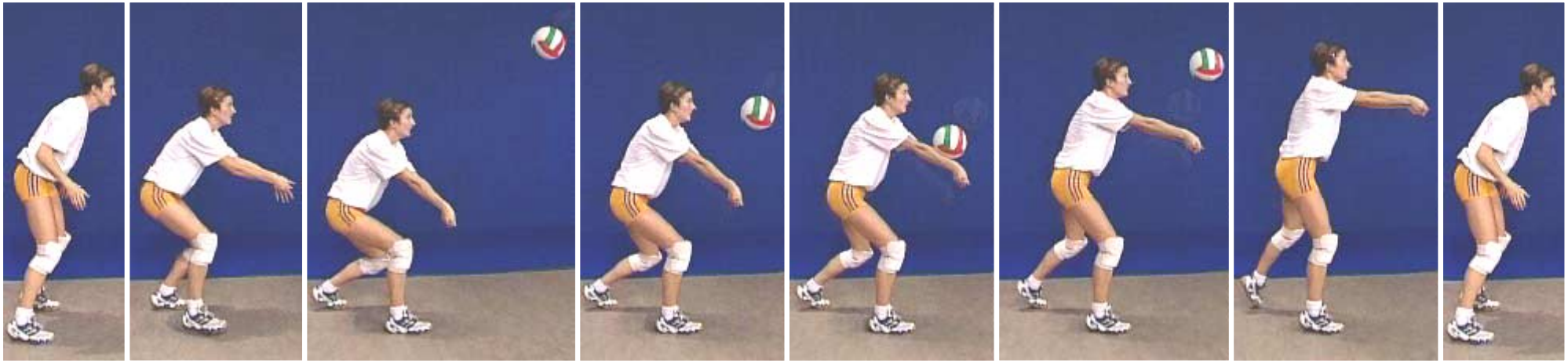
Arm nach vorne schwingen!

Treffpunkt: rechte Körperseite!
Langer Arm!

Schlagarm ausschwingen lassen!
Sofort spielbereit!

Vorbereitung: Auf den Aufschlag konzentrieren! Schrittstellung (Gegenfuß vorne)! Hüfte und Knie leicht gebeugt! Ball auf der Schlagarmseite halten!	**Spielen des Balles:** Gestreckten Schlagarm nach hinten führen! Gewicht nach vorne verlagern!	Schlagarm geradlinig nach vorne schwingen („Kegeln“)! Knie dosiert strecken! Mit langem Arm treffen (Faust oder Handballen)!	**Nach dem Ballkontakt:** Schlagarm zur Schlagarmseite aussschwingen lassen! Ballflug verfolgen! Ins Spielfeld laufen! Sofort wieder spielbereit sein!

Baggern frontal



Aktive Grund-stellung!

Zum Ball bewegen! Sicherer Stand! Spielbrett bilden!

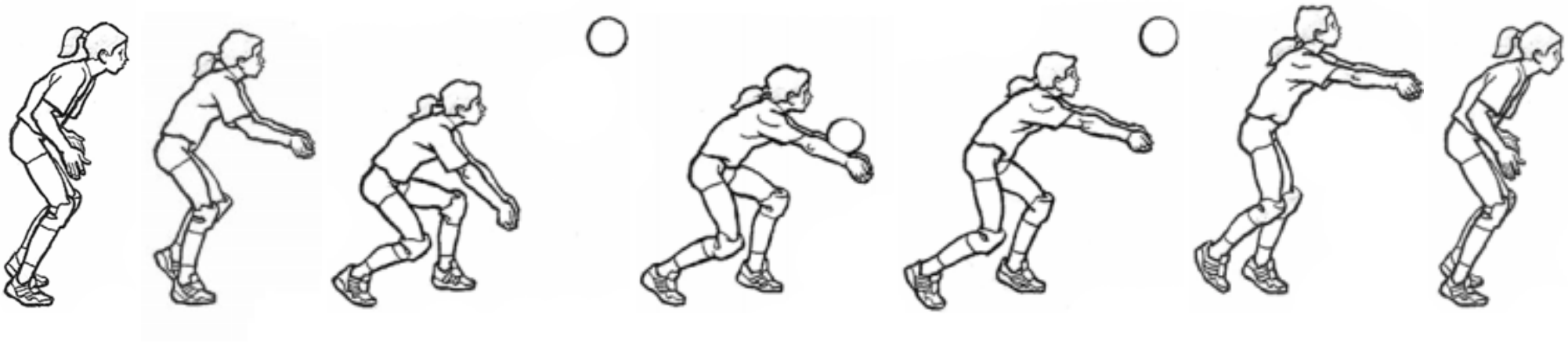
Dosiertes Strecken! Treffpunkt: Unterarme!

Weiter strecken!

Sofort wieder spielbereit!

Vorbereitung: Gewicht auf den Fußbal-len! Knie und Hüfte gebeugt! Schultern vor den Knien! Knie vor den Fußspitzen! Arme angewinkelt vor dem Körper! Handflächen zeigen nach vorn!	**Zum Ball bewegen!** Arme gestreckt zusammenführen! Körperschwerpunkt absenken! Sicheren Stand einnehmen!	**Spielen des Balles:** Leichte Grätsch-Schrittstellung! Hände nach unten abklappen! Knie dosiert strecken! Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben" ! Schultern vor den Knien lassen! Ball mit den Unterarmen spielen!	**Nach dem Ballkontakt:** Streckung nach vorne oben fortsetzen!	Sofort wieder spielbereit sein!

Baggern frontal



Aktive Grund-stellung!

Zum Ball bewegen! Sicherer Stand! Spielbrett bilden!

