



Die Schuss- und Spieltechniken des Fußballs

Innenseitstoß

Der Innenseitpass ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen. Der Innenseitpass ermöglicht auch das genaue Anspiel zum Partner Volleyspiel aus der Luft. Wir beschreiben hier die korrekte technische Ausführung des liegenden oder rollenden Balles.

Außenriststoß

Der Außenriststoß ist die technisch anspruchsvollste Ballstoßtechnik.

Mit dem Außenrist lassen sich, leichter als mit dem Vollspannstoß oder Innenseitstoß, Pässe aus vollem Lauf, insbesondere in der Nahdistanz, ausführen. Der Außenriststoß eignet sich u.a. auch für Effetbälle, Freistöße, Torschüsse (auch größere Entfernungen) und als Volleyschuss.

Beachte: Mit dem Außenriststoß wird häufig der Stoß mit dem "schwachen" Fuß umgangen. Der Außenriststoß darf nur situationsbedingt (sinnvoll) ausgeführt werden.



Vollspannstoß

Der Vollspannstoß wird meistens für harte Schüsse aufs Tor und für weite, hohe Abspiele angewandt.

Im Gegensatz zum Innenseitstoß ist der Vollspannstoß für Pässe in der Nahdistanz weniger zu empfehlen. Die Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß ist sehr gering. Der Ball kann dadurch leicht verzogen werden.

Der Vollspannstoß eignet sich u.a. auch als Torwart-Abstoßtechnik, Befreiungsschlag und Volleyschuss.

Dribbeln

Das Dribbling gehört zu den fundamentalen Grundlagen des Fußballsports. Der Ballbesitzer hat im Zweikampf, ohne gute Dribbling-Grundausbildung, keine Chance gegen den modernen Verteidiger.

Der Angreifer muss variabel und kreativ sein. Hinzu kommt ein großes Repertoire an Finten und ein hohes Bewegungstempo mit dem Ball am Fuß.

Welche, der Grundformen des Dribblings zur Anwendung kommen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Hierzu gehören, neben der Position des Angreifers und Verteidigers, das Bewegungstempo und die Absicht des Angreifers.

Kopfball

Im Fußballtraining wird der Kopfball häufig sehr stark vernachlässigt, obwohl er ein wichtiger Bestandteil eines jeden Fußballspiels ist. Sowohl in der Defensive, als auch in der Offensive ist der Kopfball die einzige Möglichkeit, hohe Bälle kontrolliert weiterzuleiten.

Wir teilen den Kopfball in verschiedene Techniken ein. Bei sämtlichen Techniken kann der Ball durch eine Körperdrehung eine Richtungsänderung erfahren.

1. Kopfball aus dem Stand
2. Kopfball nach beidbeinigem Absprung
3. Kopfball nach einbeinigem Absprung
4. Flugkopfball

Ballannahme mit der Brust

Die Ballannahme mit der Brust ist technisch schwierig und wird im Spiel immer dann eingesetzt, wenn genügend Platz zur sicheren Ballkontrolle vorhanden ist.

Die Technik des Einwurfes

Die Technik des Einwurfes wird grundsätzlich durch das Regelwerk bestimmt, aber es bleibt noch etwas Spielraum, um den Einwurf erfolgreicher zu gestalten, insbesondere in der Weite. Kümmern wir uns zunächst um die regelgerechte Ausführung:

Grundsätzlich wird der Einwurf in Richtung gegnerisches Tor befördert, weil die Verarbeitung des Balles oft Probleme verursacht und ein hohes Risiko besteht, aus einem eigenen Einwurf dem Gegner Vorteile zu verschaffen. Ein Wurf in Richtung eigenes Tor kann nur dann erfolgen, wenn der Mitspieler völlig ohne Gegnerdruck den Ball kontrollieren kann.