

# Techniktraining Torschuss + Drill

## EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|
|       | <p><b>Einstimmen</b></p> <p><b>Schwarm</b><br/>Orientierung, Ballgefühl</p> <p>Wir bilden vier Gruppen und kennzeichnen sie mit Leibchen. Die Spieler führen den Ball kreuz und quer durch das Feld.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |          |
|       | <p><b>Blick auf</b><br/>Orientierung, Ballgefühl</p> <p>Die Spieler führen den Ball kreuz und quer. Aussen am Feld liegen Gegenstände (Ball, Malstab, Leibchen, etc). Der Trainer nennt diese Begriffe und die Spieler fixieren sie kurz.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |          |
|       | <p><b>Umkreisen</b><br/>Orientierung, Ballgefühl</p> <p>Die Spieler führen den Ball kreuz und quer. Auf Zuruf des Trainers umkreisen die Spielergruppen den Gegenstand. Beispiel „Rot – Leibchen!“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |          |
|       | <p><b>Erklärung</b><br/>Aufmerksamkeit</p> <p>Der Trainer demonstriert mit dem Ball und Fussballschuh das richtige Treffen des Balles (Vollrist). Er erklärt und zeigt die wichtigsten Punkte des Torschusses.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blick aufs <b>Tor</b></li> <li>2. Ball vorlegen, Blick dann auf den <b>Ball</b></li> <li>3. Torschuss, den Ball mit dem <b>Rist</b> treffen</li> </ol> <p><b>Tor, Ball und Rist.</b> Die Spieler sollen diese drei Worte laut nachsprechen</p> <p><b>Diese drei Worte werden in der ganzen Lektion wiederholt!!</b></p> |                     |          |
|       | <p><b>Schussbewegung</b><br/>Orientierung, Konzentration, Schussbewegung</p> <p>Die Spieler führen den Ball kreuz und quer, stoppen ihn, laufen ohne Ball weiter und führen neben den ruhenden Bällen Schussbewegungen aus. Dabei wird der Ball nicht getroffen.</p> <p><b>Achtung</b> Standbein dicht neben dem Ball.</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |          |

### Schuss ins Tor

Orientierung, Schussbewegung

Die Spieler führen den Ball kreuz und quer im Feld. Der Trainer ruft eine Farbe auf. Die Spieler führen den Ball vor eines der beiden Tore und schiessen ins Tor.



### Spiel 3:3 ohne Torhüter

Torschuss, Zusammenspiel, guter letzter Pass

Wir spielen auf zwei Feldern 3:3 ohne Torhüter. Die Spieler versuchen, aus allen Lagen auf das Tor zu schiessen.

- Spieler zum Torschuss ermutigen
- Loben



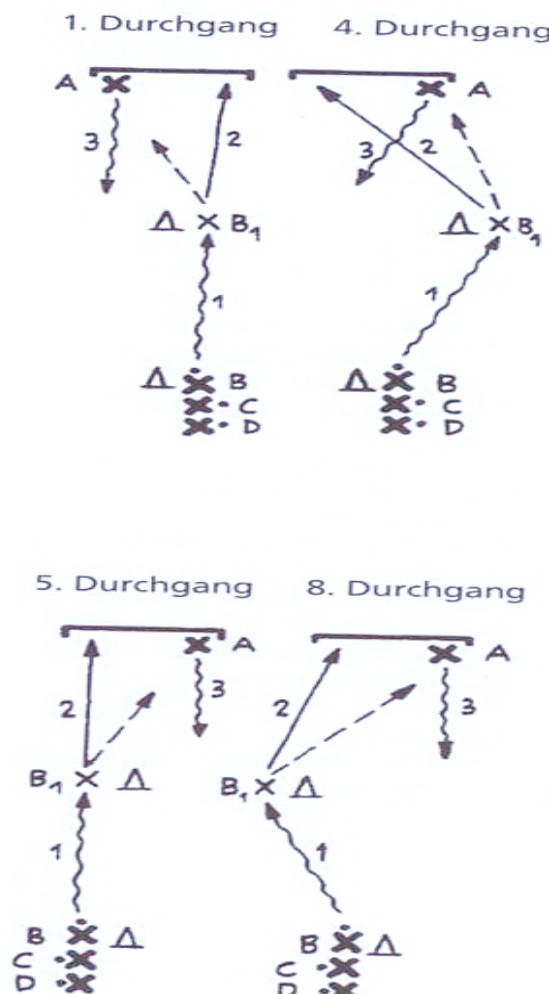
### Üben 1

#### Viererdrill Torschuss

Der Spieler A steht im Tor, und zwar in der rechten oder linken Torecke. Er berührt mit einer Hand den Pfosten. B, C und D stehen mit ihren Bällen am Start. Acht bis zehn Meter vor dem Tor steht ein Hütchen in der Tormitte. Der Spieler B führt den Ball rechts am Hütchen vorbei und schießt auf der Höhe des Hütchens mit dem rechten Fuss aufs Tor in die freie Ecke. Nach dem Schuss stellt er sich in eine Ecke. A nimmt den Ball und stellt sich beim Start hinten an. Sobald A wieder im Tor steht, wird das Hütchen leicht nach aussen gerückt, bis wieder alle geschossen haben. Das Hütchen wird auf vier Positionen verschoben, bevor der ganze Ablauf wieder in der Mitte beginnt, wobei der Ball nun links von dem Hütchen geführt wird und mit dem linken Fuss geschossen wird.

#### Wichtig:

- Blick aufs Tor
- Gezielte Schüsse
- Der Spieler im Tor darf die Ecke frei wählen
- Der Spieler im Tor ist nicht Torhüter, er hält die Bälle nicht
- Immer der Spieler im Tor muss den Ball holen



#### Effizienz

Viele Torschüsse in die freie Torecke

#### Technik

Präziser Schuss aus dem Lauf

Die freie Ecke treffen

Schuss nicht mit voller Kraft, aber doch Scharf

Beidfüssigkeit

#### Übersicht

Blick auf Spieler am Torpfosten

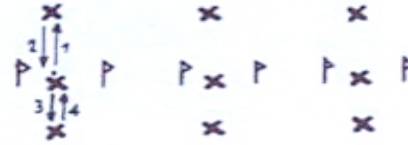
Vor Schuss Blick in die freie Ecke

#### Distanzen

Ballführen 6m  
Torschuss 8m  
vor dem Tor

## Üben 2

Auf Offentore  
Wir bilden Dreiergruppen. Ein Spieler steht als TH im Offentor. Er rollt den Ball abwechselungsweise seinen Partnern zu, die danach aufs Tor schiessen.



5

## Spielen

### Spiel 3:3 ohne Torhüter

Torschuss, Zusammenspiel, guter letzter Pass

Wir spielen auf zwei Feldern 3:3 ohne Torhüter. Die Spieler versuchen, aus allen Lagen auf das Tor zu schiessen.

- Spieler zum Torschuss ermutigen
- Loben



## Ausklang

### Fallrückzieher

Beweglichkeit  
Orientierung  
Differenzierung

Es sitzen jeweils zwei Spieler vor dem Tor und versuchen den Ball ins Tor zu treffen. (KO Runde)



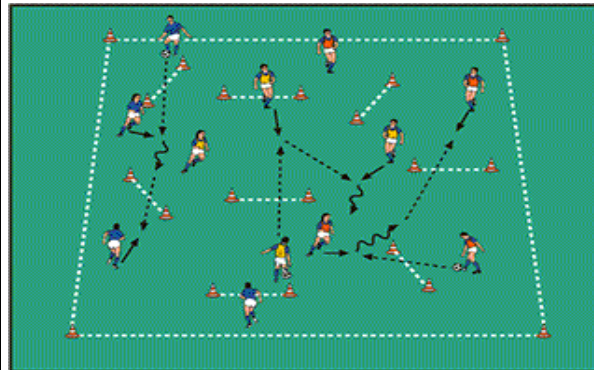
## Spielformen zum Thema

### Tore erzielen

#### Offentore

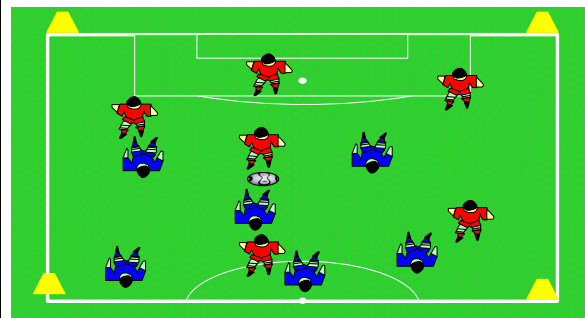
Spiel 6:6 mit Offen-Tore auf dem Platz verteilt.  
Als Treffer gelten Pässe durch eines der Tore, wenn der Ball vom Mitspieler übernommen werden kann.

