



Stelle dich leicht rechts hinter den Ball!



A

Springe mit dem linken Fuß deutlich nach links über den Ball! Du landest mit dem linken Fuß, der rechte Fuß wird nicht abgesetzt.



B

Drücke dich sofort wieder mit dem linken Bein ab und springe auf die Ausgangsposition zurück.

**Du landest wieder auf dem linken Fuß. Der rechte Fuß hat den Boden immer noch nicht berührt!**



C

Ziehe jetzt den rechten Fuß über den Ball.



D

Der linke folgt dem rechten Fuß am Ball vorbei....



E

.... und kickt gegen den Ball!



F

Mit dem rechten Fuß wird der Ball schnell und kurz gestoppt....



G

.... und nach hinten gezogen. Kicke den Ball in die Laufrichtung!



H