

## Faustball: Die richtige Technik

Der Ball wird beim Einsteiger-Service (Aufschlag von unten), bei der Abwehr und dem Zuspiel mit dem Unterarm gespielt. Fortgeschrittene führen beim Service und Rückschlag Überkopfschläge aus.



### Abwehr oder Aufschlag von unten

Das Reihenbild zeigt die Grundtechnik des Aufschlags von unten, der Abwehr und des Zuspiels. Der Ball darf vor dem Aufschlag von unten einmal auf dem Boden auftippen. Die Aktion wird in der Vorschrittstellung ausgeführt. Alleine die Hoch-Tief-Bewegung nach vorne führt den Ball. Der Arm schwingt nur bis zur Schulter hoch.



### Aufschlag von oben (Service)

Das Reihenbild zeigt den korrekten Ablauf eines Anspiels von oben. Im Kindesalter wird das Anspiel meist von unten gespielt (Ballkontakt mit dem Unterarm).



### Ballkontakt

Der Ballkontakt ist beim Service von unten, Abnahme und Zuspiel auf dem Unterarm (nicht auf der Faust).