



## 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 - Innenseitstoß - Die Grundlagen**

Der Innenseitpass ermöglicht das sicherste Abspield beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen. Der Innenseitpass ermöglicht auch das genaue Anspiel zum Partner Volleyzuspiel aus der Luft. Wir beschreiben hier die korrekte technische Ausführung des liegenden oder rollenden Balles.

Anweisungen zur korrekten technischen Ausführung des Innenseitpasses:  
Die Unterschiede vom Flachpass zum hohen Pass sind **fett** (hoch) hervorgehoben.

#### **KÖRPERHALTUNG:**

A. Laufe frontal auf den Ball zu. Laufe keinen Bogen.

B. Der Oberkörper wird beim Pass über den Ball gebeugt. (hoch = **Oberkörper nicht über den Ball beugen**)

#### **STANDBEIN:**

1. Bevor der Pass ausgeführt wird, setzt das Standbein neben dem Ball auf. (hoch = **Das Standbein setzt hinter dem Ball auf**)

2. Das Körpergewicht wird aufs Standbein verlagert.

3. Das Standbein ist leicht gebeugt und die Fußspitze zeigt in die Abspieldrichtung.

#### **SPIELBEIN:**

1. Locker mit dem Spielbein Ausholen und das Bein dabei leicht nach außen drehen.
2. Die Fußspitze zeigt ebenfalls nach außen.
3. Der Ball wird genau mit der Mitte der Innenseite des Fußes getroffen.
4. Das Spielbein muss beim Pass locker durchschwingen.

## **HÄUFIGE FEHLER:**

1. Anlauf im Bogen.
2. Standbein setzt nicht neben dem Ball auf. (hoch = **Standbein nicht hinter dem Ball**)
3. Oberkörper nicht über dem Ball. (hoch = **Oberkörper über dem Ball**).
4. Trefferfläche nicht mittig.