



Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

Torschuss

- **Lauf vor dem Torschuss**
 - Richtige Position in Bezug zum Ball (Rhythmus, Timing - falls nötig korrigieren)
 - Schrittfrequenz (kleine Schritte zur richtigen Positionierung des Standbeins)
 - Ballführung mit letzter Ballberührung (den Ball in die richtige Position bringen)
- **Standbein**
 - Neben dem Ball, auf gleicher Höhe oder leicht hinter dem Ball (je nach Art des Torschusses)
 - Die grosse Zehe schaut in die Richtung, wohin der Ball gespielt werden soll
 - Leicht gebeugt, um ein gutes Gleichgewicht zu finden
- **Körperhaltung**
 - Die Arme unterstützen das Gleichgewicht
 - Körper ist über dem Ball oder vorgebeugt und im Gleichgewicht
 - Die Schultern schauen in die Richtung, wohin der Ball gespielt werden soll
- **Schwungbein**
 - Der Fuss ist gespannt (Zehenspitzen nach unten drücken)
 - Der Knöchel ist fixiert, der Fuss dadurch stabil
 - Den Ball mit dem Vollrist treffen
 - Durchschwingen/Bewegung nach Torschuss weiterführen (das Bein darf nach dem Pass aufsteigen)
 - Durch den Ball hindurch schwingen
- **Lauf nach dem Torschuss**
 - Im Gleichgewicht bleiben und 2-3 weitere Schritte laufen können

Anmerkungen:

- Technik vor Kraft!! Visiere ein Ziel an und versuche es immer wieder zu treffen.
- Einen flüssigen Bewegungsablauf aneignen
- Beidfüssig trainieren
- Variiere deine Schusstechnik (z.B. flach - hoch, scharf – chip)

Gleichgewicht: Standbein, Körperhaltung

Differenzierung: Distanz zum Ball (z.B. nach Ballführen), Torschuss nach Zuspiel von verschiedenen Seiten (z.B. Pass von der Seite, Rückpass)

Rhythmus: Lauf vor dem Schuss, Bewegungsablauf des Schusses