

Technikschlüssel­punkte – Frontaler Angriffschlag



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. Ausholbewegung des Schlagarms

- Doppelarmschwung geht über in die **Ausholbewegung** mit Zurücknehmen der **Schlagschulter**.
- Schlaghand über Kopf.
- Der **Körper** bleibt hinter dem **Ball**.



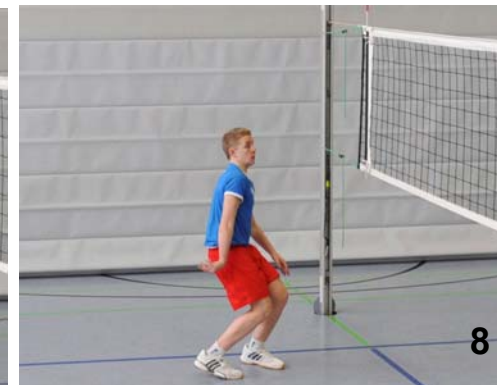
6. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- **Auflösen** der **Verwirrung** bzw. der Bogen­spannung.



7. Mit fester, offener Hand den Ball schlagen

- Der **Arm** ist annähernd gestreckt.
- Die **Hand** überlappt beim Schlag den **Ball**.
- Beim Schlag das Handgelenk aktiv abklappen.



8. Landung

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