


DER VOLLSPANNSTOß IM FUßBALL



Übersicht

- **Einleitung**
- **Arbeitsmaterial**
 - Phasen des Vollspannstoßes - Anlaufphase (1)
 - Phasen des Vollspannstoßes - Ausholphase (2)
 - Phasen des Vollspannstoßes - Schussphase (3)
 - Phasen des Vollspannstoßes - Ausschwingphase (4)
 - Übersicht der Phasen des Vollspannstoßes (5)
- **Videos**
 - Vollspannstoß frontal - Realablauf (1)
 - Vollspannstoß frontal - Zeitlupe (2)
 - Vollspannstoß seitlich - Realablauf (3)
 - Vollspannstoß seitlich - Zeitlupe (4)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der *Vollspannstoß* ist eine Schusstechnik im Fußball, bei der der Ball mit der Fläche des Fußrückens gespielt wird. Diese Fläche wird als *Spann* bezeichnet. Dem Vollspannstoß kommt aufgrund seiner flexiblen Anwendungsmöglichkeiten und seines natürlichen Bewegungsablaufes im Fußballspiel eine große Bedeutung zu. Er kann bei springenden, ruhenden, flachen sowie fliegenden Bällen eingesetzt werden. Zudem bildet er die beste Technik im Hinblick auf die Schusshärte. Hierbei kann der große Oberschenkelmuskel optimal eingesetzt und somit die größtmögliche Beschleunigung des Unterschenkels und Fußes erzeugt werden. Dies führt zu einer hohen Kraftentwicklung, die nach dem Prinzip der Impulsübertragung an den Ball weitergegeben werden kann. Folge ist, dass der Ball eine hohe Geschwindigkeit erreicht. ▶  1-5

Nachteil ist die relativ kleine Berührungsfläche zwischen Fuß und Ball. Dies wirkt sich negativ auf die Ballkontrolle aus, da bei leichter Fehlstellung des Fußes der Ball nicht mehr am gewünschten Ziel ankommt. Daher ist der Vollspannstoß deutlich unpräziser als der Innenseitstoß.

Der Vollspannstoß setzt sich in seiner Ausführung aus *vier Phasen* zusammen.

▶  1-5

Man differenziert zwischen:

- Anlaufphase
- Ausholphase
- Schussphase
- Ausschwingphase



Abb. 1



Phasen des Vollspannstoßes

Anlaufphase



	Bewegungsausführung
Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> • gerader Anlauf zum Ball
Standbein	<ul style="list-style-type: none"> • Fußaufsatz über Ferse • Standfuß ca. fußbreit neben dem Ball • Fußspitze zeigt in Schussrichtung
Oberkörper-/ Armhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenarm nach hinten führen • Augen fixieren den Ball



Phasen des Vollspannstoßes

Ausholphase



	Bewegungsausführung
Standbein	<ul style="list-style-type: none"> • Hüft- und Kniegelenk sind leicht gebeugt • Gewicht ist auf dem Standbein
Spielbein	<ul style="list-style-type: none"> • Zurückführen des leicht gebeugten Spielbeines • Fuß ist gestreckt
Oberkörper-/ Armhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gegengleiche Armbewegung wird eingeleitet



Phasen des Vollspannstoßes

Schussphase



Bewegungsausführung	
Standbein	<ul style="list-style-type: none"> • Knie folgt der Bewegung leicht nach vorne • Kniewinkel verkleinert sich • kurz vor dem Ballkontakt wird Knie gestreckt
Spielbein	<ul style="list-style-type: none"> • Bein wird nach vorne geführt und gestreckt • Fuß ist gestreckt • Fußspitze zeigt in Richtung Boden • Fußgelenk fixiert • Ball wird mit dem Spann/ Fußrist getroffen
Oberkörper-/ Armhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenarm seitlich, köpfernah nach vorne führen • Arm der Schussbeinseite gegengleich nach hinten führen



Phasen des Vollspannstoßes

Ausschwingphase



	Bewegungsausführung
Standbein	<ul style="list-style-type: none"> • Fast komplette Streckung im Kniegelenk
Spielbein	<ul style="list-style-type: none"> • Schwingt in Schussrichtung nach vorne oben durch
Oberkörper-/ Armhaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gegengleiche Armbewegung wird zu Ende geführt • Oberkörperhaltung bestimmt Flugkurve des Balles <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorlage = flacher Schuss ○ Rücklage = hoher Schuss



Übersicht der Phasen des Vollspannstoßes



	Anlaufphase	Ausholphase	Schussphase	Ausschwungphase
Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> gerader Anlauf zum Ball 			
Standbein	<ul style="list-style-type: none"> Fußaufsatz über Ferse fußbreit neben dem Ball Fußspitze zeigt in Schussrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> Hüft- und Kniegelenk sind leicht gebeugt Gewicht ist auf dem Standbein 	<ul style="list-style-type: none"> Knie folgt Bewegung leicht nach vorne Kniewinkel verkleinert sich kurz vor dem Ballkontakt wird Knie gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> Fast komplette Streckung im Kniegelenk
Spielbein		<ul style="list-style-type: none"> Zurückführen des leicht gebeugten Spielbeines Fuß ist gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> Bein wird nach vorne geführt und gestreckt Fuß ist gestreckt Fußspitze zeigt in Richtung Boden Fußgelenk fixiert Ball wird mit dem Spann getroffen 	<ul style="list-style-type: none"> Schwingt in Schussrichtung nach vorne oben durch
Oberkörper-/Armhaltung	<ul style="list-style-type: none"> Gegenarm nach hinten führen Augen fixieren den Ball 	<ul style="list-style-type: none"> Gegengleiche Armbewegung wird eingeleitet 	<ul style="list-style-type: none"> Gegenarm seitlich, köpfernah nach vorne Arm der Schussbeinseite gegengleich nach hinten führen 	<ul style="list-style-type: none"> Gegengleiche Armbewegung wird zu Ende geführt Oberkörperhaltung bestimmt Flugkurve des Balles

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bisanz, G. & G. Gerisch	Fußball — Kondition - Technik - Taktik und Coaching	Aachen	2010	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Material	Urheber
Titelbild, Bilder im Arbeitsmaterial, Videovorschaubilder	Jochen Köhler

Video

Nummer	Urheber
1-4	Jochen Köhler

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jochen Köhler, Thijs Schütteler/ Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz