

Fußballtraining

KARTOTHEK



Ohne Gegner
Karten 1 – 25

Mit Gegner
Karten 26 – 40

In Spielformen
Karten 41 – 50

TORSCHUSS

Fußballtraining



KARTOTHEK

DER TORSCHUSS

Sicherheit, Präzision und Variabilität sind bei Torschüssen wichtige Erfolgsfaktoren. Ein Spieler, der sich durch echte Torjäger-Qualitäten auszeichnen will, muss ein Bündel anspruchsvoller Anforderungen erfüllen. Umso wichtiger ist es, dass die Spieler in einem langfristigen Ausbildungsprozess alle technisch-taktischen Grundlagen erlernen und schrittweise verbessern, um aus wenigen Torchancen unter Druck das Optimale – sprich: viele Tore – zu erzielen.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Bei Trainingseinheiten zum Schwerpunkt Torschuss empfiehlt sich eine ausgewogene Mischung aus Spiel- und Übungsformen. Wenige, stets gleiche Formen würden für Langeweile, Motivationslosigkeit und Leistungstagnation sorgen. Zum Erlernen und Festigen des Torschusses bietet sich deshalb folgende Dreiteilung an: Zunächst erhalten die Spieler die Möglichkeit, in Übungen **ohne Gegner** durch viele Wiederholungen zahlreiche Erfolgserlebnisse zu sammeln. Die Formen **mit Gegner** sind dann schon näher am richtigen Spiel, weil auf den Schützen Raum-, Zeit- und Gegnerdruck einwirken. Schlussendlich dürfen die Spieler das Erlernte in Ausschnitten des großen Spiels (**Spielformen**) anwenden.



Fußballtraining

DIE AUTOREN



RALF PETER

Der langjährige DFB-Trainer, Fußball-Lehrer und Trainer-Ausbilder mit dem Schwerpunkt A-Lizenz darf getrost als Experte für Technik- und Taktik-training bezeichnet werden. Sein methodisches Geschick und sein Detailwissen waren bereits Grundlage zahlreicher Fachartikel, Lehrbücher und Lehrfilme. Von ihm betreute DFB-Juniorennationalmannschaften feierten Erfolge bei Welt- und Europameisterschaften.



NORBERT VIETH

Als Fachredakteur war er lange Zeit beim Philippka-Sportverlag in Münster vor allem für die DFB-Trainerzeitschrift *Fußballtraining* verantwortlich. Seit seinem Wechsel im Jahr 2001 zum Deutschen Fußball-Bund (DFB) in Frankfurt koordiniert er nun den Bereich Informations- und Fachmedien für Trainer in allen Spiel- und Altersklassen.



Fußballtraining

SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

Fußballtraining 5

TORSCHUSS OHNE GEGNER



TORSCHUSSWETTLAUF ORGANISATION

- > Vor einem Tor mit Torhüter 2 Slalomparcours gemäß Abbildung errichten
- > 2 gleich großen Gruppe (alle Spieler mit Ball) hinter dem Parcours postieren

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in drei Kategorien, die spezielle Themen zusammenfassen, gegliedert. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartennummer.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation der Übung und den Trainingsaufbau.

Fußballtraining 5

TORSCHUSS OHNE GEGNER



ABLAUF

- > Die beiden ersten Spieler dribbeln nach dem Startsignal jeweils mit höchstem Tempo durch den Slalomparcours.
- > Der Spieler, der als erster das letzte Hütchen passiert, darf direkt auf das Tor schießen.
- > Der Langsamere muss zusätzlich ein weiteres Hütchen umdrücken, um dann aus schräger Position zum Torabschluss zu kommen.

VARIATIONEN

- > Gleicher Ablauf, doch jetzt muss der Langsamere das seitlich aufgestellte Hütchen umdrücken und dann im 1 gegen 1 den Torhüter ausspielen (Abb. 1).
- > Zusätzlich eine koordinative Aufgabe vor dem Parcours einbauen (Abb. 2)

TRAININGSTIPP

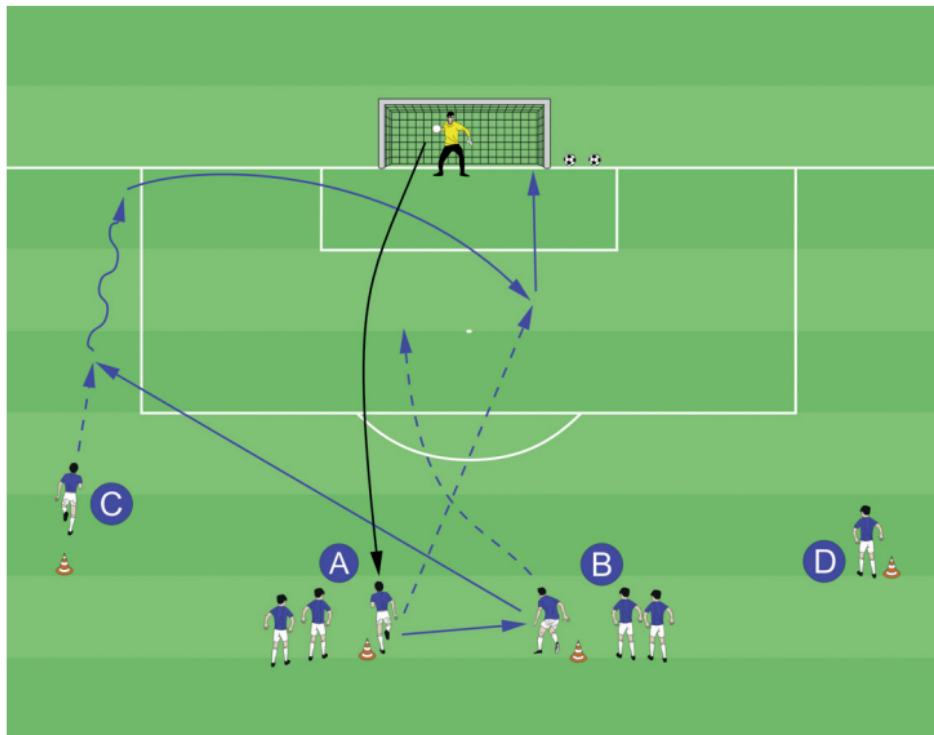
- > Möglichst gleich starke Spieler gegeneinander antreten lassen

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

RÜCKSEITE

- > Für die Durchführung der Übung drehen Sie die Karte einfach um. Hier ist der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf der Übung oder zeigen Variationen.
- > Mit den Variationen und Trainingstipps sind Sie nun bestens vorbereitet!

TORSCHUSS OHNE GEGNER



TORCHANCEN VON AUSSEN VERWERTEN

ORGANISATION

- > Die Spieler ca. 30 Meter vor einem Tor mit Torwart postieren
- > Auf beiden Seiten einen Flügelspieler postieren, die anderen jeweils paarweise im Zentrum verteilen



TORSCHUSS OHNE GEGNER



ABLAUF

- > Der Torhüter beginnt alle Aktionen mit einem weiten Abwurf auf einen der beiden Mittelfeldspieler A oder B.
- > A leitet direkt auf seinen Nebenmann B weiter, der einen Diagonalpass in den Lauf von C spielt, der sich auf dem Flügel anbietet.
- > C flankt nach einem kurzen Dribbling bis zur Grundlinie auf die vor das Tor nachrückenden A und B. Der Torabschluss erfolgt per Kopfball oder Volleyabnahme.
- > Die nächste Flanke erfolgt von D.

