

## Innenseitstoß

Die Technik des Innenseitstoßes eignet sich besonders für genaue Pässe und Torschüsse aus kurzer Distanz. Da der Ball mit der gesamten Innenseite des Fußes gespielt wird, kann der Pass / Schuss besonders präzise sein Ziel erreichen.



- 1 Der Anlauf erfolgt gerade zum Ball.
- 2 Das Standbein wird mit einem Abstand von etwa einer Fußbreite neben dem Ball aufgesetzt. Die Fußspitze des Standbeins zeigt in die Spielrichtung. Das Standbein ist im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt.
- 3 Auch das Spielbein ist im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt und zudem noch nach außen gedreht. Durch das Anziehen der Fußspitze wird das Fußgelenk fixiert.
- 4 Der Ball wird mit der gesamten Innenseite des Fußes gespielt.<sup>12</sup>

## Fehler- und Korrekturbilder

Fehler	Korrektur
<p>Die Fußspitze des Standbeins zeigt nicht in die gewünschte Spielrichtung.</p> 	<p>Die Fußspitze des Standbeins gibt die grobe Richtung vor und muss daher <i>immer zum Ziel zeigen</i>.</p> 
<p>Der Ball wird zu langsam und ohne Spannung gespielt.</p> 	<p>Die Fußspitze des Spielbeins muss <i>angezogen</i> sein, um das <i>Fußgelenk zu fixieren</i>. Nur so kann der Ball mit der benötigten Härte und Geschwindigkeit gespielt werden.</p> 
<p>Der Ball wird trotz richtigem Standbeinaufsatzt nicht zum angestrebten Ziel gespielt, da der Ball nicht mit der gesamten Innenseite des Fußes gespielt wird.</p> 	<p>Den Ball mit der <i>gesamten Innenseite</i> des Fußes spielen. Der Fuß muss im <i>rechten Winkel</i> auf den Ball treffen.</p> 