## Tore erzielen



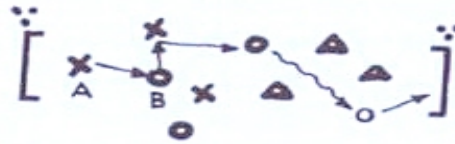
#### Linientore

Spiel 6:6 mit Linientore. Das Tor gilt als erzielt, wenn der Ball hinter die gelbe Torlinie, mittels Pass von einem Mitspieler gestoppt werden kann



### 6:3 Überzahl

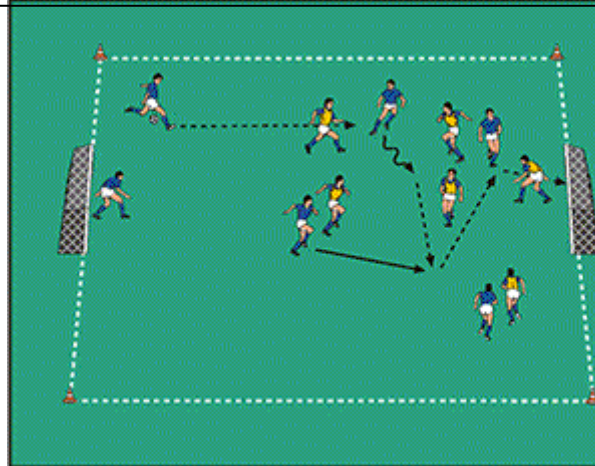
Drei Dreiermannschaften spielen auf einem normalen Feld mit normalen Toren. Zuerst spielen A und B gegen C und versuchen möglichst viele Tore zu erzielen. Treffer die das Team A und B erzielt, dürfen beide Mannschaften zählen, ungeachtet, ob der Schütze aus der Mannschaft A oder B stammt.



### Turnierform

Wir bilden drei Mannschaften. Die Mannschaft die ein Tor erzielt, kann auf dem Platz bleiben. Die Verlierer-Mannschaft muss vom Platz und wird durch die dritte Mannschaft ersetzt. Immer die neu eintretende Mannschaft hat Anspiel.

- Viele Torabschlüsse verlangen
- Ohne Corner spielen
- Einwurf wird mit dem Fuss eingespült, direkte Tore dabei erlaubt



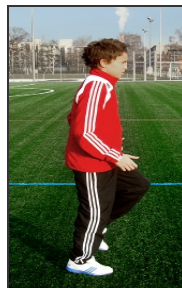
### ohne Hilfsmittel, Hilfsmittel Verein und Laufleiter,

### Laufschule 15 Minuten

#### Ohne Hilfsmittel Golden 8

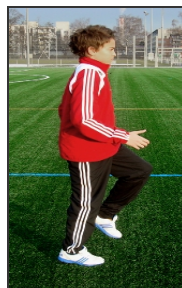
#### 1. Fussrollen

- Kein Fersenkontakt
- Aufrechter Körper
- Armschwung



#### 2. Wechselskipping

- Fussballendruck
- Aus dem Fussgelenk
- Kein Hüftknick
- Hoher Körperschwerpunkt



### 3. Kreuzschritt frontal

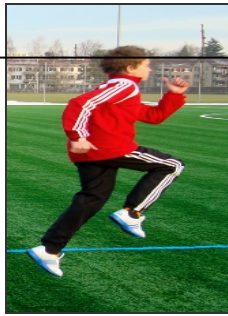
#### Vor- / Rückwärtslaufen

- Nur auf dem Vorderfuss
- Kleine Schritte
- Aus dem Fussgelenk



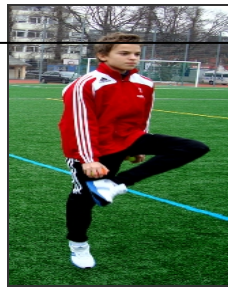
### 4. Hopsper

- Totale Körperspannung
- Hoher Schwerpunkt
- Aktiver Armschwung



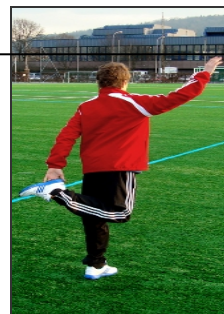
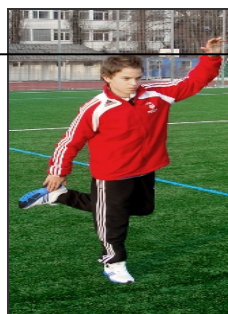
### 5. Torsion seitlich

- Kleine schnelle Vorderfussschritte
- Aktive Schulter - Hüfttorsion



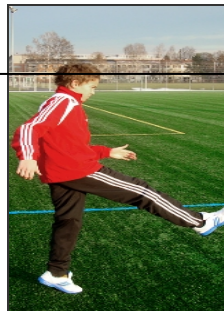
### 6. Flamingo

- Körper aufrecht
- Fuss geht über Kreuz zur Hand



### 7. Fledermaus

- Keine Sitzhaltung
- Hüfte nach vorne
- Schulterdrehung



### 8. Storch

- Locker aus dem Knie
- Körper aufrecht
- Auf dem Vorderfuss aufsetzen



## Laufschule 15 Minuten Laufleiter

- Einbauen von 8 verschiedenen Übungen
- Verschiedene Laufrichtungen
- Vorwärts, Rückwärts, seitwärts
- Richtungswechsel
- Einbauen von technischer Übung mit Ball

Varianten mit Teilnehmer erarbeiten!

