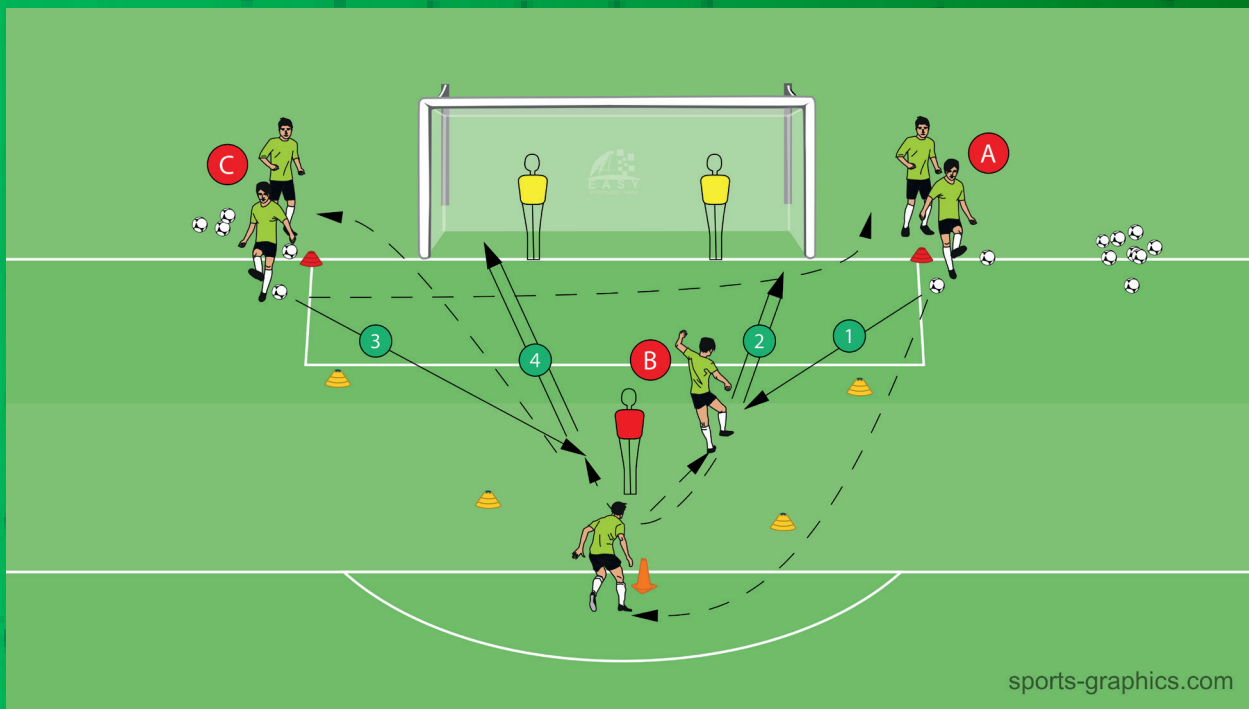


TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung



Fußball-

Torschusstraining

Endlosformen mit hohen Wiederholungszahlen

10 Trainingsübungen (inkl. Video)
+ Informationen zum Thema

mit Videolinks!



Autor: Peter Schreiner



Offizieller Partner für Trainingshilfen



Autor Peter Schreiner

Peter Schreiner gilt als weltweit anerkannter Experte für den Kinder- und Jugendfußball. Der ehemalige Trainer, unter anderem U19 Schalke 04, ist Gründer des Instituts für Jugendfußball und ein gefragter Trainersausbilder, Autor und Referent mit zahlreichen Auftritten auf Fußballkongressen (DFB, BDFL, AEFCA) in über 28 Ländern.



Peter Schreiner - auf dem rechten Bild mit dem ehem. Nationaltrainer von Chile (derzeit: Honduras) Reinaldo Rueda

Mittlerweile summiert sich die Zahl seiner Auftritte auf über 200 nationale und internationale Fortbildungsveranstaltungen und Kongresse, unter anderem für den DFB, BDFL, AEFCA, brasilianischen, chilenischen, mexikanischen, chinesischen, kolumbianischen und polnischen Fußballverband.

Viele seiner Publikationen, die er unter anderem mit namenhaften Co-Autoren veröffentlichte, darunter Norbert Elgert, Peter Hyballa, Horst Wein, Ralf Peter, Sven Hübscher, Matthias Nowak und Steven Turek, zählen heute zu Standardwerken, hierzu zählen unter anderem „Die Kunst des Angriffsfußballs“, und „Entwicklung der Spielintelligenz“.

1996 gründete er das Institut für Jugendfußball (IFJ96) und hatte immer das Ziel vor Augen, moderne Trainingsideen und Philosophien für die breite Masse der Trainer zugänglich zu machen. 2006 gründete er zusammen mit Dr. Marion Becker-Richter, die Sportsoftwarefirma easy Sports-Software. Die entwickelten Programme easy Sports-Graphics und easy Animation, setzten schnell neue Maßstäbe für die detaillierte Darstellung von Trainingsformen und Taktiken, die Verbände, Verleger und Vereine in Ihrer täglichen Arbeit nutzen, unter anderem viele Leistungszentren, die Sporthochschule Köln, die Hennes Weisweiler Akademie, Meyer&Meyer Verlag, Bayern München, DFB (Hansi Flick ist schon seit Jahren Fan der Software) und viele andere Topvereine.