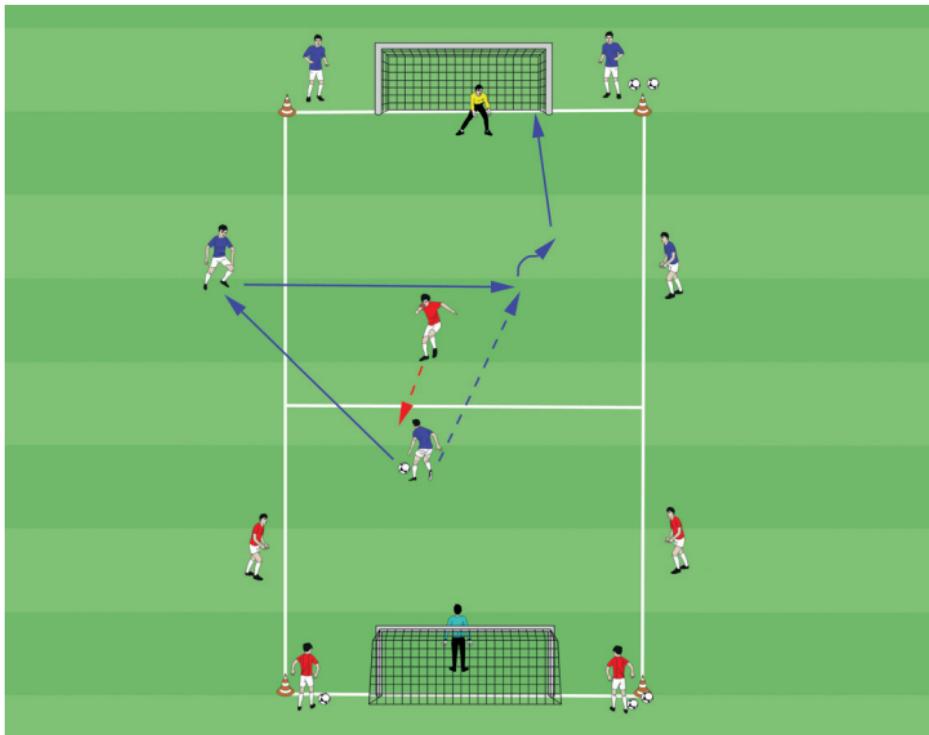
VARIATION

- > Einen zusätzlichen Verteidiger vor dem Tor postieren: Die Flanke wird aus einem 2 gegen 1 verwertet (Abb. 1 und 2).

TRAININGSTIPP

- > Alle Positionen doppelt oder dreifach besetzen (schneller Ablauf)

TORSCHUSS MIT GEGNER



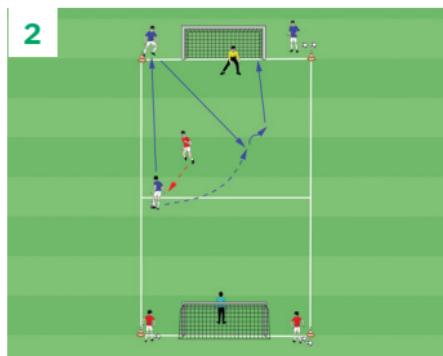
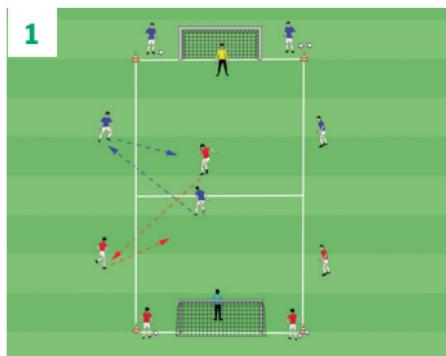
1 GEGEN 1 MIT ÜBERZAHLUNTERSTÜTZUNG

ORGANISATION

- > Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern markieren
- > 2 Gruppen zu je 5 Spielern bilden: Je 4 Spieler verteilen sich als Anspieler rund um die Angriffshälfte, die beiden anderen postieren sich zum 1 gegen 1 im Feld.



TORSCHUSS MIT GEGNER



ABLAUF

- > Der jeweilige Ballbesitzer versucht, im Alleingang oder im Zusammenspiel mit seinen Außenspielern zum Torerfolg zu gelangen.
- > Nach 20 Sekunden rücken 2 neue Spieler zum 1 gegen 1 in das Feld (Abb. 1).