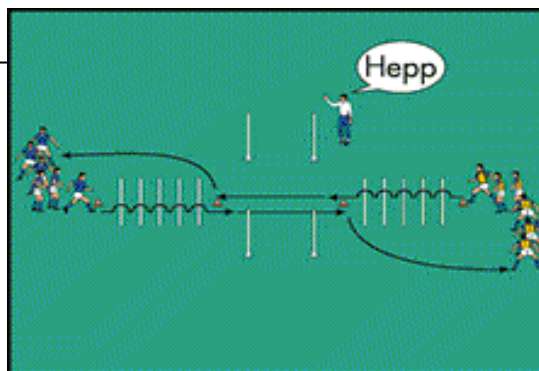


## Laufschule 15 Minuten Vereinsmaterial

Abhängig vom Vereinsmaterial einbauen von;

- Markierungshütchen
- Grosse Hütchen
- Stangen
- Reifen
- Überzugsleibchen
- Hürden
- Etc.

Varianten mit Teilnehmer erarbeiten!



## Beispieltraining der Teilnehmer mit Junioren

Aus jeder Gruppe werden Teilnehmer 2 Teilnehmer bestimmt, die einen Teil des Trainings durchführen.

- Einlaufen
- G1
- A1
- A2 (Drill)
- G2
- Ausklang

Klassenlehrer werten nach jedem Teil des Trainings das Gebotene aus.

Variationen erläutern

## Thema Zuspiel im A-Teil einen Drill

Vorbereitung des Trainings durch die Teilnehmer über den Mittag!!

## Integriert

### Koordinative Fähigkeit.

#### Rhythmus

Die Spieler führen den Ball in einem grossen Feld. Der Trainer verlangt Innen- oder Aussenrist und dazu einen bestimmten Rhythmus. Z.B. dreimal mit dem li Fuss, dann dreimal mit dem re Fuss. Verschiedene Rhythmen vorgeben.

Jeder Spieler hat einen ruhenden Ball am Fuss. Mit der Sohle tippt er den Ball nun an, und zwar in einen genau vorgegebenen Rhythmus. Z.B. dreimal mit dem li Fuss, dann dreimal mit dem re Fuss. Verschiedene Rhythmen vorgeben.

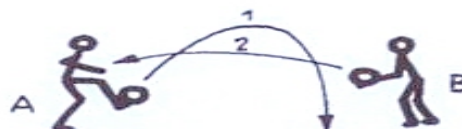
Wir bilden Spielerpaare, jeder Spieler hat einen Ball. A führt den Ball kreuz und quer, B verfolgt ihn. Plötzlich stoppt A. er macht eine Grätschstellung, B kriecht durch. Oder A macht neben dem Ball eine Bockstellung und B springt im Stützprung darüber.

Jeder Spieler hat zwei Bälle. Einen Ball führt er, mit dem anderen löst er folgende Aufgaben:

1. der Ball umkreist den Körper
2. er wirft den Ball und fängt ihn wieder
3. er wirft den Ball hoch und köpft ihn
4. er prellt den Ball
5. er führt beide Bälle gleichzeitig

Wir bilden Spielpaare, jeder Spieler hat einen Ball. A spielt seinen Ball mit dem Fuss zu B. Gleichzeitig wirft B seinen Ball zu A, der ihn fängt. Nun spielt b den Ball mit dem Fuss und A wirft ihn zurück.

**Die Teilnehmer sollen noch eigene Übungen erstellen!!**



## Reaktion

Eine Dreiergruppe steht sehr eng zusammen. Die drei Spieler spielen sich den Ball schnell und flach sowie in beliebiger Reihenfolge zu. In den Zwischenpausen Gymnastik.

Wir bilden Spielerpaare, das Paar hat einen Ball. A spielt den Ball aus der Hand mit dem Fuss hoch zu B, der ihn zurückköpft. Wenn A den Ball fängt, ergibt das einen Punkt.

A und B stehen sich in fünf Meter Abstand gegenüber. Gleichzeitig werfen beide den Ball mit beiden Händen in die Höhe. Nun laufen sie blitzschnell auf die Gegenseite und versuchen den Ball des Partners zu fangen, bevor er auf dem Boden aufprallt.