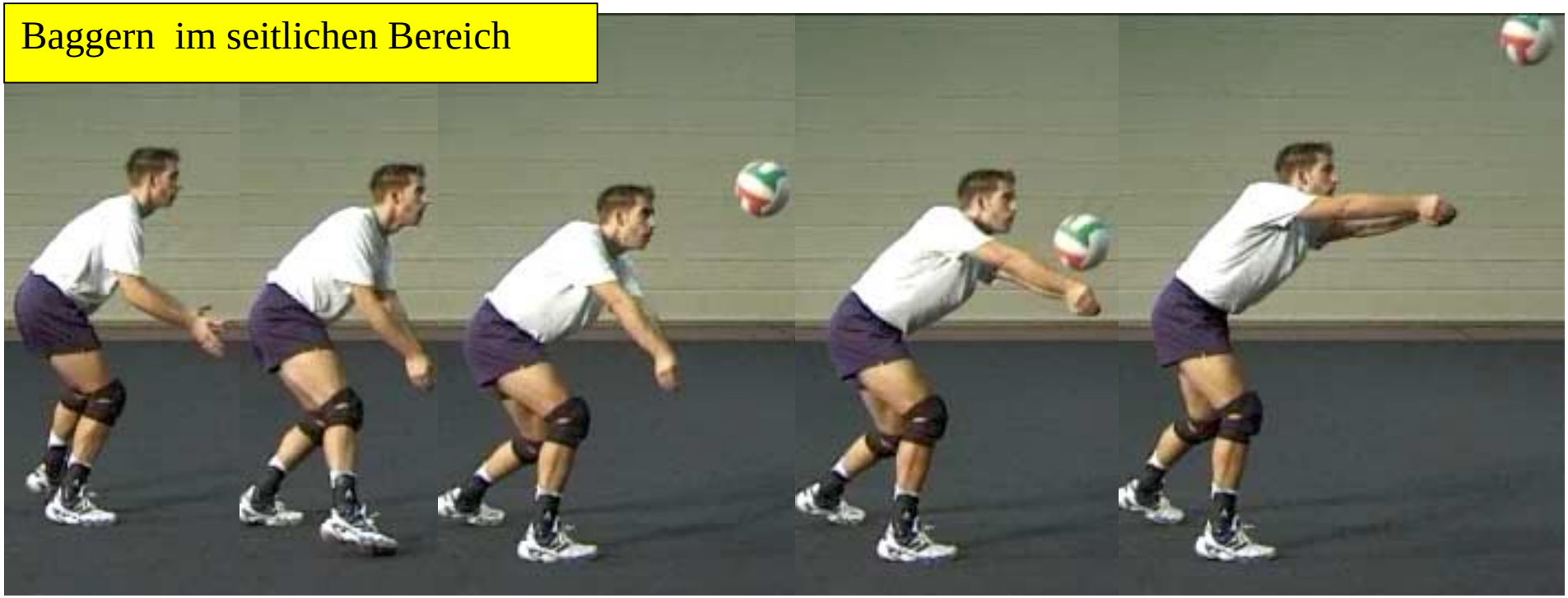
Dosiertes Strecken! Treffpunkt: Unterarme!

Weiter strecken!

Sofort wieder spielbereit!

Vorbereitung: Gewicht auf den Fußballen! Knie und Hüfte gebeugt! Schultern vor den Knien! Knie vor den Fußspitzen! Arme angewinkelt vor dem Körper! Handflächen zeigen nach vorn!	**Zum Ball bewegen!** Arme gestreckt zusammenführen! Körperschwerpunkt absenken! Sicheren Stand einnehmen!	**Spielen des Balles:** Leichte Grätsch-Schrittstellung! Hände nach unten abklappen! Knie dosiert strecken! Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben" ! Schultern vor den Knien lassen! Ball mit den Unterarmen spielen!	**Nach dem Ballkontakt:** Streckung nach vorne oben fortsetzen!	Sofort wieder spielbereit sein!

Baggern im seitlichen Bereich



Aktive Grundstellung!

Zum Ball bewegen! Ballnaher Fuß zur Seite! Außenschulter anheben!

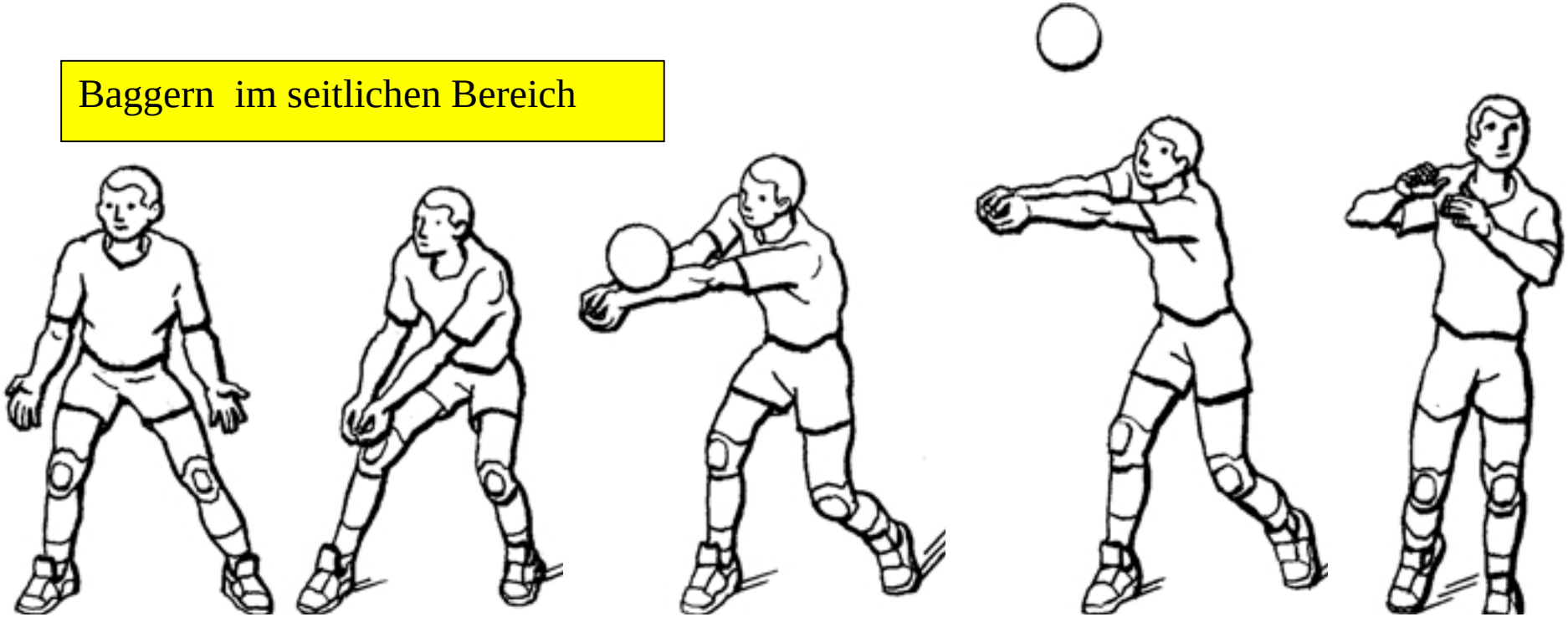
Schräges Spielbrett bilden! Dosiertes Strecken!

Ball spielen (Unterarme; vorne/seitlich)!

Weiter strecken! Sofort wieder spielbereit!

Vorbereitung: Aktive Grundstellung: Vorspannung erzeugen! Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt, Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt,Handflächen nach vorne offen!	Zum Ball bewegen! Außenschulter anheben! Arme gestreckt zusammenführen (schräges Spielbrett)! Ballnahen Fuß zur Seite setzen, Körperschwerpunkt absenken! Sicheren Stand einnehmen! Dosiert gegen den Ball strecken!	**Spielen des Balles:** Hände nach unten abklappen! Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben"! Schultern vor den Knien lassen! Ball mit den Unterarmen („schräges Spielbrett“) spielen!	**Nach dem Ballkontakt:** Streckung weiter fortsetzen! Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!

