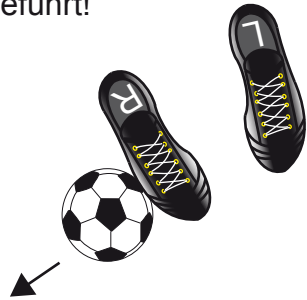




Der Ball wird mit dem Außenrist vorwärts und seitlich vom Körper weggeführt!



A

Das rechte Knie wird nach innen gedreht, die Fußspitze folgt der Bewegung und der Ball rollt ohne Berührung weiter!



Mit dem Oberkörper und dem rechten Bein schön locker bleiben. Das Bein wird leicht angewinkelt.

B

Anschließend erfolgt die zweite leichte Berührung des Balles mit dem Außenrist, der Ball wird weiter nach außen getrieben.



C

Der rechte Fuß wird innen um den Ball herumgeführt, kaum erkennbare seitliche Kontrolle des Balles ...



D

... dann wird der Ball leicht auf die andere Seite gekickt.



E

Übernahme des Balles mit dem linken Außenrist und dabei vorwärts und seitlich den Ball vom Körper wegführen!



F

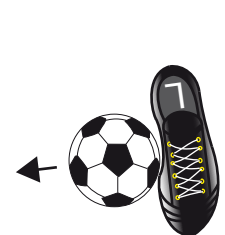
Das linke Knie wird nach innen gedreht, die Fußspitze folgt der Bewegung und der Ball rollt ohne Berührung weiter!



G

Siehe auch Hinweis unter „B“

Der linke Fuß wird innen um den Ball herumgeführt, kaum erkennbare seitliche Kontrolle des Balles, leicht auf die andere Seite kicken und dann alles wieder von vorne!



H