Wir bilden Spielerpaare. A und B drehen sich mit drei Meter Abstand den Rücken zu. A wirft den Ball über den Kopf und ruft B zu: „Fang“ B dreht sich und fängt den Ball bevor er zu Boden fällt. Rollentausch

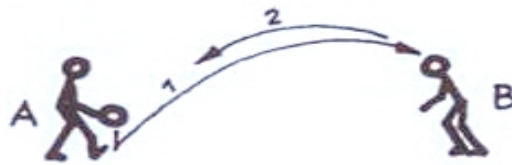
Wir bilden Spielerpaare. B steht in der Grätschstellung mit dem Rücken zum Partner im Feld. A läuft mit dem Ball am Fuss auf B zu und spielt ihm den Ball durch die Beine. B muss sobald er den Ball unter sich sieht ihn im Spurt erlaufen. Rollentausch.

**Die Teilnehmer sollen noch eigene Übungen erstellen!!**

## Orientierung

Wir bilden Spielerpaare, jeder Spieler hat einen Ball. A führt den Ball und streut viele Zusatzaufgaben ein wie Täuschungen, Rolle, auf Ball stehen mit einem Fuss, ganze Drehung etc. B. macht alles nach, Rollentausch.

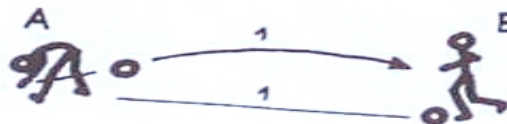
Wir bilden Spielerpaare, A hat den Ball in der Hand, B am Fuss. B spielt einen flachen Pass zu A. In diesem Moment wirft A seinen Ball in die Höhe, spielt den



**Achtung Zusammenstöße!!**



flachen Pass zu B zurück und fängt seinen herabfallenden Ball.  
Wir bilden Spielpaare, jeder hat einen Ball. A wirft den Ball zwischen den Beinen durch rw zu B, der den Ball annimmt. Gleichzeitig spielt B seinen Ball flach zu A, der sich dreht und den Ball ebenfalls annimmt.  
Nach jeder Aktion Rollenwechsel.



Die Spieler führen den Ball in einem grossen Feld und versuchen sich die Position der Mitspieler zu merken. Auf den Pfiff des Trainers stoppen alle ihren Ball und schliessen die Augen. „Wo steht Peter?“ Die Spieler zeigen mit der Hand in dessen Richtung.  
Leichte Vorübung:  
Der Trainer nennt den Namen vor dem Start.



Wir bilden Spielpaare. A prellt seinen Ball mit einer Hand zu Boden. B spielt nun den Ball mit dem Fuss zu A, der während dem prellen den Ball mit dem Fuss zu B zurückspielt.



**Die Teilnehmer sollen noch eigene Übungen erstellen!!**

### Differenzierung

Jeder Spieler hat einen Ball. Er spielt ihn in die markierten Zonen, wo es einen, zwei oder drei Punkte gibt. Direkt nach dem Zuspiel erläuft der Spieler den Ball und führt ihn zurück.  
Jeder Spieler zählt seine Punkte. Mit beiden Füssen ausführen lassen.



Wir bilden Spielerpaare, jeder Spieler hat einen Ball. A wirft seinen Ball B zu, der seinen Ball in die Höhe wirft, den Ball von A fängt, sofort wieder zurückwirft und den eigenen Ball fängt.  
Rollenwechsel



Wir bilden Spielpaare, jeder hat einen Ball. Gleichzeitig spielen beide Spieler den Ball aus der Hand mit dem Fuss Volley zum Partner, der den Ball in der Luft fängt.  
Veränderung der Distanzen.



Wir bilden Spielpaare, jedes Paar hat einen Ball. A sitzt auf dem Boden, b steht mit dem Ball in der Hand hinter im. A blickt über die Schulter rw und sieht den Ball. Nun wirft B den Ball auf die Füße von A, der ihn in einer Art „Fallrückzieher“ zurückspielt. B fängt den Ball. Welches Team kann mehr Bälle fangen.

Wenn zu schwierig, kann A sich den Ball selber aufwerfen.