Baggern im seitlichen Bereich



Aktive Grundstellung!

Zum Ball bewegen! Ballnaher Fuß zur Seite! Außenschulter anheben!

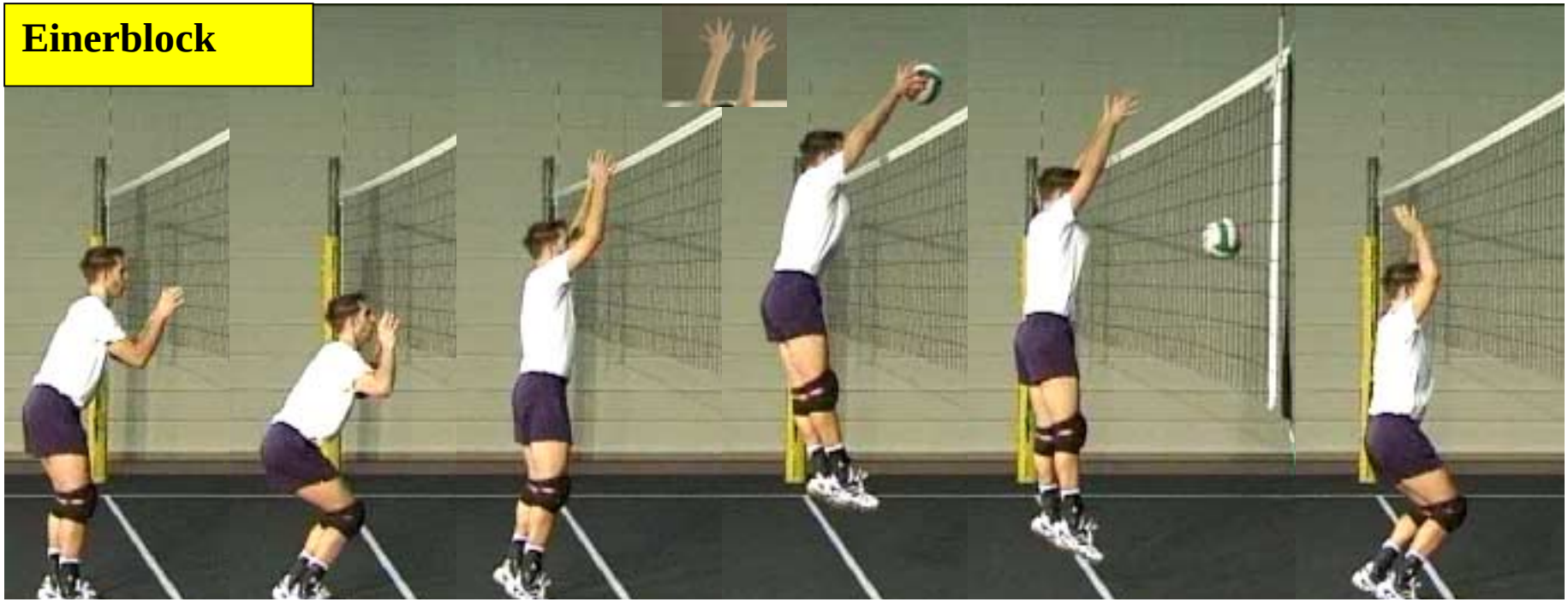
Schräges Spielbrett bilden! Dosiertes Strecken!

Ball spielen (Unterarme; vorne/seitlich)!

Weiter strecken! Sofort wieder spielbereit!

Vorbereitung: Aktive Grundstellung: Vorspannung erzeugen! Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt, Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt,Handflächen nach vorne offen!	Zum Ball bewegen! Außenschulter anheben! Arme gestreckt zusammenführen (schräges Spielbrett)! Ballnahen Fuß zur Seite setzen, Körperschwerpunkt absenken! Sicheren Stand einnehmen! Dosiert gegen den Ball strecken!	**Spielen des Balles:** Hände nach unten abklappen! Arme und Schultern gefühlvoll nach vorne oben "schieben"! Schultern vor den Knien lassen! Ball mit den Unterarmen („schräges Spielbrett“) spielen!	**Nach dem Ballkontakt:** Streckung weiter fortsetzen! Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!

Einerblock



Vorspannung! Steller, Ball, Angreifer beobachten!

Auftakt nach unten! Knie/Hüfte beugen!

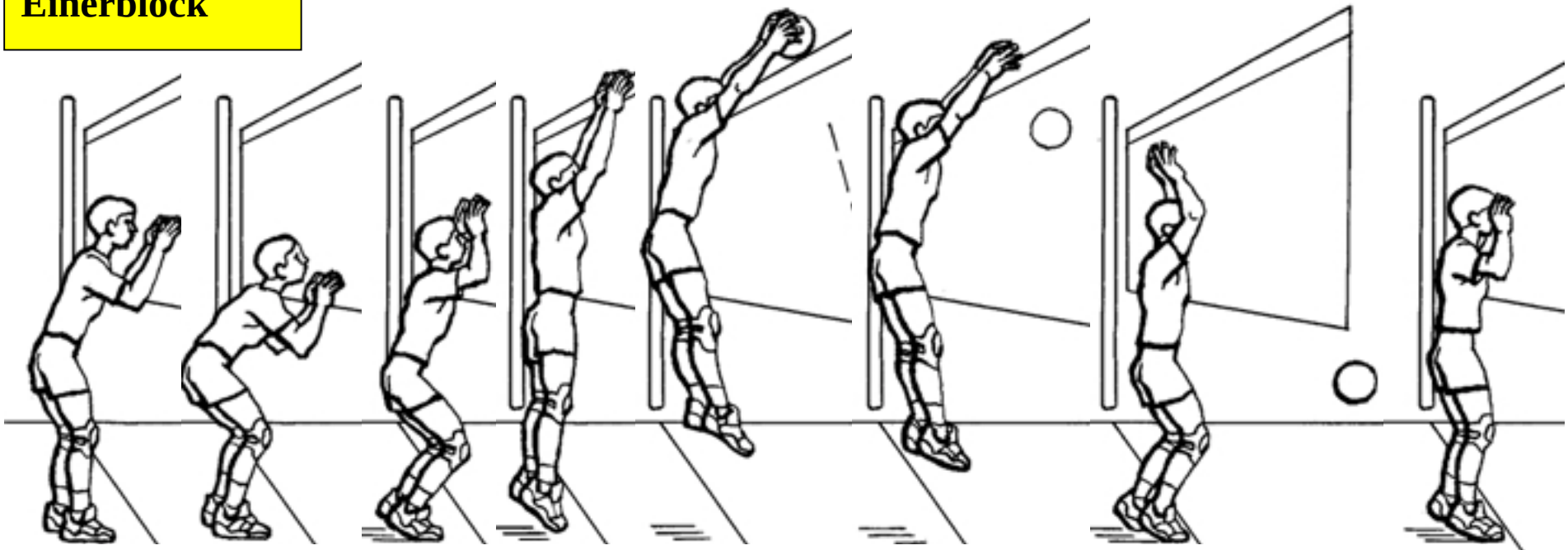
Explosiver Absprung!

