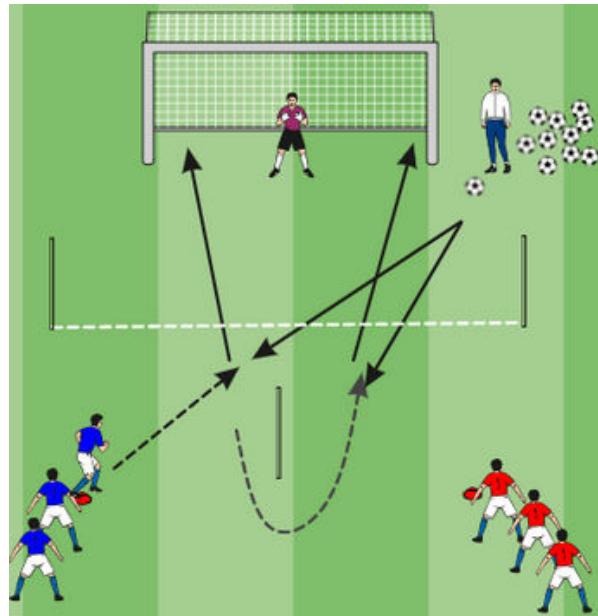




TWG TOP 3: TORSCHUSS

Torschüsse passieren aus den unterschiedlichsten Lagen und Situationen. Mit und ohne vorheriger Ballkontrolle, aus der Drehung, dem Dribbling oder nach einer Passkombination. Mal mit links, mal mit rechts oder auch per Kopf. Vollspann oder per Effet. Um diesen Umständen gerecht zu werden und die **vielseitigen Abschlusssituationen** nachzustellen ist es wichtig immer neue Ausgangssituationen bei einem **Torschusstraining** zu kreieren. Um die letzten Prozente Konzentration beim Schützen herauszukitzeln eignen sich besonders Wettbewerbsformen. Deshalb versuchen wir bei unseren **Trainingsübungen** zum **Torschuss** stets eine kompetitive Komponente einzubauen, um somit Spaß und Ernsthaftigkeit beim Abschluss zu verbinden. Achtet auch darauf den Torwart durchzutauschen, um weitere **koordinative** Akzente zu setzen.





TRAININGSINHALTE

Torschuss

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (ca. 20 Meter Torenabstand)

Der Trainer spielt einen Pass auf den ersten Spieler.

Dieser schließt vor der Torschussmarkierung ab.

Nach dem Abschluss umläuft er die Stange und bekommt einen zweiten Ball, welchen er wieder vor der Markierung verwertet.

Regeln:

- kein Treffer = Spieler ist ausgeschieden
- 1 Treffer = Spieler stellt sich wieder an
- 2 Treffer = Challenge eines gegnerischen Spielers, d.h. dieser Spieler muss auch 2 mal treffen um nicht auszuscheiden.

DAUER

Gesamtdauer: 15 Minuten.

COACHING

Präzision vor Härte

Standbein neben dem Ball, Fuß fest machen und Körperspannung
Abschlussvariante dem gespielten Pass (Winkel, Stärke) anpassen

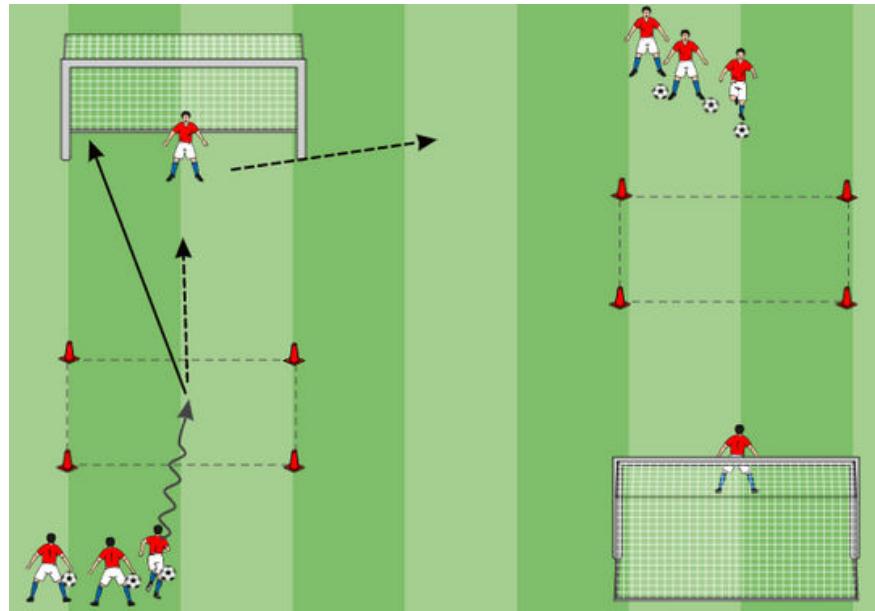
VARIATIONEN

Verschiedene Abschlussvarianten vorgeben (Innenseite, Außenseite,

links, rechts)