**Die Teilnehmer sollen noch eigene Übungen erstellen!!**

### Gleichgewicht

Wir bilden Spielpaare. Beide stehen im Einbeinstand und spielen den Ball so zu, dass sie den Ball mit dem Spielbein in die Hand spielen. Nach zwei gespielten Bällen das Standbein selbstständig wechseln

Jeder Spieler hat einen Ball. Er hüpft auf einem Bein und versucht, den Ball mit dem anderen Bein aufzuspielen:

1. mit dem Oberschenkel li oder re
2. mit dem Fuss li oder re
3. mit dem Kopf

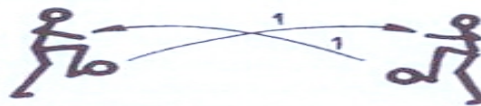
Sehr schwierige Übung!!

Jeder Spieler hat einen Ball. Er legt ihn sorgfältig in den Nacken und versucht nun in die Knie zu gehen, oder sich vw zu bewegen, ohne dass der Ball zu Boden fällt.

Wir bilden Spielerpaare. Die Spieler fassen sich in der Kauerstellung an den Händen. Jeder streckt das re Bein nach vorne. Sie wechseln in dieser Stellung rasch das Bein, das sie vorstrecken.

Wir bilden Spielpaare. Beide hüpfen auf einem Bein. Mit verschränkten Armen rempeln sie sich nun Schulter gegen Schulter. Wer das andere Bein aufsetzt hat verloren.

**Die Teilnehmer sollen noch eigene Übungen erstellen!!**



**Ergänzend**

## Koordinative Fähigkeit.

### Rhythmus / Reaktion

Der Ball wird mit einem Unihockeystock mit Vorhand- und Rückhandschlägen im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn um den Malstab herum geschlagen.

### Rhythmus

A Prellt einen Rhythmus vor, B versucht den Rhythmus zu übernehmen.

### Differenzierung / Orientierung

Badminton spielen und Kurzpässe mit dem Fussball.

Variationen:

Direktpässe / schwacher Fuss/ schwache Hand

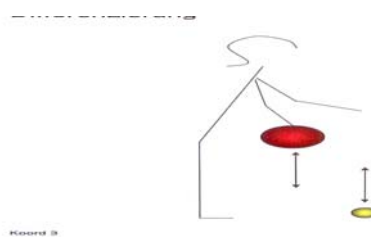
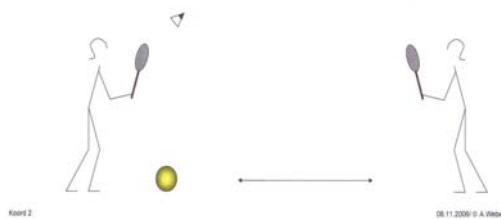
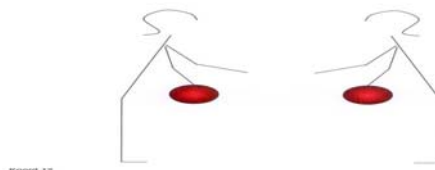
### Differenzierung / Orientierung

Prellen mit zwei verschiedenen Bällen

### Orientierung / Reaktion

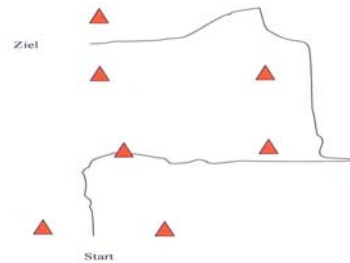
Versuche 3,4oder 5 Tücher oder Ballone permanent in der Luft zu halten

Ball hochwerfen und nach einer Rolle vorwärts wieder fangen



### Orientierung

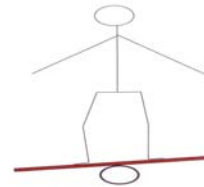
Sich am Start einen beliebigen Weg um die Markierungen bis ins Ziel vorstellen, ohne ihn wirklich abzulaufen.  
Mit geschlossenen Augen diesen Weg marschieren



Koord 11

### Gleichgewicht

Gleichgewicht suchen auf dem Rollo-Brett  
Kombination: Gleichzeitig mit Bällen jonglieren



Koord 6

Gleichgewicht suchen auf einem Ball stehen (Medizinball)

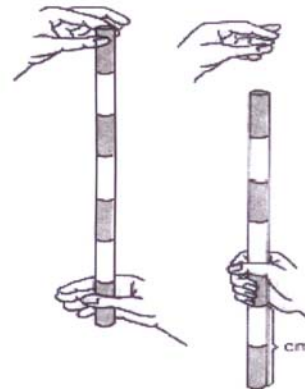
Wer kann auf einem Bein stehen?



Koord 10

### Reaktion

Stab von einer vorgegebenen Höhe fallen lassen, und versuchen ihn im fallen zu fassen.  
Wer kann zwei Stäbe fassen?