Zu seinem Fachgebiet zählen:

- Torschusstraining (u.a. Individualtraining für Stürmer)
- Kinder und Jugendfußball (Positionsspiele , Dribbel- und Fintentraining)

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme. Die vorliegenden Trainingsübungen sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesen Trainingsübungen gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen. Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Die Grafiken und Animationen wurden mit easy Sports-Graphics und easy Animation erstellt.

Torschusstraining

10 Endlosformen mit hohen Wiederholungszahlen

Einleitung

Vorteile des Torschusstrainings in Endlosformen:

1. Hohe Wiederholungszahl
2. Variable Aufgabenstellungen
3. Detail-Coaching an unterschiedlichen Stationen sehr gut möglich
4. Selbstvertrauen durch viele Erfolgserlebnisse schaffen

*Der Zweifel raubt uns, was wir gewinnen könnten,
wenn wir nur wagen würden.*

William Shakespeare, englischer Dichter

Wie vermittelt man das notwendige Selbstvertrauen, dass ein Torjäger braucht, um eine hohe Quote bei der Verwertung von Torchancen zu haben?

Eine perfekte Schusstechnik und gute körperliche Voraussetzungen (Schnelligkeit, Sprungkraft, Durchsetzungsvermögen im Zweikampf etc.) reichen für einen Torjäger nicht aus. Wichtig ist auch das Selbstvertrauen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ein Top-Stürmer zweifelt nicht an seinen Fähigkeiten und schießt auch aufs Tor, wenn die Wahrscheinlichkeit eines Tores nicht extrem hoch ist.

Ein Grund, warum ein Stürmer auch unbedingt ein großes Selbstvertrauen haben sollte, ist die geringe Torquote im Fußball. Diese ist selbst bei Top-Torjägern häufig weit unter 1 (zwischen 0,5 und 0,8).

Das heißt, sie schießen häufig nur alle 2 Spiele ein Tor oder haben eine längere Phase ohne Tor. Dann müssen sie mit Kritik fertig werden und ihre Torgefährlichkeit wiederfinden.

Individual-Training für Torjäger und Endlosformen können dabei eine große Hilfe sein.

Warum machen Endlosformen mit Zielzonen auch ohne Torwart Sinn?

1. Es steht kein Torwart zur Verfügung. Dann hat man ja keine Wahl. Das ist mir auch schon beim Individualtraining in meinem Verein passiert. Dann habe ich eben mit Zielzonen gearbeitet.
2. Möchte man eine hohe Wiederholungszahl im Torschusstraining erreichen, dann sind Trainingsformen mit Zielzonen im Tor sehr sinnvoll. Torhüter sind nämlich schnell überfordert und genervt, wenn viele Torschüsse in schneller Abfolge aufs Tor kommen, die sie nicht oder sehr schwer halten können. In der ersten Stufe reicht es also vollkommen aus, wenn die Spieler den Torschuss auf Zielzonen üben. (Dummies oder Minitore im Tor), damit man die Schusstechnik verbessern kann. Später sollte man aber auch unbedingt Torhüter einsetzen, damit die Stürmer auf ihr Verhalten reagieren müssen.

Endlosformen lassen sich sehr gut variieren.

Sie werden oft im Rahmen des Aufwärmprogramms eingesetzt, wenn etwa 6 bis 8 Spieler sich den Ball in vorgegebenen Passfolgen zuspielen und nach dem Pass jeweils auf die nächste Position wechseln. Meist geht es dabei um relativ kurze Zuspiele, bei denen vorwiegend der Pass mit der Innenseite geübt wird oder um grundlegende taktische Komponenten wie etwa „Hinterlaufen, Doppelpass oder Spiel über den Dritten“.

