ÜBUNGSKARTEN

Der Punt-Kick

Diesen Kick verwendest du hauptsächlich dann, wenn du das Ziel im Blick hast oder dich darauf zubewegst.

Technik

Bei dieser Technik kickst du den Ball mit dem Spann (dem geschnürten Teil des Schuhs) in Richtung deines Ziels

Kopf

Den Ball immer im Blick behalten

Hände

Nehme den Ball auf der kickenden Seite in die Hand

Es ist wichtig, den Kopf nach unten zu halten und den Ball mit dem geschnürten Teil des Schuhs in Richtung des Ziels zu kicken.

Füße

Mache mit dem nicht-kickenden Fuß einen Schritt nach vorne

Kicke den Ball mit dem Spann und ziehe die Bewegung in Richtung deines Ziels durch

Wichtige Punkte

1 Halte den Ball mit beiden Händen fest

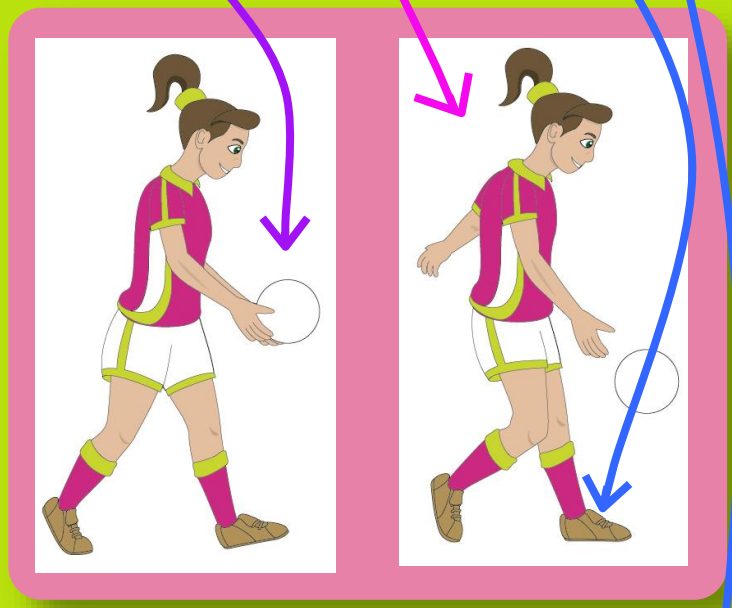
Halte deinen Kopf nach unten und behalte den Ball im Blick

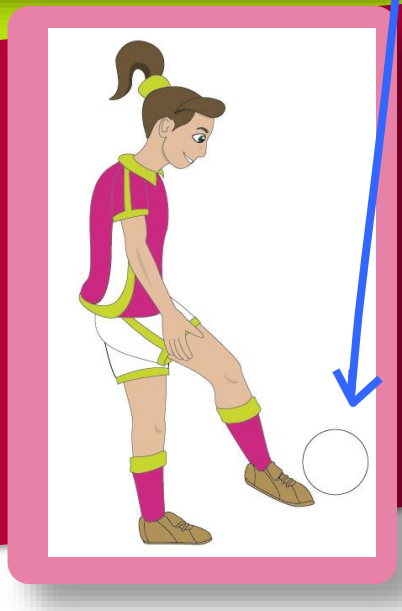
2.. Mache mit dem nicht-kickenden Fuß einen Schritt nach vorne und nehme den Ball auf der kickenden Seite in die Hand

Strecke den anderen Arm vom Körper weg, um das Gleichgewicht zu halten

3.. Kicke den Ball mit dem Spann und halte die Zehen dabei gestreckt

Ziehe die Bewegung in Richtung des Ziels durch





Häufige Fehler

Fehler 1

☹ Wenn der Ball nicht mit dem Spann gekickt wird, fliegt er in die falsche Richtung

☺ Es ist wichtig, den Kopf nach unten zu halten und den Ball mit dem geschnürten Teil des Schuhs in Richtung des Ziels zu kicken.

Fehler 2

☹ Ein weiterer häufiger Fehler ist es, den Ball nicht auf der Seite des kickenden Fußes aus der Hand fallen zu lassen

☺ Der Ball sollte auf der kickenden Seite in die Hand genommen werden und die andere Hand sollte genutzt werden, um das Gleichgewicht zu halten.