



Der Ball wird mit dem Außenrist vorwärts und seitlich vom Körper weggeführt!



A

Der rechte Fuß wird blitzschnell hinter den Ball herumgeführt!



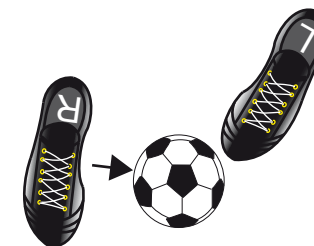
B

Das seitliche Weiterrollen des Balles wird durch die richtige Fußstellung verhindert und ...



C

... gleichzeitig wird der Ball leicht auf die andere Seite gekickt!



D

Der linke Fuß wird innen um den Ball geführt!



E

Mit dem linken Außenrist wird der Ball seitlich vom Körper weggezogen!



F

Der Ball wird leicht auf die andere Seite gekickt und vom ...



G

... rechten Fuß mit dem Außenrist übernommen...
Jetzt beginnt der Ablauf von vorne, erhöhe ständig das Tempo, achte auf deutliche Seitenverlagerung!



H