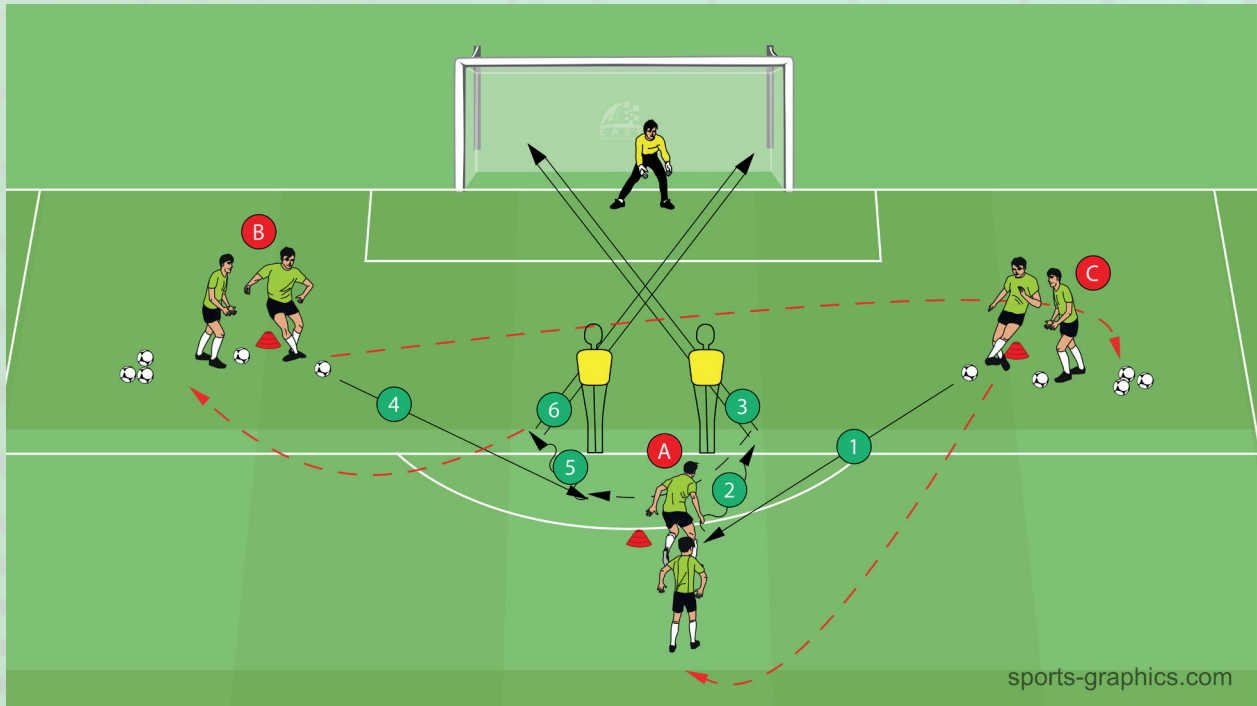
Motivieren können Endlosformen besonders dann, wenn sie mit einem Torabschluss verbunden sind.

Das ist das Hauptziel dieser Übungssammlung zum Torschuss in Endlosformen.

02

Endlosform

Beidfüßigkeit beim Torschuss



sports-graphics.com

Aufbau:

In den Ecken eines Dreiecks wie in der Zeichnung sind je zwei Spieler (Abstand zum Tor ist variabel), ein Torwart im Großtor, zwei Dummies auf der Strafraumlinie, ausreichend Bälle bei den Zuspeler-Gruppen links und rechts.

Anmerkung:

Dies ist eine meiner Lieblings-Übungen zum Training der Beidfüßigkeit. Die Spieler haben eine Doppelaufgabe: Torschuss mit rechts und dann mit links. Sie lernen somit, in hohem Tempo mit links und rechts aufs Tor zu schießen.

Wettkampf:

Wenn diese Übung in 2 Gruppen auf 2 Großtore mit Torwart gleichzeitig als Wettkampf durchgeführt wird, kommen die Spieler unter Zeitdruck. Der Torwart ist jeweils aus der Gegnergruppe. Wer erzielt in der vorgegebenen Zeit die meisten Tore?

Ablauf:

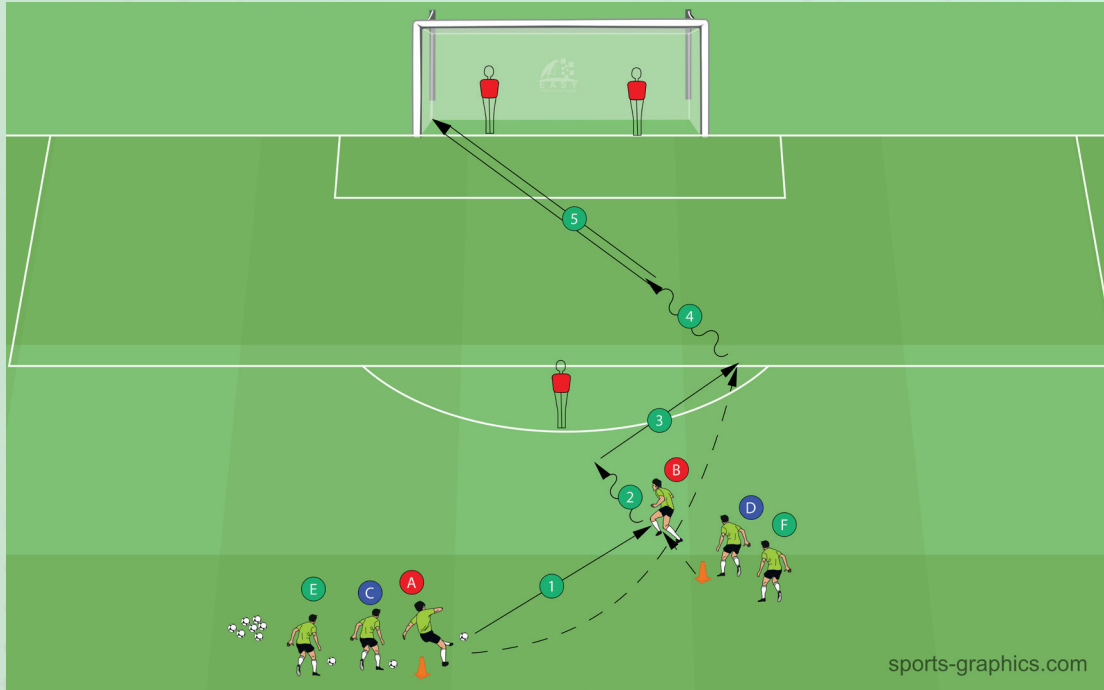
1. C passt auf A und läuft zum Ende der Gruppe A.
2. Mit dem ersten Kontakt nimmt A den Ball am Dummy vorbei.
3. A schießt mit rechts aufs Tor und sprintet um die Dummies.
4. B passt den Ball im richtigen Augenblick zu A.
5. A nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt am Dummy vorbei.
6. A schießt mit links aufs Tor.
7. Positionswechsel im Uhrzeigersinn.