Hüftknick! Übergreifen! Finger spreizen! Ball überdachen!

Arme zurückziehen! Weich landen! Sofort spielbereit!

Vorbereitung: Ausgangsstellung dicht am Netz (etwa eine Fußlänge entfernt)! Füße schulterbreit auseinander; Knie leicht gebeugt! Hände in Kopfhöhe schulterbreit auseinander! Handflächen zeigen zum Netz!	**Absprung:** Knie stärker beugen, Hände in Kopfhöhe, Ellbogen etwas nach unten ziehen! Explosiv abspringen! Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!	**Spielen des Balles:** Hände aktiv über die Netzkante schieben, Hüfte abknicken! Hände weit spreizen, Finger; Arme und Schultern anspannen! Daumen zeigen nahezu parallel nach oben, die kleinen Finger zu den Pfosten! Hände halbe Ballbreite auseinander! Ball bei maximaler Sprunghöhe mit beiden Händen blocken ("überdachen")!	**Nach dem Ballkontakt:** Arme zum Körper zurückziehen und am Netz entlang führen! Federnd auf beiden Fußballen am Absprungort landen! Füße hüftbreit auseinander! Knie und Hüfte nachgebend beugen! Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!

Einerblock



Vorspannung! Zuspieler, Ball, Angreifer beobachten!

Auftakt nach unten! Knie/Hüfte beugen!

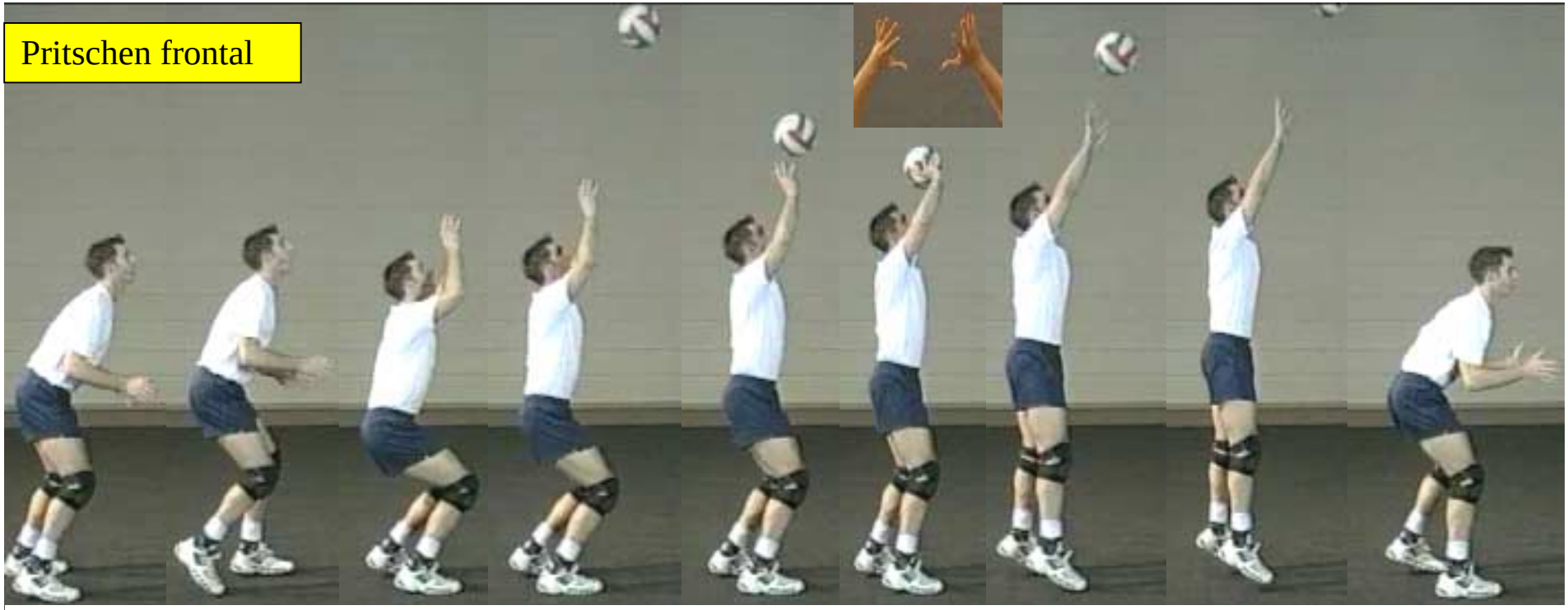
Explosiver Absprung!

Hüftknick! Übergreifen! Finger spreizen! Ball überdachen!

Arme zurückziehen! Weich landen! Sofort spielbereit!

Vorbereitung: Ausgangsstellung dicht am Netz (etwa eine Fußlänge entfernt)! Füße schulterbreit auseinander; Knie leicht gebeugt! Hände in Kopfhöhe schulterbreit auseinander! Handflächen zeigen zum Netz!	**Absprung:** Knie stärker beugen, Hände in Kopfhöhe, Ellbogen etwas nach unten ziehen! Explosiv abspringen! Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!	**Spielen des Balles:** Hände aktiv über die Netzkante schieben, Hüfte abknicken! Hände weit spreizen, Finger; Arme und Schultern anspannen! Daumen zeigen nahezu parallel nach oben, die kleinen Finger zu den Pfosten! Hände halbe Ballbreite auseinander! Ball bei maximaler Sprunghöhe mit beiden Händen blocken ("überdachen")!	**Nach dem Ballkontakt:** Arme zum Körper zurückziehen und am Netz entlang führen! Federnd auf beiden Fußballen am Absprungort landen! Füße hüftbreit auseinander! Knie und Hüfte nachgebend beugen! Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!

