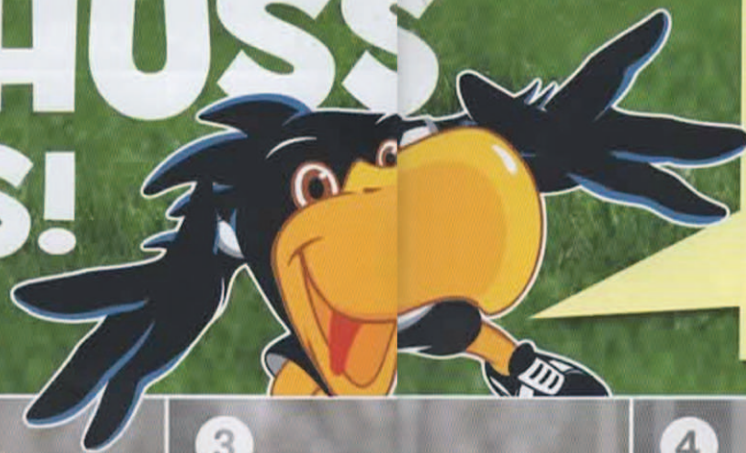


TORSCHUSS SO GEHT'S!

fussballtraining JUNIOR Poster Nr. 01



MEIN TIPP FÜR DICH:

Natürlich kannst du auch mit dem Innenspann und mit der Innen- oder Außenseite Tore erzielen. Am härtesten kannst du aber mit dem Vollspann schießen. Deshalb zeige ich dir hier, wie's geht. Üben kannst du fast auf jeder freien Fläche!



1
Lauf gerade an und schau dabei nur auf den liegenden Ball.



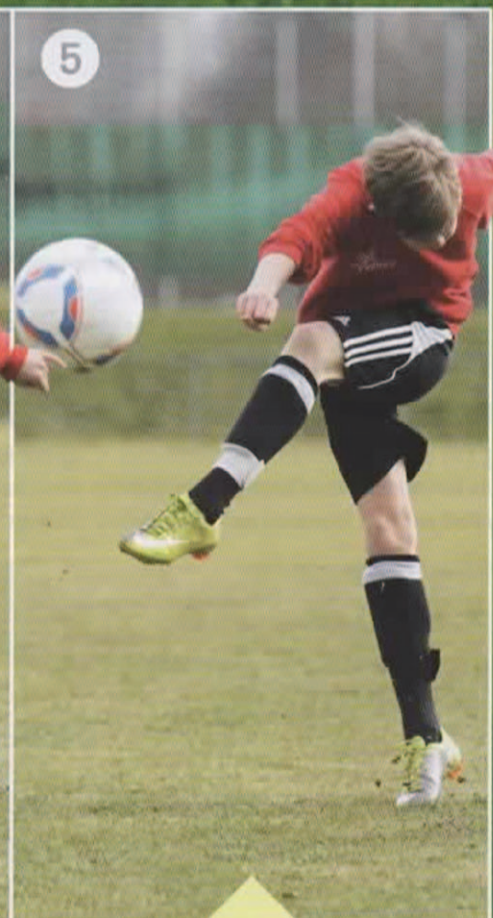
2
Setze den Gegenarm bei deiner Ausholbewegung als Stabilisierungshilfe ein.



3
Setze das Standbein neben dem Ball auf und fixiere das Fußgelenk des Schussbeins.



4
Treffe den Ball mit dem Spann. Die Fußspitze zeigt dabei nach unten.



5
Schwing das Bein nach dem Schuss nach vorne durch: „Der Fuß verfolgt den Ball!“