



TRAINING ONLINE

THEMA: TORSCHUSTRAINING IN DER GROSSEN GRUPPE

TRAININGSEINHEIT FÜR HANDICAP-FUSSBALLER/-INNEN

KATEGORISIERUNG

ORT: Feld

TRAININGSSCHWERPUNKT: Schießen

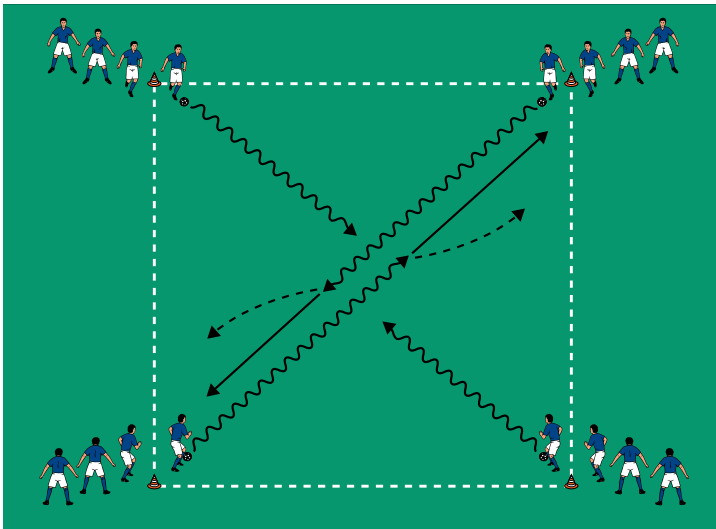
SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel

FACETTEN: Inklusive Spielformen, CP-Fußball, Werkstattfußball, GB-Fußball

ERFORDERLICHE MATERIALIEN

- ▶ 1 Jugendtor
- ▶ 17 Bälle
- ▶ 10 Hütchen in insgesamt 3 Farben
- ▶ 7 Leibchen in einer und fünf in einer weiteren Farbe

THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER GROSSEN GRUPPE



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Feld und passen zum jeweils nächsten Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Abspiel zur gegenüberliegenden Seite nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen die Zuspiele ins Feld an und mit und passen ebenfalls usw.

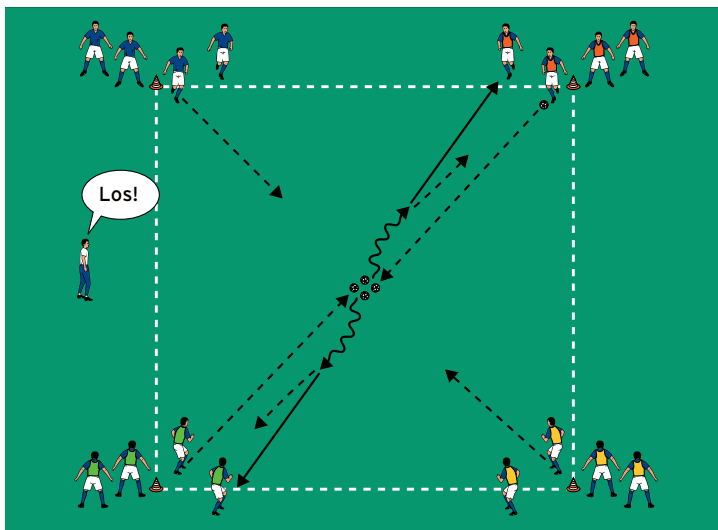
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links zupassen.
- ▶ Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zuspieren.
- ▶ Zur Vereinfachung erst nur zwei Ecken besetzen oder die Gruppen abwechselnd starten.
- ▶ Zur Vereinfachung die Aufgabe erst mit dem Ball in der Hand durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Spielfeldgröße und Passdistanz an das Können der Spieler anpassen.
- ▶ Die Spieler sollen sich selbstständig abstimmen und immer möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Vor dem Abspiel Blickkontakt mit dem Passempfänger aufnehmen.
- ▶ Möglichst frühzeitig zuspieren und dabei stets auf freie Passwege achten.
- ▶ In der Feldmitte den Blick vom Ball lösen, den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

THEMA: TORSCHUSSTRaining IN DER GROSSEN GRUPPE



AUFWÄRMEN 2:

BALLRAUB

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ 4 Bälle mittig im Feld auslegen
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Je 1 Kapitän bestimmen, der als Zielspieler agiert
- ▶ Die Teams an jeweils 1 Eckhütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld, 'rauben' einen Ball und passen zum eigenen Zielspieler.
- ▶ Welches Team absolviert die Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?
- ▶ Anschließend die Bälle wieder in die Mitte legen.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando starten die jeweils nächsten Spieler usw.