Koord 11

## Spielformen

### Koordinative Fähigkeit.

#### Spiel 1

Spielfeld mit 2 E-Toren (Rücken an Rücken)

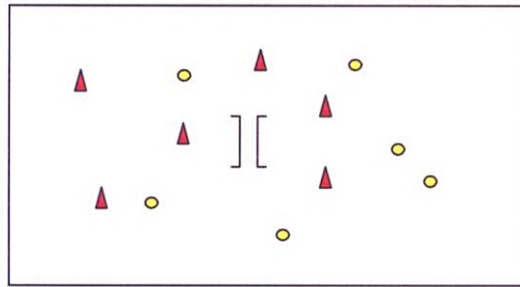
2 Mannschaften zu 4-6 Spieler  
Handballspiel / Abschluss mit Kopf od. Fuss

Jede Mannschaft kann auf beide Tore abschliessen.

Nach einem Tor muss der Ball zuerst über die Mitte gespielt werden.

Bei Bodenkontakt des Balles, wechselt der Ballbesitz.

Bei guten Junioren kann auch Fussball gespielt werden.



Reaktion: Fehlzuspiele des Gegners nutzen

Gleichgewicht: Zuspiele Fangen / Zweikämpfe

Orientierung: Mitspieler, Gegner, Tore

Differenzierung: lange Zuspiele / Würfe

Rhythmusierung: Gegenspieler /

#### Spiel 2

Spiel in 3-4 Gruppen (4 Spieler) mit 3-4 Farben (Überzüge)

Flachzuspiele innerhalb der Gruppe

Variante:

Jeder 5. Pass muss ein langer hoher Ball sein.

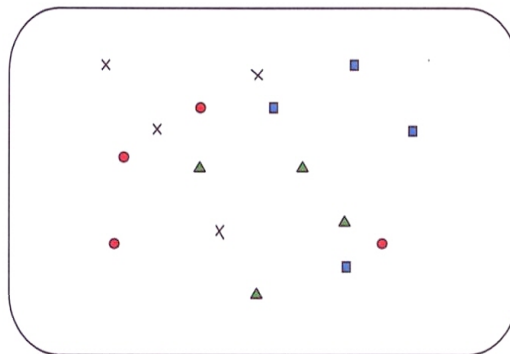
Der Trainer gibt die Zuspiel-Reihenfolge vor (gelb-blau-rot-grün)

Je nach Qualität der Mannschaft kann die Reihenfolge gewechselt werden.

Achtung:

Bei Schwierigkeiten - weniger Bälle

Bei F-Junioren zuerst mit den Händen spielen



Reaktion: Zuspiele

Gleichgewicht: hohe Ballannahme

Orientierung: wo ist Mitspieler / Farbenwechsel

Differenzierung: kurze, lane Pässe

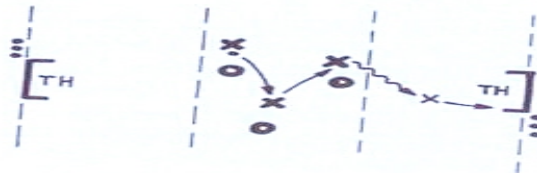
Rhythmusierung: hin zum Ball

## Spielverständnis

### Aus der Mitte

Wir bilden Dreiermannschaften. Das Spielfeld ist dreigeteilt. Am Rand der beiden äusseren Felder stehen die beiden Tore mit neutralen Torhütern. Die beiden Mannschaften spielen nur im mittleren Feld 3:3. Jener Spieler, dem es gelingt, mit dem Ball eine der beiden Linien in Richtung Tor zu überqueren, läuft alleine auf das Tor und schliesst ab.

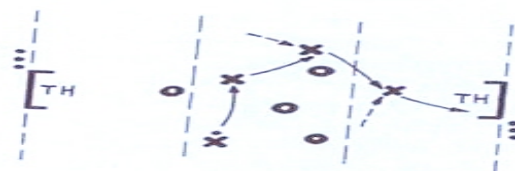
- Die Spielrichtung ist frei.
- Ev. zuerst drei Pässe gespielt haben in der Mittelzone bevor zum Abschluss
- Ev. Spieler mit einem Pass in die Abschlusszone bringen



### Sturmspitzen –Spiel

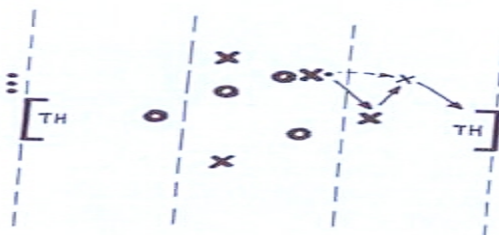
Wir bilden Fünfermannschaften. Das Spielfeld ist dreigeteilt. Am Rand der beiden äusseren Felder stehen die beiden Tore. Jedes Team stellt einen Torhüter, drei Mittelfeldspieler und einen Stürmer, der alleine im Feld vor dem gegnerischen Tor ist. Im mittleren Feld spielen die Spieler 3:3. Dabei bieten sich die Sturmspitzen immer an. Sobald ein Pass aus dem Mittelfeld auf die Sturmspitze gelingt, schliesst diese mit Torschuss ab.