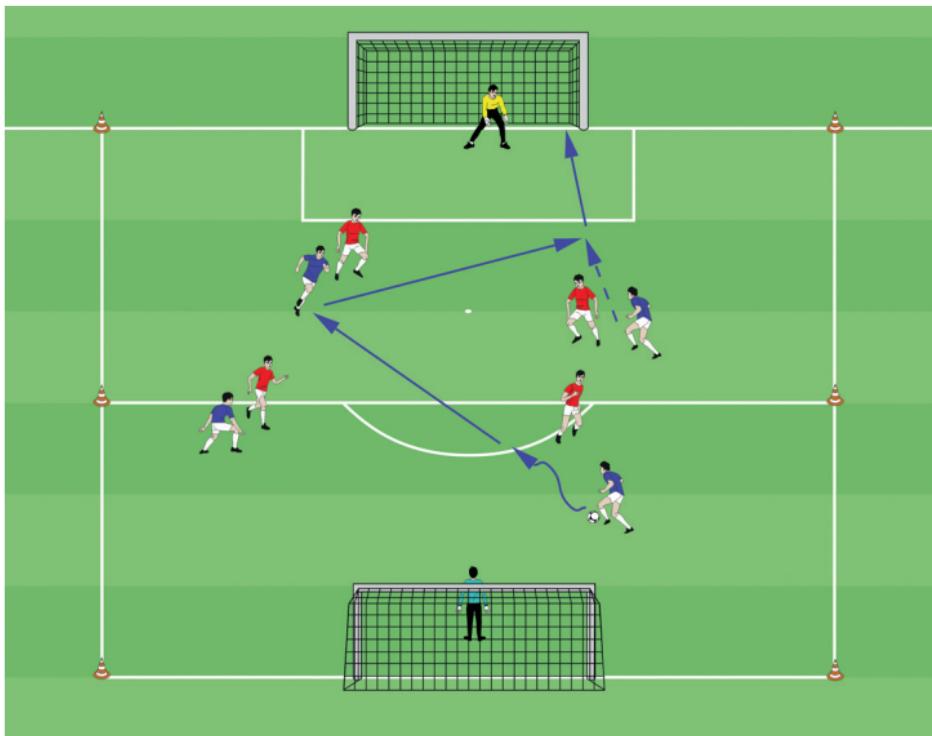
VARIATIONEN

- > Nur 2 Anspieler pro Team, die sich links und rechts neben dem gegnerischen Tor postieren (Abb. 2). Verfehlt der Angreifer das Tor, erfolgt ein Aufgabenwechsel!
- > Die Anspieler spielen nur direkt.

TRAININGSTIPP

- > Auf kurze Spielzeiten achten und Ersatzbälle bereitlegen!

TORSCHUSS IN SPIELFORMEN



SPIELEN MIT PERSÖNLICHER PUNKTEWERTUNG

ORGANISATION

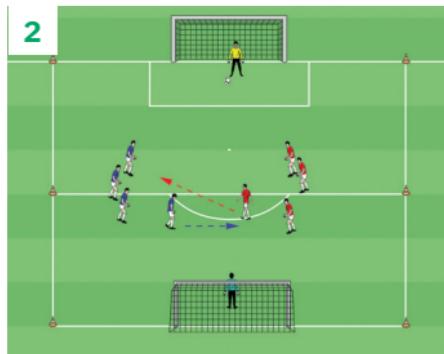
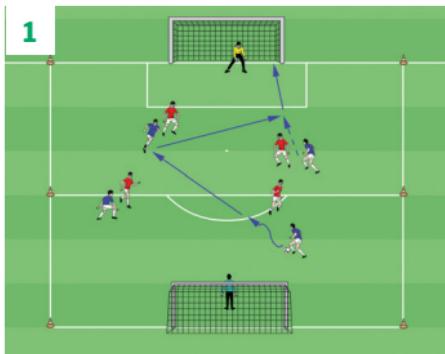
- > Einen doppelten Strafraum mit Toren und Torhütern markieren
- > Mindestens 2, besser mehr Mannschaften à 4 Spieler einteilen



Fußballtraining

50

TORSCHUSS IN SPIELFORMEN



ABLAUF

- > Freies Spiel 4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern (Abb. 1)
 - > Jedes Spiel dauert 5 Minuten. Nach jeder Partie neue Mannschaften zusammenstellen (Abb. 2).
 - > Jeder Spieler verbessert pro Spiel nach folgendem System sein persönliches Punkteranking:
 - Sieg: 5 Punkte
 - Jedes Tor seiner Mannschaft: 1 Punkt
- Der Trainer notiert die Punkte und ehrt am Ende den Sieger.

TRAININGSTIPPS

- > Genügend Spielfelder aufbauen, sodass alle Spieler im 4 gegen 4 auf Tore mit Torhütern spielen können
- > Lässt sich nur ein Spielfeld mit Torhütern organisieren, absolvieren die pausierenden Spieler Technikübungen!