Videolink:



03

Torschuss nach Hinterlaufen



Organisation/Aufbau:

Einen Dummy im Abstand von 2-3m an der Strafraumgrenze aufbauen, je 3-5 Spieler sind am seitlichen Hütchen 3-5 Spieler am Starthütchen, Dummies oder Minitore als Zielzonen.

Coaching Punkte:

- Wenn A mit rechts schießt, sollte er darauf achten, dass er ohne Effet schießt, weil der Ball sonst am Pfosten vorbei geht.
- Nach einer kurzen Ballkontrolle ist auch ein Schuss mit links möglich. Dann dreht sich der Ball eher ins Tor.

Variation:

Ablauf auch über die linke Seite.

Ablauf:

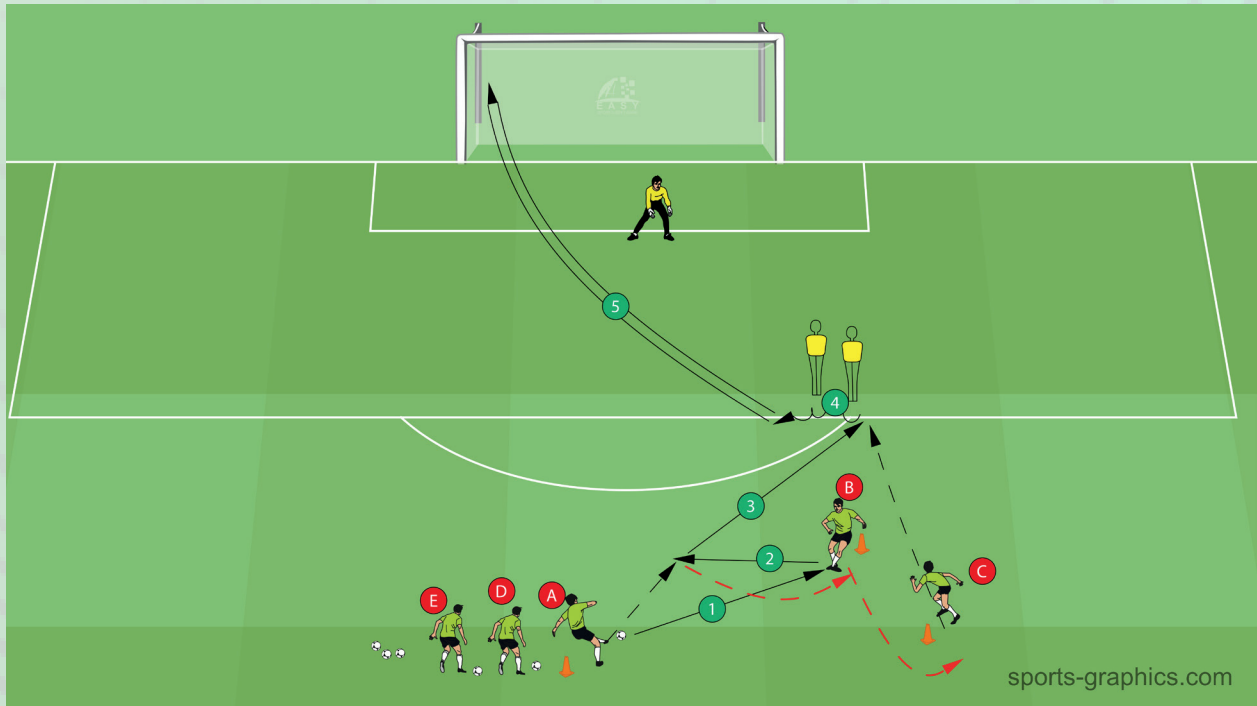
1. A spielt zu B. und hinterläuft ihn.
2. B kontrolliert den Ball und dribbelt Richtung Dummy, der einen Gegenspieler darstellt.
3. B passt im richtigen Augenblick in den Lauf von A und stellt sich am Starthütchen an.
4. A schießt mit einem gezielten Torschuss ab und stellt sich bei Position B an.