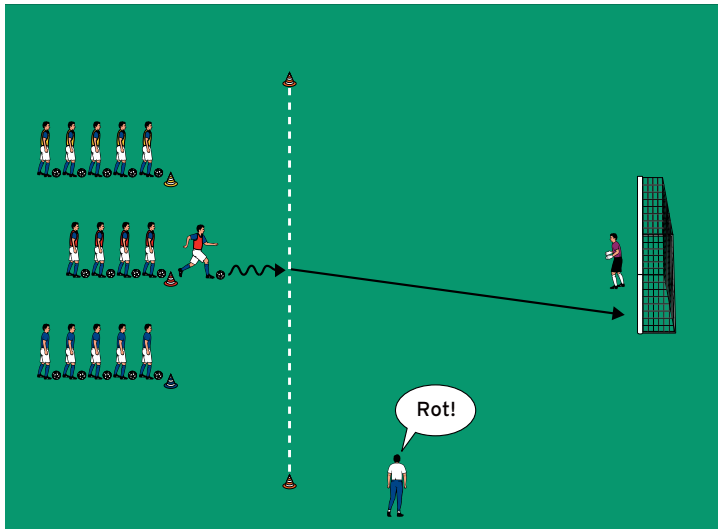
VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle in der Hand tragen.
- ▶ Nur mit rechts/links zupassen.
- ▶ Die Bälle in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann zuspelen.
- ▶ Die 'geraubten' Bälle zum Kapitän werfen.
- ▶ Auf dem Weg zur Feldmitte je nach Können der Spieler jeweils koordinative Zusatzaufgaben ausführen (z.B. Purzelbaum, eine ganze Drehung usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gleichstarke Duelle bilden.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen und die Kapitäne nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER GROSSEN GRUPPE



HAUPTTEIL 1:

3-FARBEN-TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ 15 Meter vor dem Tor eine Schusslinie markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Hütchen durch Farbzuruf auf.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt in Richtung Tor und schießt spätestens von der Schusslinie ab.
- ▶ Bereits kurz vor dem Torschuss ruft der Trainer das nächste Hütchen auf und der jeweilige Spieler startet ebenfalls usw.
- ▶ Die Spieler stellen sich nach jedem Torschuss an einem anderen Hütchen wieder an.

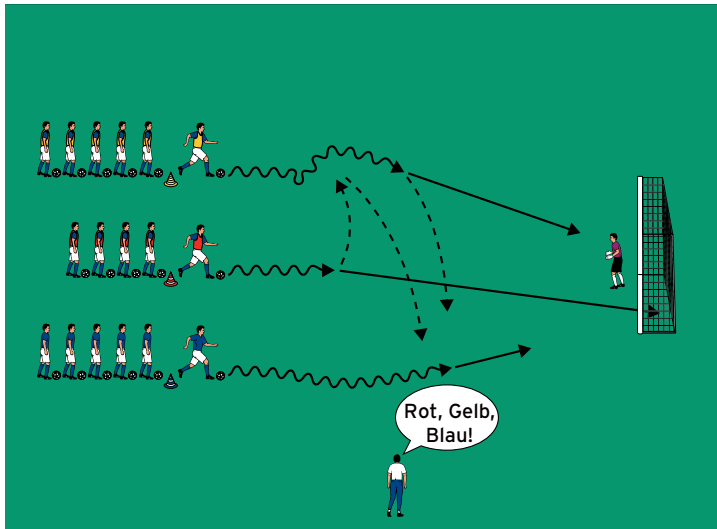
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann abschließen.
- ▶ Schwächere Spieler stoppen an der Schusslinie und schießen dann aufs Tor.
- ▶ Schussdistanz auf das Leistungsvermögen der Spieler anpassen.
- ▶ Den Ball mit dem ersten Kontakt flach vorlegen und mit dem zweiten Kontakt auf das Tor abschließen.
- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Visuelle Signale geben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchen je nach Leistungsvermögen der Spieler schneller oder langsamer nacheinander aufrufen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln. Gegebenenfalls entweder den Spieler, der getroffen hat, oder den Spieler, der verschossen hat, zum neuen Torhüter bestimmen.
- ▶ Nach jedem Torschuss sofort zur Seite laufen, um nicht vom nachfolgenden Spieler getroffen zu werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler konzentriert auf die Tore abschließen.

THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER GROSSEN GRUPPE



HAUPTTEIL 2:

3-FARBEN-TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Die Torschusslinie entfernen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Der Trainer ruft ein Hütchen auf.
- ▶ Der erste Spieler vom jeweiligen Hütchen dribbelt in Richtung Tor, schließt ab und wird Verteidiger.
- ▶ Sobald der Spieler geschossen hat, ruft der Trainer ein zweites Hütchen auf.
- ▶ Der erste Spieler von diesem Hütchen versucht, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Sobald der Ball verspielt wurde, werden beide Spieler zu Verteidigern und der Trainer ruft ein drittes Hütchen auf.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen versucht, im 1 gegen 2 auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, darf dieser ebenfalls auf das Tor abschließen.

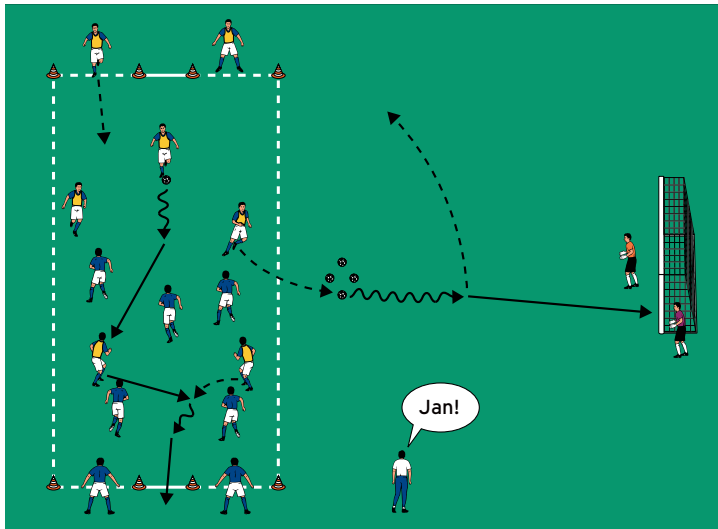
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchen per Farbzuruf langsamer oder schneller nacheinander aufrufen.
- ▶ Die Hütchen durchnummerieren und Zahlen anstelle der Farben aufrufen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Treffer ohne Gegner ergibt einen Punkt, im 1 gegen 1 zwei Punkte und im 1 gegen 2 drei Punkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schussdistanz auf das Können der Spieler anpassen.
- ▶ Signale langsam durchgeben, damit die Spieler Zeit zur Vorbereitung haben.
- ▶ Bei zu hoher Komplexität die Übung auf z.B. das 1 gegen 1 und den Torschuss reduzieren.
- ▶ Auf etwa gleichstarke Paare achten.
- ▶ Jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig ausnutzen.
- ▶ Jede Aktion dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball zu weit vom Tor weggespielt wurde.
- ▶ Vom Tor bzw. vom Torhüter abprallende Bälle im Nachschuss verwerten.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

THEMA: TORSCHUSSTRAINING IN DER GROSSEN GRUPPE



SCHLUSSTEIL:

SPIEL UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 3 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Seitlich außerhalb des Feldes ein Tor aufstellen
- ▶ 15 Meter vor dem Tor einige Bälle bereitlegen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 im Feld auf die beiden Hütchentore.
- ▶ Je 2 Auswechselspieler postieren sich auf der eigenen Grundlinie, die Torhüter stellen sich am Tor auf.
- ▶ Der Trainer ruft einen Spieler aus dem Feld auf, der daraufhin sofort in Richtung Tor läuft, einen Ball aufnimmt und nach einem kurzen Dribbling abschließt.
- ▶ Gleichzeitig rückt sofort ein Auswechselspieler ins Feld.
- ▶ Jeder Spieler, der geschossen hat, legt den Ball zurück und wird Auswechselspieler.
- ▶ Jeder erzielte Treffer wird der jeweiligen Mannschaft zum Spielergebnis hinzugerechnet.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links auf das Tor abschließen.
- ▶ Den Ball zum Torschuss in der Hand tragen und per Volleyschuss mit dem Vollspann abschließen.
- ▶ Die Spieler werfen sich den Ball aus der Hand zum Torabschluss hoch vor und schießen nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- ▶ Den Ball mit dem ersten Kontakt zum Torschuss flach vorlegen und mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- ▶ Eine Schusszone markieren, ab der die Spieler stoppen und schießen können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Spielfeldgröße auf das Können der Spieler anpassen.
- ▶ Falls vorhanden anstelle der Hütchentore besser Stangen- oder Minitore verwenden.
- ▶ Gegebenenfalls vor dem Tor eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Torhüter agieren im Tor immer gegen Schützen der gegnerischen Mannschaft.