Pritschen frontal



Aktive Grundstellung! | **Zum Ball bewegen!** | **Knie beugen! Hände hochführen (Pritschhaltung)!** | **Gegen den Ball strecken! Ball weich spielen (vor/über der Stirn)!** | **Weiter strecken!** | **Sofort spielbereit!**

Vorbereitung: In aktiver Grundstellung den Ball beobachten! Zum Ball bewegen! Dabei Arme hochführen!	Sicheren Stand einnehmen! (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung/Knie leicht gebeugt)! Hände zur Pritschhaltung zusammen führen! Knie deutlich, Arme leicht beugen, Hände oben lassen!	**Spielen des Balles:** Füße, Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorne oben gegen den anfliegenden Ball strecken (Ganzkörperstreckung)! Dabei Finger spreizen („Körbchenhaltung“) und Handgelenke nach hinten abknicken!	Daumen zeigen in Richtung der Augen, Ball mit den ersten beiden Gliedern aller zehn Finger mit einer kurzen, aber weichen Berührung spielen! Den Ball über und vor der Stirn spielen! „Ball durch das Körbchen sehen können!“	**Nach dem Ballkontakt:** Arme und Knie weiter strecken ! Spielen des Balles durch Daumeneinsatz nach vorne unterstützen!	Sofort wieder spielbereit sein!

Pritschen frontal

Aktive Grundstellung! **Zum Ball bewegen!** **Knie beugen! Hände hochführen (Pritschhaltung)!** **Gegen den Ball strecken! Ball weich spielen! (vor/über der Stirn)!** **Weiter strecken!** **Sofort spielbereit!**

Vorbereitung: In aktiver Grundstellung den Ball beobachten! Zum Ball bewegen! Dabei Arme hochführen!	Sicheren Stand einnehmen! (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung / Knie leicht gebeugt)! Hände zur Pritschhaltung zusammen führen! Knie deutlich, Arme leicht beugen, Hände oben lassen!	**Spielen des Balles:** Füße, Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorne oben gegen den anfliegenden Ball strecken (Ganzkörperstreckung)! Dabei Finger spreizen („Körbchenhaltung“) und Handgelenke nach hinten abknicken!	Daumen zeigen in Richtung der Augen, Ball mit den ersten beiden Gliedern aller zehn Finger mit einer kurzen, aber weichen Berührung spielen! Den Ball über und vor der Stirn spielen! „Ball durch das Körbchen sehen können!“	**Nach dem Ballkontakt:** Arme und Knie weiter strecken ! Spielen des Balles durch Daumeneinsatz nach vorne unterstützen!	Sofort wieder spielbereit sein!

Pritschen nach einer Körperdrehung

Aktive Grundstellung! Ball beobachten!

Zum Ball bewegen! In Abspielrichtung drehen!

Hände hochführen (Pritschhaltung)! Knie beugen!

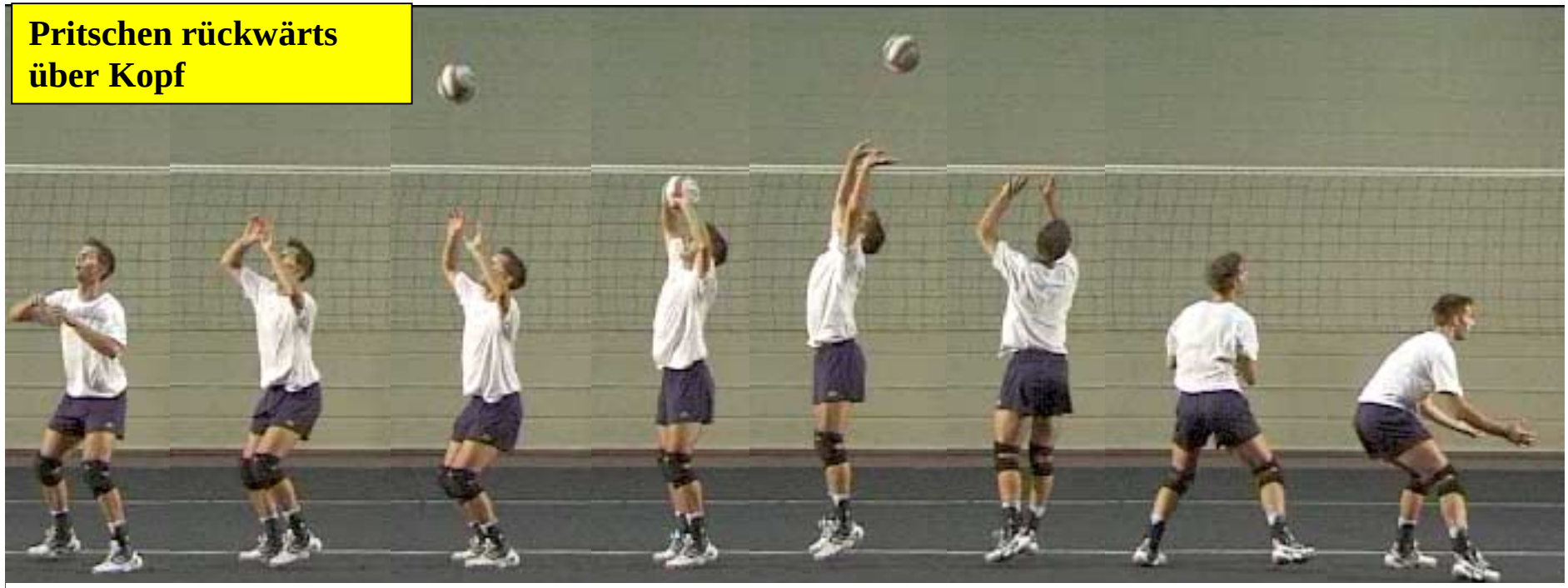
Gegen den Ball strecken! Ball weich spielen (vor/über der Stirn)!

Weiter strecken!

Sofort wieder spielbereit!

Vorbereitung: Aktive Grundstellung: Gewicht auf Fußballen, Knie gebeugt, Schultern vor den Knien, Arme angewinkelt, Handflächen nach vorne offen!	Zum Ball bewegen, dabei in Abspielrichtung drehen! Körperschwerpunkt absenken, sicheren Stand einnehmen (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung), Knie deutlich beugen! Hände bei leicht gebeugten Ellbogen vor/über die Stirn führen, Finger spreizen!	**Spielen des Balles:** Knie, Hüfte und Arme dosiert nach vorne oben strecken! Handstellung: Handgelenke nach hinten abknicken! Daumen zeigen in Richtung der Augen, Ball mit den ersten beiden Gliedern aller zehn Finger mit einer kurzen, aber weichen Berührung spielen! Den Ball über und vor der Stirn spielen.	**Nach dem Ballkontakt:** Streckung weiter fortsetzen! Sofort wieder spielbereit sein!

Pritschen rückwärts über Kopf



Aktive Grundstellung! Zum Ball bewegen!

Hände hochführen! Sicherer Stand! Knie beugen!