Videolink:



05

Endlosform Spiel über den Dritten



Organisation/Aufbau:

Zwei Dummies wie in der Zeichnung an der Strafraumgrenze aufbauen, je 1 Spieler an den äußeren Hütchen, 4-6 Spieler am Starthütchen, 1-2 Torhüter.

Coaching Punkte:

- Gutes Timing der drei beteiligten Spieler, besonders der dritte Mann sollte im richtigen Augenblick in den Raum sprinten.
- Der Pass zu C sollte gut dosiert und mit seinem Tempo abgestimmt sein.
- Schnelle Positionswechsel.

Variation:

Ablauf auch über die linke Seite.

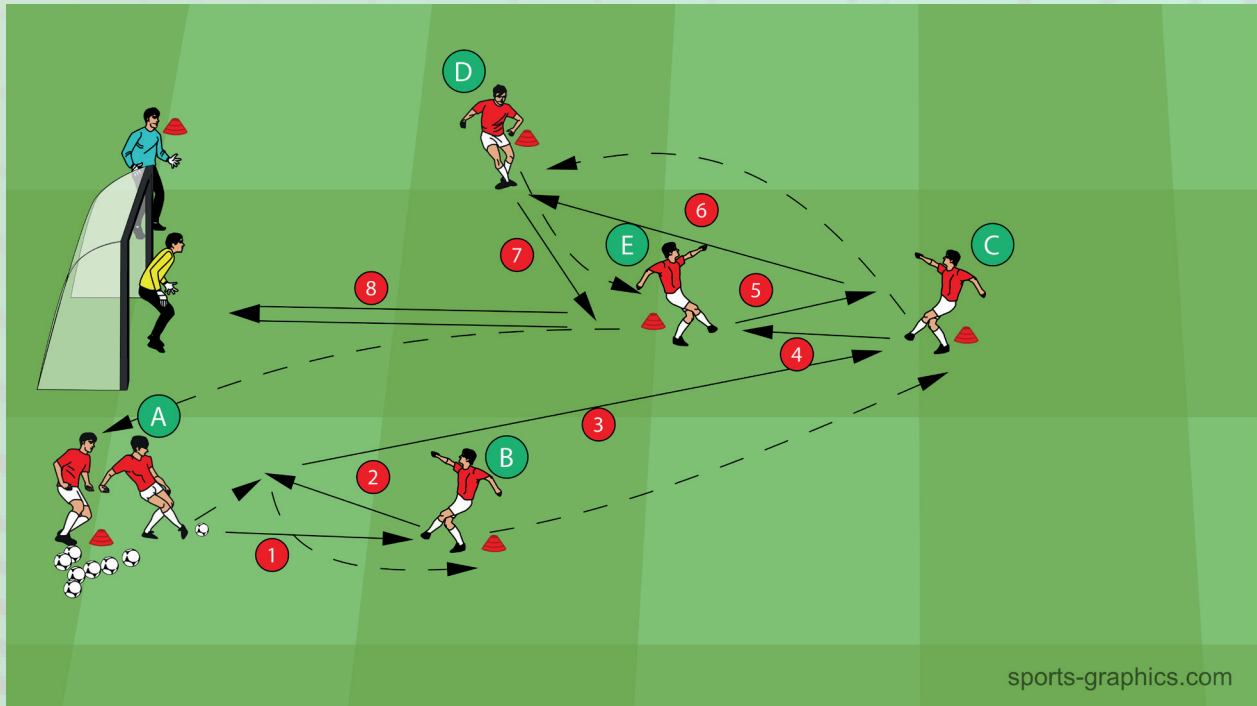
Ablauf:

1. A spielt zu B und bietet sich zum Wandspiel an.
2. B passt in den Lauf zu A und öffnet den Raum für C.
3. B schießt in den Lauf von C und läuft zu Position B.
4. C sprintet zum Ball, kontrolliert ihn und umspielt die beiden Dummies.
5. C schließt mit einem präzisen Torschuss ab und läuft zum Starthütchen.

Videolink:



Kombination kurz-kurz-lang mit TS



Organisation/Aufbau:

Endlosform auf ein Tor mit TW, 6-10 Spieler und zwei Torhüter, 8-12 Bälle, 5 Hütchen wie in der Zeichnung aufbauen (Zielhütchen ca. 16-20m vom Tor entfernt)

Coaching Punkte:

- Präzise Pässe und schnelle Positionswechsel.
- Präzision beim Torschuss mit der Innenseite auf die Ecken des Tores
- Der Schütze holt seinen Ball nach dem Torschuss.

