

Bubblesoccer-Österreich



Anleitung zu kraftvollen Schüssen

Wie schafft man Höchstgeschwindigkeit?



Regeln:

1. Man braucht keine großen, starken oder muskulösen Beine → Technik ist entscheidend
2. Anlaufentfernung 4 Schritte oder mehr
3. Wichtig ist: nicht zentral hinter dem Ball stehen sondern leicht „off-center“
4. Den Anlauf nimmst du mit Kraft und Geschwindigkeit
5. Ziel ist Kraft und Geschwindigkeit beim Anlauf aufzubauen und sie in Form von Druck in den Ball zu übertragen.

→ Nochmal: Anlaufentfernung ist nicht entscheidend; wichtig ist die Kraft und Geschwindigkeit auf den Ball zu übertragen.

6. Du kannst mit Vollspann schießen oder mit Innenrist (siehe Bild)



7. Den Ball triffst du im Zentrum und übst über das Zentrum die Druckübertragung aus. Das Bein schwingt über das Zentrum des Balles weiter. Das Bein schwingt nicht zur Seite – so geht deine ganze Kraft durch den Ball.



8. Die Haltung beim Schuss ist leicht nach vorne gebeugt. Auf Grund des Impulses bei der Kraftübertragung kann es sein, dass du automatisch während dem Schuss abhebst.

→ Am wichtigsten ist nicht den Ball so hart wie es geht zu treffen. Der Moment der Kraftübertragung und das saubere Durchschwingen ist entscheidend.

→ Es kann etwas an Übung benötigen aber Fortschritte sind schnell erzielt.

Selam Niederh