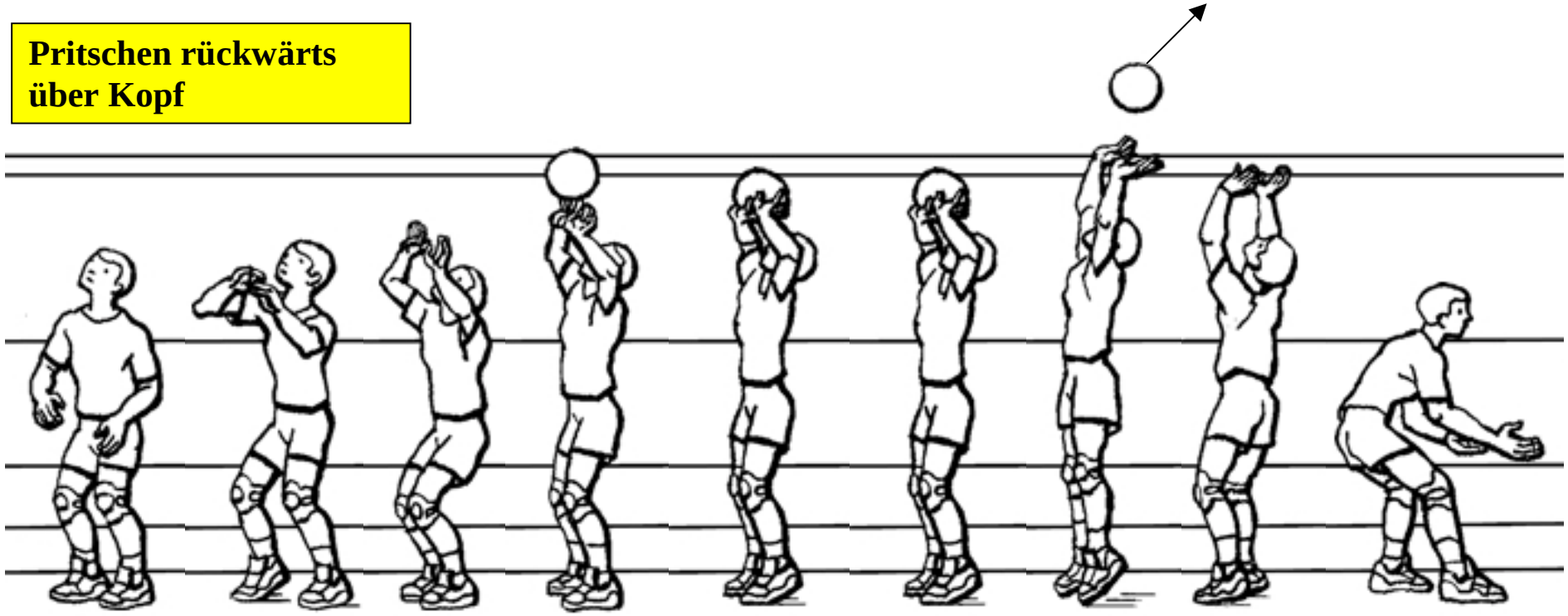
Gegen den Ball strecken! Ball weich spielen (vor/über der Stirn)! Hüfte nach vorne drücken!

Streckung nach hinten oben fortsetzen! Umdrehen !

Sichern!

Vorbereitung: Aktive Grundstellung: Zum Ball bewegen! Arme anheben!	Sicheren Stand einnehmen (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung)! Körperschwerpunkt absenken, Knie deutlich beugen! Hände bei leicht gebeugten Ellbogen vor/über die Stirn führen! Finger spreizen!	**Spielen des Balles:** „Körbchen bilden“! Treffpunkt vor über der Stirn! (siehe Pritschen frontal) Handgelenke verstärkt abknicken! Knie und Arme dosiert nach hinten oben strecken, Hüfte etwas nach vorne drücken! Daumen nach vorne drücken!	**Nach dem Ballkontakt:** Streckung weiter fortsetzen! Umdrehen und sofort wieder spielbereit sein („sichern“)!

Pritschen rückwärts über Kopf



Aktive Grundstellung! Zum Ball bewegen!

Hände hochführen! Sicherer Stand! Knie beugen!

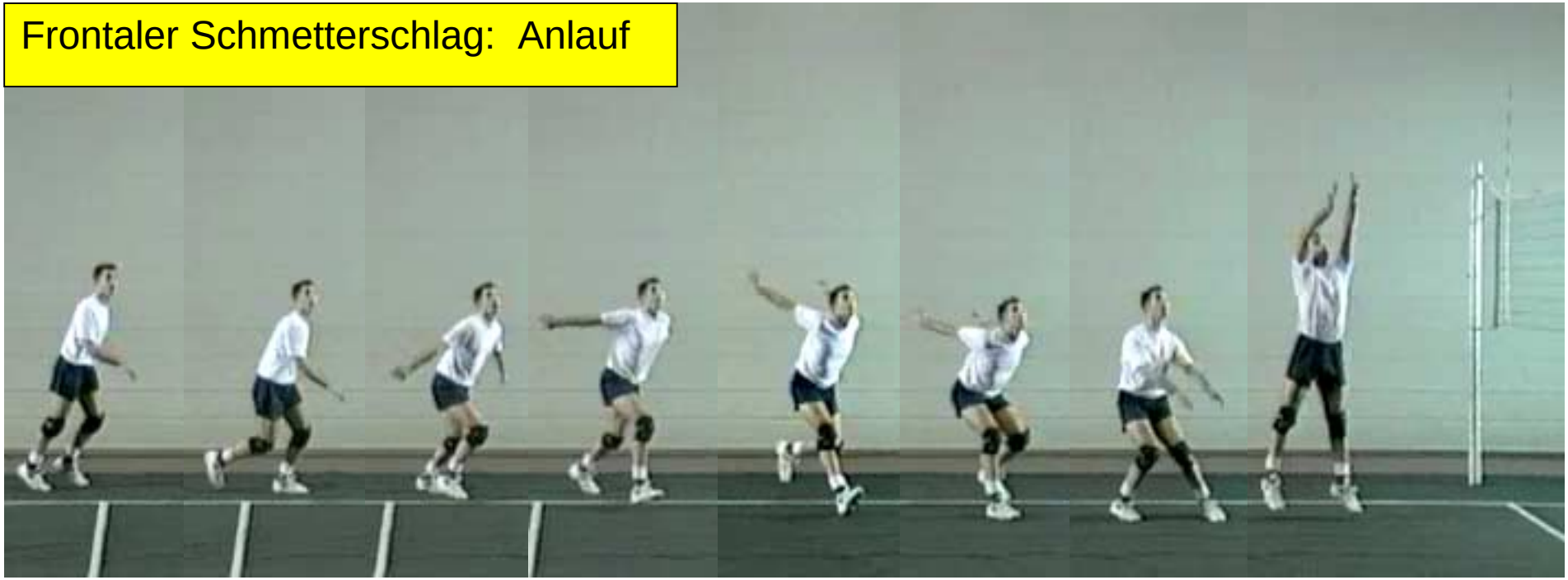
Gegen den Ball strecken! Ball weich spielen (vor/über der Stirn)! Hüfte nach vorne drücken!