Ablauf:

1. A passt zu B.
2. B lässt den Ball zu A tropfen und läuft zum Hütchen C.
3. A spielt steil zu C und nimmt die Position von B ein.
4. C lässt auf E topfen.
5. E spielt zurück zu C und dreht sich Richtung D.
6. C passt zu D und nimmt seine Position ein.
7. D spielt zu E und nimmt seine Position ein.
8. E schießt aufs Tor und läuft zum Starthütchen.
Usw.

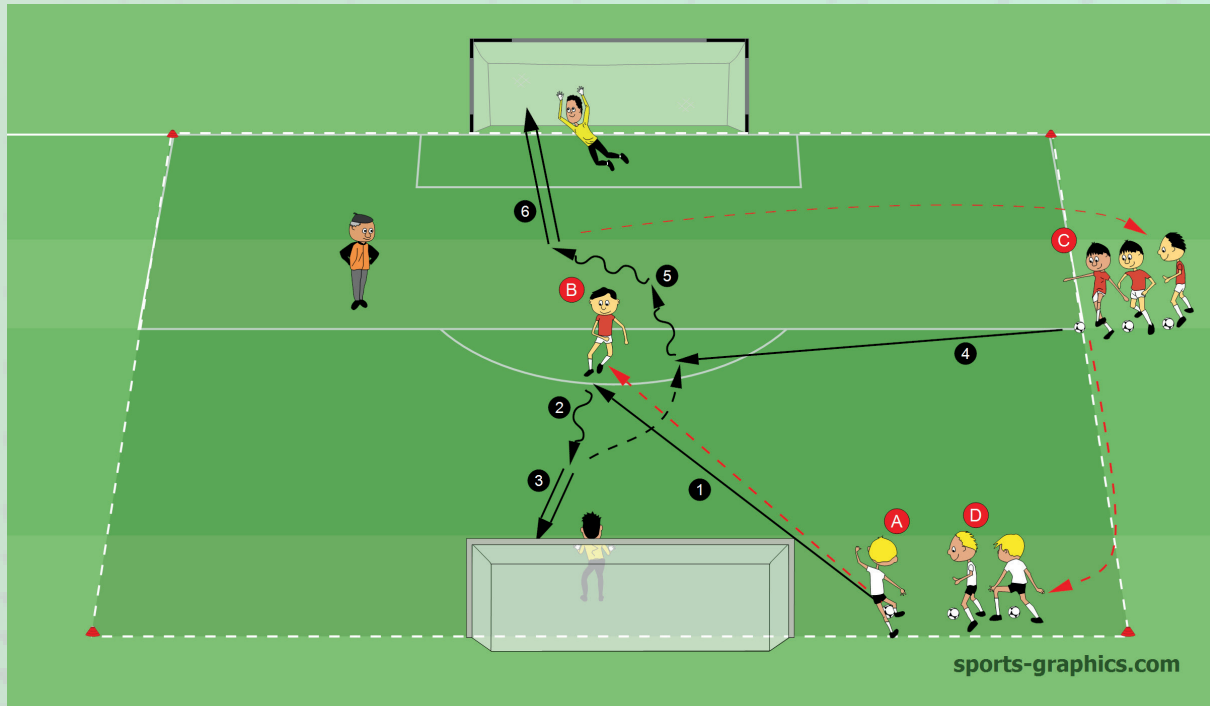
Videolink:



09

Endlosform

Doppelaktion auf 2 Tore (1)



Organisation:

Spielfeld: doppelter Strafraum, 8-10 Spieler und zwei Torhüter, 8-12 Bälle, zwei Tore, 3-5 Zuspieler seitlich neben dem Tor, 3-5 Zuspieler in Höhe der Mittellinie.

Coaching Punkte:

- Schnelle Doppelaktion mit anschließendem Torschuss.
- Variation mit und ohne Torwart.
- Passgeber sprinten ihrem Ball nach und stören den Torschützen.
- Zuspielrichtung variieren.

Variation:

Diese Übung sollte man auch über die andere Seite durchführen.

Ablauf:

1. A passt zu B und nimmt seine Position ein.
2. B dribbelt auf das erste Tor zu (2) und schießt aufs Tor (3)
3. B sprintet zur anderen Seite. Dort erhält er einen Pass von C (4), kontrolliert ihn und schießt aufs andere Tor. (5, 6).
4. Anschließend stellt B sich an der Position C an und A erwartet den Pass von D.
5. C stellt sich bei Position A an.