Sturmspitze wird nach jeder Aktion ausgetauscht.



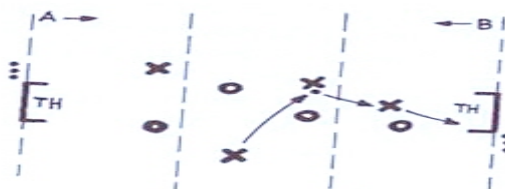
### Doppelpass-Spiel

Wir bilden Fünfermannschaften. Das Spielfeld ist dreigeteilt. Am Rand der beiden äusseren Felder stehen die beiden Tore. Jedes Team stellt einen Torhüter, drei Mittelfeldspieler und einen Doppelpass-Spieler, der alleine im Feld vor dem Tor ist. Im mittleren Feld spielen die Spieler ein 3:3, wobei sich der Doppelpass-Spieler immer anbietet. Wer den Doppelpass-Spieler anspielen kann, läuft nach dem Zuspiel in den freien Raum vor dem Tor und schliesst mit einem Torschuss ab.



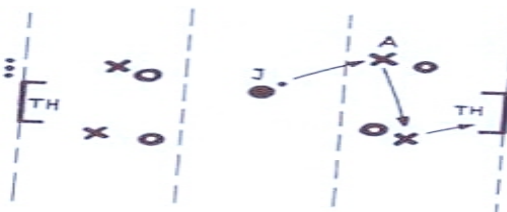
### Überall Überzahl

Wir bilden Fünfermannschaften. Das Spielfeld ist dreigeteilt. Am Rande der beiden äusseren Felder stehen die Tore. Team A stellt ein Spieler ins Tor die restlichen vier Spieler dürfen auf dem ganzen Feld spielen. Team B stellt ebenfalls einen Spieler in Tor. Dann aber darf nur ein Spieler vor dem eigenen und ein Spieler vor dem gegnerischen Tor sein sowie zwei im Mittelfeld. Diese Spieler dürfen ihre Felder nicht verlassen.



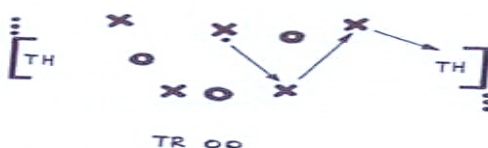
### Joker im Mittelfeld

Wir bilden Vierermannschaften. Das Spielfeld besteht aus drei Feldern. Ausser stehen die zwei Felder mit zwei neutralen Torhütern. Im Mittelfeld steht alleine der neutrale Joker. Jede Mannschaft stellt vor jedes Tor zwei Spieler, so dass dort ein 2:2 entsteht. Der Torhüter wirft den Ball ins Mittelfeld, und der Joker bereitet mit einem Zuspiel auf einen Spieler von A auf der Gegenseite den Abschluss vor. Nach Balleroberung oder Abschluss wird immer zuerst der Joker angespielt, wonach das Spiel in die andere Richtung geht.



### In beide Richtungen

Wir bilden Fünfermannschaften. In den Toren stehen zwei neutrale Torhüter. Mannschaft A spielt mit fünf Feldspielern, B mit drei. Zwei Spieler von B wechseln fliegend aus. Nur A kann Tore erzielen, und in beide Richtungen angreifen. Mannschaft B verteidigt und kann mit dem neutralen Torhüter zusammenspielen. Nach einem Torerfolg hat die Mannschaft in Überzahl wieder den Ball.

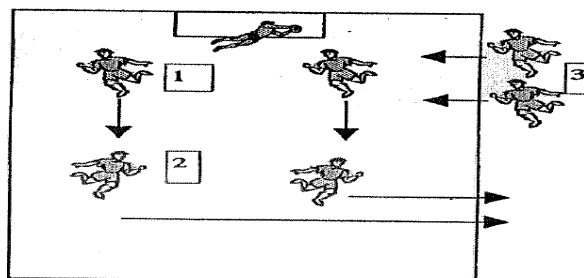


### **Turnierform 4:4**

Turnierform mit dem Spiel 4:4

Der Trainer übernimmt ein sachbezogenes Coaching und wendet die Wechselformen KIFU an.

### **Coaching, Wechselformen KIFU**



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|