Streckung nach hinten oben fortsetzen! Umdrehen !

Sichern!

Vorbereitung: Aktive Grundstellung! Zum Ball bewegen! Arme anheben!	Sicheren Stand einnehmen (Grätsch- oder Grätsch-Schrittstellung)! Körperschwerpunkt absenken, Knie deutlich beugen! Hände bei leicht gebeugten Ellbogen vor/über die Stirn führen! Finger spreizen!	**Spielen des Balles:** „Körbchen bilden“! Treffpunkt vor über der Stirn! (siehe Pritschen frontal) Handgelenke verstärkt abknicken! Knie und Arme dosiert nach hinten oben strecken, Hüfte etwas nach vorne drücken! Daumen nach vorne drücken!	**Nach dem Ballkontakt:** Streckung weiter fortsetzen! Umdrehen und sofort wieder spielbereit sein („sichern“)!

Frontaler Schmetterschlag: Anlauf



Lauerposition!
Ball beobachten!

Kurzer Orientierungsschritt!

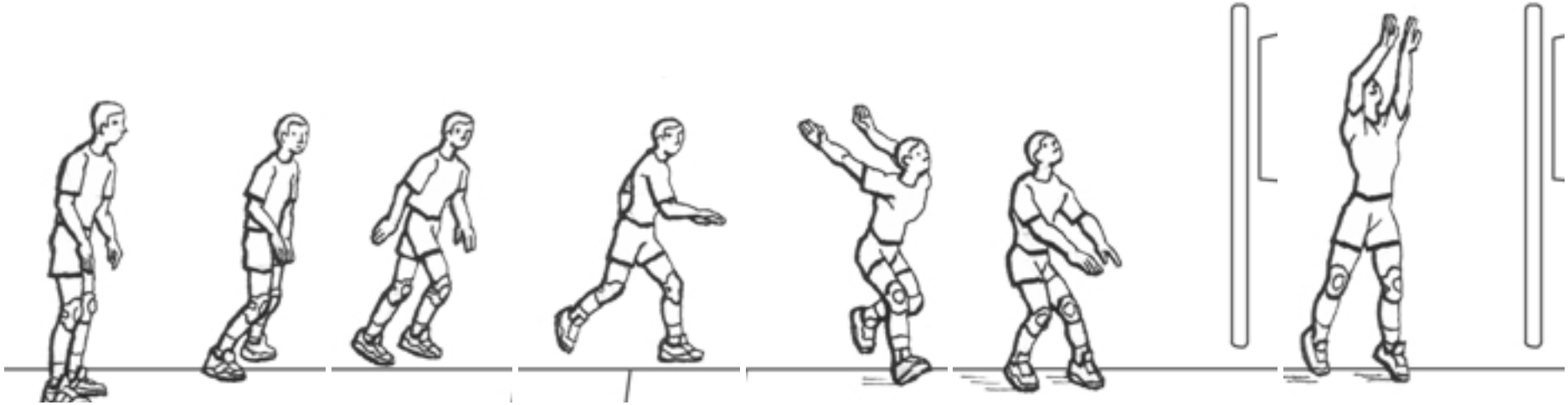
Langer Stemmschritt!
Aktiver Armeinsatz (nach hinten oben)!

Beistellschritt!

Explosiv beidbeinig abspringen!
Beide Arme hochführen!

Vorbereitung: Neben dem Spielfeld in die „Lauerposition“! Gestellten Ball beobachten! Anlaufbeginn mit kurzem Orientierungsschritt links (Rechtshänder)!	Abdruck zum langen und schnellen Stemmschritt mit rechts! Zeitpunkt: (grobe Regel) „Kurz vor dem höchsten Punkt des Balles“! Beide Arme gleichzeitig nach hinten oben schwingen („Doppelarmschwung“)! Ferse aktiv aufsetzen!	Beistellschritt mit links! Körperschwerpunkt absenken! Linken Fuß deutlich näher zum Netz hin aufsetzen! Fußspitze nach rechts eindrehen!	Explosiver beidbeiniger Absprung senkrecht nach oben! Beide Arme nach oben führen!

Frontaler Schmetterschlag: Anlauf



Lauerposition!
Ball beobachten!

Kurzer Orientierungsschritt!

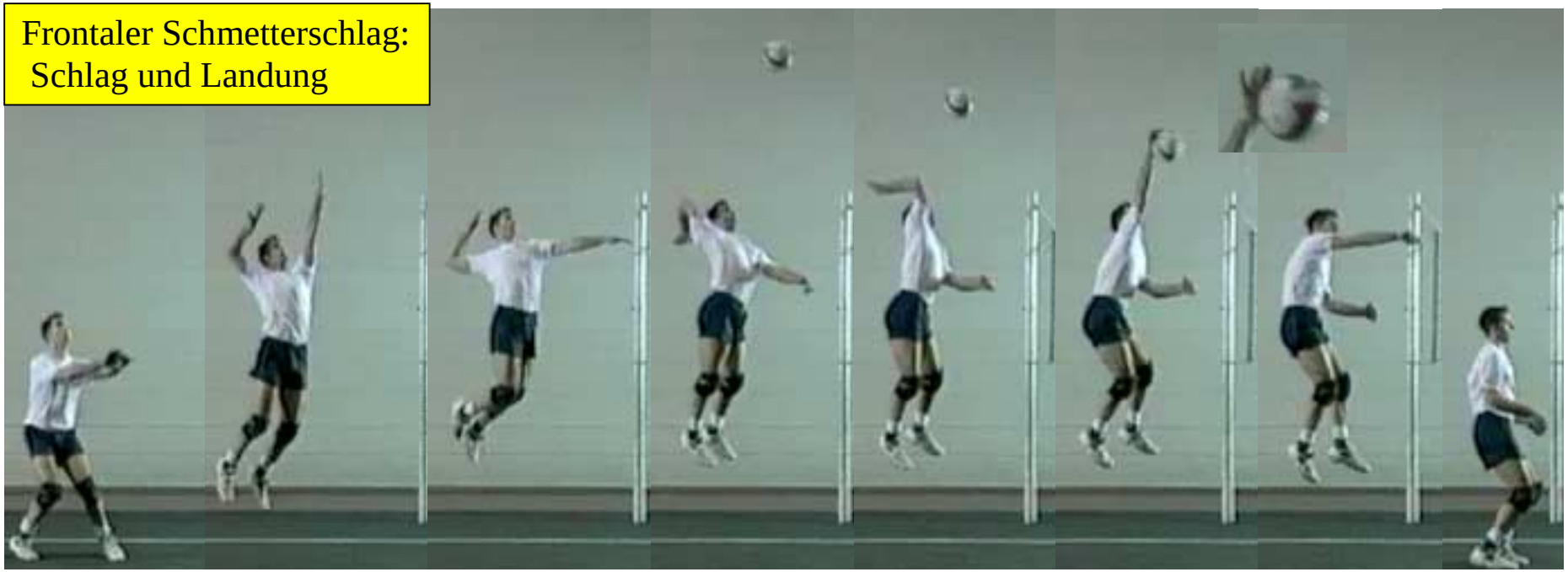
Langer Stemmschritt!
Aktiver Armeinsatz (nach hinten oben)!