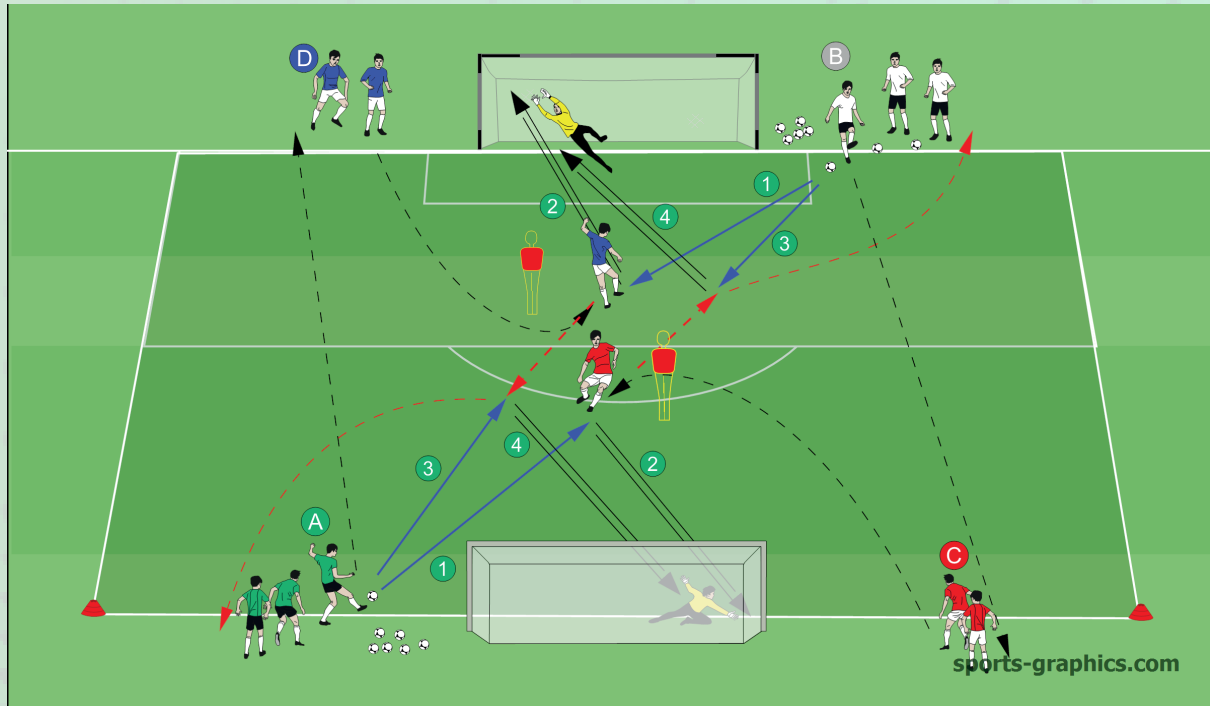
Videolink:



10

Endlosform

Doppelaktion auf 2 Tore (2)



Organisation:

Spielfeld: Doppelter Strafraum, 10-12 Spieler und zwei Torhüter, 8-12 Bälle, zwei Tore, Zuspieler seitlich neben den Toren.

Variationen:

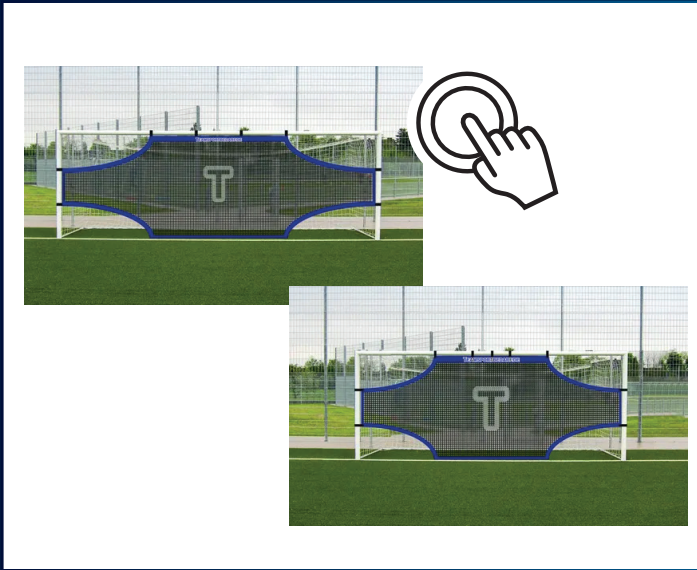
- Zuspiel von der anderen Seite. Dazu müssen die Dummies entsprechend versetzt werden.
- Die Bälle werden hoch zugeworfen und die Spieler verwerten den Ball mit dem Kopf.
- Der erste Ball wird flach und der zweite Ball wird hoch zugespielt.

Ablauf:

1. C sprintet um den Dummy und A passt zu C (gleichzeitig derselbe Ablauf von B zu D).
2. C und D schießen direkt (oder nach kurzer Ballkontrolle) aufs Tor.
3. C und D sprinten sofort nach dem Schuss in die entgegengesetzte Richtung.
4. A pass zu D und B zu C.
5. Danach wechseln die Spieler folgendermaßen: A zur Position D, B zur Position C und C zu B sowie D zu A.

