



## **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 - Außenriststoß - Die Grundlagen**

Der Außenriststoß ist die technisch anspruchsvollste Ballstoßtechnik.

Mit dem Außenrist lassen sich, leichter als mit dem Vollspannstoß oder Innenseitstoß, Pässe aus vollem Lauf, insbesondere in der Nahdistanz, ausführen. Der Außenriststoß eignet sich u.a. auch für Effetbälle, Freistöße, Torschüsse (auch größere Entfernungen) und als Volleyschuss.

Beachte: Mit dem Außenriststoß wird häufig der Stoß mit dem "schwachen" Fuß umgangen. Dies ist bei der Ausbildung des Nachwuchses unbedingt zu beachten. Der Außenriststoß darf nur situationsbedingt (sinnvoll) ausgeführt werden.

#### **KÖRPERHALTUNG:**

A. Laufe frontal auf den Ball zu. Laufe keinen oder nur einen kleinen Bogen.

B. Der Oberkörper wird leicht über den Ball gebeugt.

#### **STANDBEIN:**

1. Das Standbein befindet sich auf Ballhöhe und der Standfuß in einiger Entfernung zum Ball, weil der Spielfuß den Ball innen trifft und hierfür genügend Raum benötigt.

2. Das Körpergewicht wird auf das Standbein verlagert.

3. Das Standbein ist leicht gebeugt.

## **SPIELBEIN:**

1. Das Spielbein leicht bis stark (schwer!) anwinkeln und anheben.
2. Die Fußspitze wird nach innen in Richtung Standbein gedreht.
3. Der Ball wird mit der Außenseite des Mittelfußes getroffen.

## **HÄUFIGE FEHLER:**

1. Anlauf zu stark im Bogen.
2. Das Spielbein wird nicht stark genug angewinkelt oder durchgeschwungen.
3. Die Drehung der Fußspitze des Spielfußes in Richtung Standbein ist nicht stark genug.