



## **TSV Großsteinberg e.V.**

TSV Großsteinberg e.V.  
Werner-Seelenbinder-Straße 6c  
04668 Parthenstein OT Großsteinberg



TEL: 034293 / 34147  
FAX: 034293 / 29773  
E-MAIL : [info@tsv-grosssteinberg.de](mailto:info@tsv-grosssteinberg.de)  
INTERNET : [www.tsv-grosssteinberg.de](http://www.tsv-grosssteinberg.de)

### **Fußballtechnik - Vollspannstoß - Die Grundlagen**

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



Im Gegensatz zum Innenseitsstoß 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. Bitte dringend beachten: Beim Erlernen der Technik ist die Härte des Vollspannstoßes zweitrangig, die saubere Ausführung ist wichtig.

### **KÖRPERHALTUNG:**

- A. Laufe frontal auf den Ball zu. Laufe keinen Bogen.
- B. Der Oberkörper wird leicht über den Ball gebeugt.

## **STANDBEIN:**

1. Das Standbein befindet sich auf Ballhöhe und der Standfuß ca. eine Handbreite vom Ball entfernt. Die Fußspitze zeigt in Schussrichtung.
2. Das Körpergewicht wird aufs Standbein verlagert.
3. Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt. Das Standbein ist elastisch (federn).

## **SPIELBEIN:**

1. Das Spielbein im Hüft- und Kniegelenk beugen und zum Ball durchschwingen. Beachtest Du diesen Punkt nicht, haut der Spieler beim Schuss in den Boden.
2. Die Fußspitze wird nach unten gestreckt und das Fußgelenk fixiert.
3. Der Ball wird mit dem Fußrücken (Spann) getroffen.

## **HÄUFIGE FEHLER:**

1. Anlauf im Bogen.
2. Das Spielbein wird nicht durchgeschwungen.
3. Das Kniegelenk des Spielbeins ist nicht gebeugt.
4. Trefferfläche nicht mittig.