Videolink:





AreaShooter - 2 Größen: Junior oder Senior

Hochwertig. Erhältlich für Jugendfußballtore 5 x 2 m oder für Fußballtore mit den Maßen 7,32 x 2,44 m. Trainiert die Spieler, den visuellen Fokus auf die richtigen Torzonen zu legen. Hilft die richtige Ecke zu treffen und erhöht somit die Torchancen. Unten ist ein Gewicht mit eingearbeitet zum Straffhalten. Geeignet für drinnen und draußen. Profiware

Art.Nr. 3319 / 3320



Peter Schreiner Trainingsübungen

Hier finden Sie eine stetig wachsende Bibliothek von Trainingsübungen zum Download inkl. Videos! Entwickelt von Peter Schreiner. Peter Schreiner gilt als weltweit anerkannter Experte für den Kinder- und Jugendfußball. Der ehemalige Trainer, unter anderem U19 Schalke 04, ist Gründer des Instituts für Jugendfußball und ein gefragter Trainersausbilder.



Erima Hybrid Trainingsball (Gr. 5)

Trainingsball der Spitzenklasse. Gewicht: 420-440 g, verklebt und handgenäht, Microfber-PU Material, besitzt exzellente Flugeigenschaften, tolle Optik, optimale Widerstandsfähigkeit, wasserabweisend, langlebig, für alle Bodenbeläge geeignet, erfüllt den IMS (international match standard)

Art.Nr. 2726



Freistoß-Trainingsdummy (Profi) 180 cm

Modernes Trainingsgerät für höchste Ansprüche, Farbe: Neon-gelb, Höhe (ab Rasenkante): ca. 180 cm, Gewicht: leichte 4 kg, Material: robuster Kunststoff und Metall, 2-teilig, steckbar bequem zu transportieren, 4 Metallspitzen für sicheren Stand, Profiware

Art.Nr. 3907

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf
Sportplatzbedarf - Sportbekleidungund vieles mehr !

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Nahezu alle Artikel innerhalb von 24h versandfertig. Die Katalogpreise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, inkl. der gesetzlichen MwSt. Produkttechnische Änderungen und Preispassungen, die der Verbesserung des Produkts dienen behalten wir uns vor. Alle aktuellen Produkte, inkl. der Preise gelten immer wie online angeboten.
WEEE-ID: 99635539

Tagesaktuelle, oft deutlich günstigere Preise finden Sie in unseren Online-Shop !

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de



Offizieller Partner für Trainingshilfen

easy Animation

DIE SOFTWARE FÜR SPORTANIMATIONEN!



Perfekt für **Taktikanalyse** und der Darstellung von **Spielzügen** und **Übungsabläufen!**

Wenn Grafiken alleine nicht ausreichen, sind Animationen perfekt um Inhalte vermitteln. easy Animation, ist unsere erfolgreiche Animationssoftware für den Sport!



KOSTENLOSE DEMO AUF
easy-sports-software.com



Aussagekräftige Animationen

Vermitteln Sie Taktik und Spielzüge Ihren Spielern noch deutlicher!



Einfache Bedienung

Zeitleiste, 50 verschiedene Tools, Drag & Drop System!



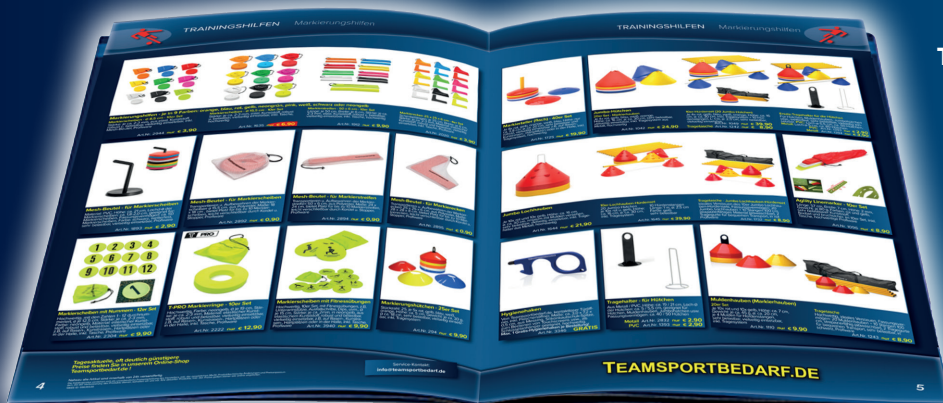
Schneller Export

Perfekter MP4 Export für Präsentationen oder Webseiten



**Der TOP-Anbieter
in Deutschland und Europa !**

**Rund 2.500 innovative Produkte
für Trainer, Betreuer, Platzwart & Co.**



Trainingshilfen
Trainerbedarf
Trainingspläne
Vereinsbedarf
Sportplatzbedarf
Sportbekleidung
Heimtraining

Gratiskatalog Art.Nr. 660

**Lieferung europa- & weltweit !
International shipping !**

**Nahezu alle Artikel
innerhalb 24 Stunden lieferbar!**



Der Onlineshop für den modernen Trainer

**Mit unseren Produkten arbeiten auch Trainer
aus dem deutschen Profifußball!**

Offizieller Förderer des
Berliner Fußball-Verbandes e.V.



Partner des
Fußballverband Sachsen-Anhalt



Förderer des Südwestdeutschen
Fußballverbandes



Partnerunternehmen
im BFV-Freundeskreis



Partner des
CBV



Offizieller Partner für Trainingshilfen