Beistellschritt!

Explosiv beidbeining abspringen!
Beide Arme hochführen!

Vorbereitung: Neben dem Spielfeld in die „Lauerposition“! Gestellten Ball beobachten! Anlaufbeginn mit kurzem Orientierungsschritt links (Rechtshänder)!	Abdruck zum langen und schnellen Stemmschritt mit rechts! Zeitpunkt: (grobe Regel) „Kurz vor dem höchsten Punkt des Balles“)! Beide Arme gleichzeitig nach hinten oben schwingen („Doppelarmschwung“)! Ferse aktiv aufsetzen!	Beistellschritt mit links! Körperschwerpunkt absenken! Linken Fuß deutlich näher zum Netz hin aufsetzen! Fußspitze nach rechts eindrehen!	Explosiver beidbeiniger Absprung senkrecht nach oben! Beide Arme nach oben führen!

Frontaler Schmetterschlag: Schlag und Landung



Explosiv beidbeinig abspringen!
Beide Arme hochführen!
Schulter zurück!

Ausholen!
Bogenspannung!

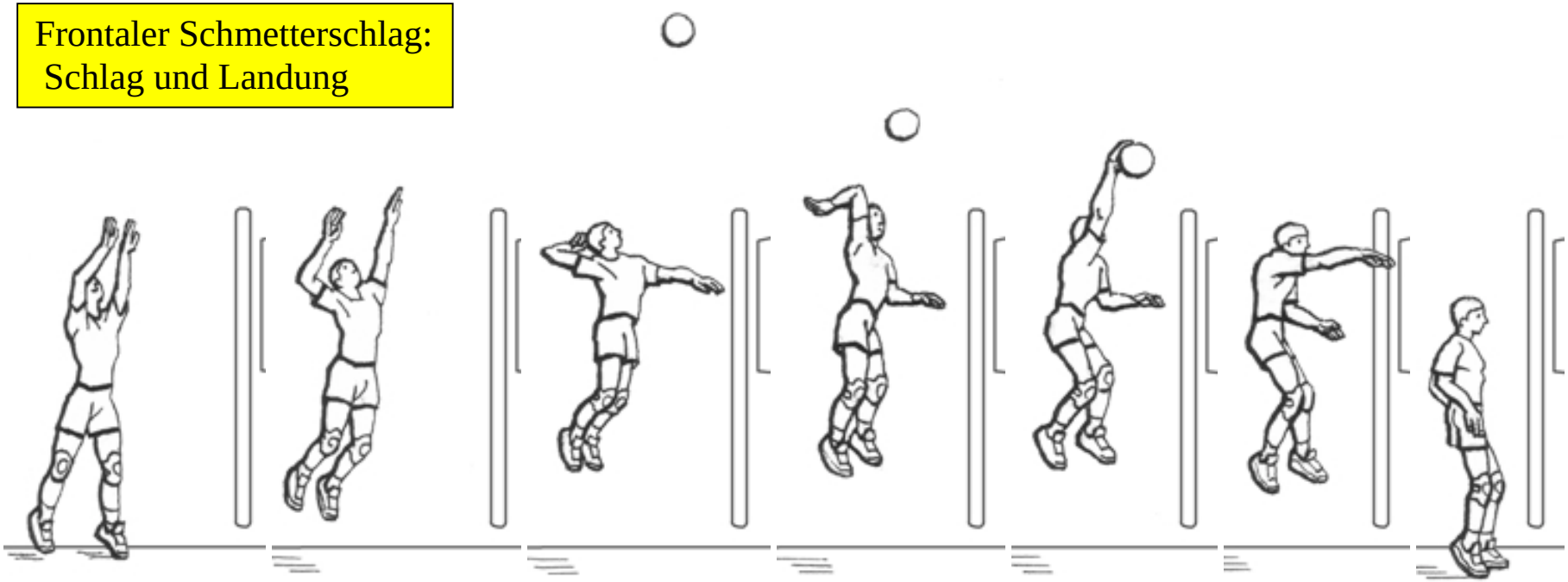
Schneller Armzug!
Hoher Ellbogen!
Bogenspannung auflösen!

Treffpunkt: langer Arm/ über der Schulter/ vor dem Körper!
Aktiver Handgelenkeinsatz!

Beidbeinig federnd landen!

Absprung: Explosiver beidbeiniger Absprung! Beide Arme nach oben führen! Schulter zurückdrehen!	**Schlagen des Balles:** Mit dem Schlagarm ausholen! Auf hohen Ellbogen achten! Gegenarm absenken (Stabilität)! Bogenspannung erzeugen!	Ellbogen schnellkräftig nach vorne beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")! Bogenspannung auflösen! „Die rechte Schulter überholt die linke!“ Ball mit langem Arm und offener Hand vor dem Körper und über der Schulter treffen! Handgelenk dabei aktiv abklappen!	**Nach dem Treffen des Balles:** Arm durchschwingen lassen! Beidbeinige federnde Landung auf den Fußballen! Füße hüftbreit auseinander! Knie und Hüfte nachgebend beugen! Sofort wieder spielbereit sein!

Frontaler Schmetterschlag: Schlag und Landung



Explosiv beidbeinig abspringen!
Beide Arme hochführen!
Schulter zurück!

Ausholen!
Bogenspannung!

Schneller Armzug!
Hoher Ellbogen!
Bogenspannung auflösen!

Treffpunkt: langer Arm/ über der Schulter/ vor dem Körper!
Aktiver Handgelenkeinsatz!

Beidbeinig federnd landen!

Absprung: Explosiver beidbeiniger Absprung! Beide Arme nach oben führen! Schulter zurückdrehen!	**Schlagen des Balles:** Mit dem Schlagarm ausholen! Auf hohen Ellbogen achten! Gegenarm absenken (Stabilität)! Bogenspannung erzeugen!	Ellbogen schnellkräftig nach vorne beschleunigen und Arm strecken ("Peitschenbewegung")! Bogenspannung auflösen! „Die rechte Schulter überholt die linke!“ Ball mit langem Arm und offener Hand vor dem Körper und über der Schulter treffen! Handgelenk dabei aktiv abklappen!	**Nach dem Treffen des Balles:** Arm durchschwingen lassen! Beidbeinige federnde Landung auf den Fußballen! Füße hüftbreit auseinander! Knie und Hüfte nachgebend beugen! Sofort wieder spielbereit sein!