Direkt oder Abschluss mit 2 Kontakten

Bälle zuwerfen (Volley, Kopfball)



TRAININGSINHALTE

Torschuss, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (Zone (10x5 Meter) ca. 10-15 Meter Torentfernung)

Der erste Spieler dribbelt in die Schusszone und versucht ein Tor zu erzielen.
Direkt nach dem Abschluss schaltet der Spieler um und geht ins Tor, währenddessen startet der nächste Spieler und dribbelt in die Schusszone und schließt ab.
Der Torhüter nimmt den geschossenen Ball und stellt sich neben dem Tor bei der anderen Gruppe an

DAUER

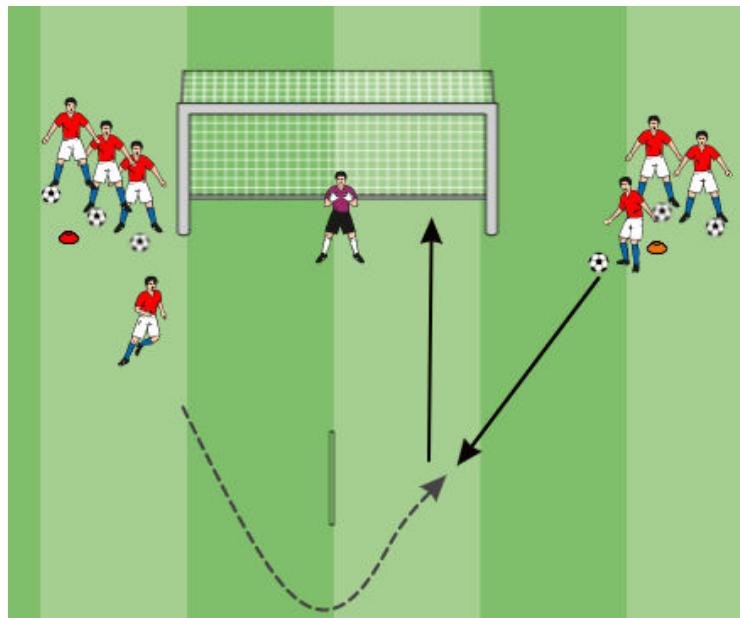
Gesamtdauer: 15 Minuten.

COACHING

Präzision vor Härte
Standbein neben dem Ball, Fuß fest machen und Körperspannung
Abschlussvariante der Torhüterposition anpassen

VARIATIONEN

Verschiedene Abschlussvarianten vorgeben (Innenseite, Außenseite, links, rechts, ins Eck jonglieren und Volley schießen)
Als Wettbewerb durchführen (Wer schießt die meisten Tore nach 10 Runden?)
Zonengröße & Position variieren um verschiedene Schusstechniken zu provozieren (z.B. seitlich für Effetschuss)



TRAININGSINHALTE

Torschuss, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (Wendestange ca. 15-20 Meter)

Der erste Spieler rennt um die Stange und bekommt einen flachen Pass so zugespielt, dass er mit einem Kontakt abschließen kann.
Direkt nach dem Torschuss startet der Passgeber um die Stange und bekommt von der anderen Gruppe einen Ball zugespielt.

Ziel ist es, so viele Tore wie möglich innerhalb von 90 Sekunden zu erzielen.

Jeder Spieler muss eine Runde ins Tor.
Es gewinnt der Spieler mit den wenigsten Gegentoren.

DAUER

Gesamtdauer: 15 Minuten.

COACHING

Präzision vor Härte

Standbein neben dem Ball, Fuß fest machen und Körperspannung
Abschlussvariante der Torhüterposition anpassen
Dosierung und Timing des Zuspiels beachten

VARIATIONEN

Bälle halbhoch einwerfen (Volley oder Kopfball)
Pfosten/Lattentore doppelt werten (Zielgenauigkeit erhöhen)