



Torschuss



Grundsätzliches zum Torschuss

Der Torschuss ist ein Versuch den Ball mit einem Energieaufwand in Richtung gegnerisches Tor zu bringen.

Gibt es im Fussball etwas Schöneres als den Torschuss? Dynamik, der Torwart fliegt durch den Strafraum, der Ball zappelt trotzdem im Netz.

Torjubel, die Anerkennung der Zuschauer, Mitspieler und Trainer für den Torschützen, das ist das Erlebnis Torschuss.

Tore erzielen, das gehört zu den schönsten Erlebnissen im Fussball. Zusätzliche Motivation vom Fussballtrainer ist deshalb im Torschusstraining selten erforderlich, denn es gibt keinen schöneren Moment für Fussballer als den, ein Tor zu erzielen.

In der Theorie kennen wir folgende Techniken:

Torschuss mit Innenrist

Körperhaltung: Laufe frontal auf den Ball und nicht im Bogen
Der Oberkörper wird beim Schuss über den Ball gebeugt

Standbein: Bevor der Schuss ausgeführt wird, setze das Standbein neben dem Ball auf
Das Körpergewicht wird auf das Standbein verlagert
Das Standbein ist leicht gebeugt, die Fussspitze zeigt in Richtung Tor

Spielbein: Locker mit dem Spielbein Ausholen und das Bein dabei leicht nach aussen drehen
Die Fussspitze zeigt ebenfalls nach aussen
Der Ball wird genau in der Mitte der Innenseite des Fusses getroffen
Das Spielbein muss nach der Schussabgabe locker durchschwingen

Häufigste Fehler: Anlauf im Bogen
Standbein nicht neben dem Ball (meistens zu weit hinten)
Oberkörper nicht über dem Ball
Trefferfläche nicht mittig

Diverse Unterlagen;

KIFU Buch 1020

www.soccerdrills.de

www.fussballd21.de

Karl-Heinz Born Technischer Leiter AFV



Torschuss

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fuss-Handballspiel Die Spieler verteilen sich auf zwei Spielfelder und spielen sich den Ball mit dem Fuss (Vollspann od. Innenrist) zu. Der Mitspieler fängt den Ball mit der Hand und spielt ihn mit derselben Auflage dem nächsten Spieler zu.		
7'	Fangspiel mit Pass; 2 Fänger, (können auch 4 sein) einer mit Ball in den Händen, ausserhalb des Feldes postieren. Der Spieler mit Ball muss einen Spieler mit dem Ball abschlagen. Anschliessend passt er den Ball (flach od. hoch) mit dem Fuss zum nächsten Fänger. Dieser wiederholt die Aufgabe, welches Fängerpaar (od.Team) schlägt am meisten Spieler ab. Spielzeit 1.Minute		
7'	Pass unter der Stange Die Spieler stellen sich vor einem Langtor in zwei Gruppen gegenüber. Die Spieler müssen den Ball unter der Stange (Vollspann od. Innenrist) durchspielen. Variante: Die Spieler spielen sich den Ball über der Stange zu.		

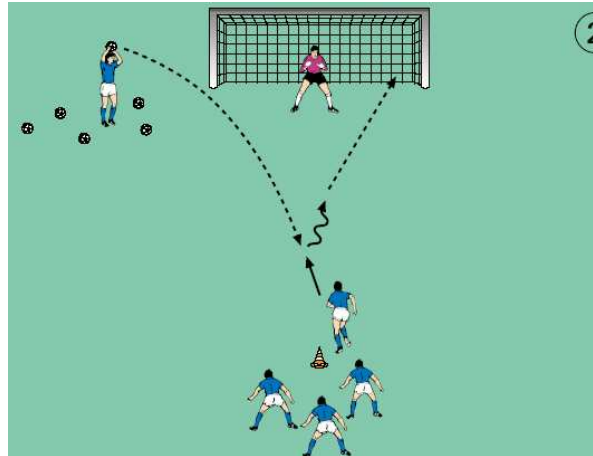
16' Torschuss nach Einwurf

Die Spieler erhalten das Zuspiel nach einem regelgerechtem Einwurf.

Der Zugeworfene Ball soll unter Kontrolle gebracht werden um danach mit einem Torschuss abzuschliessen.

Die Übung auf zwei Tore durchführen. Auf der einen Seite mit dem rechten Fuss schiessen auf der anderen Seite mit dem linken Fuss.

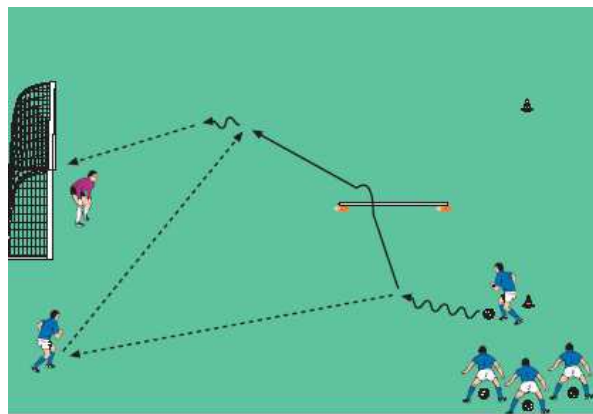
Die Spieler wechseln nach der Aktion die Positionen. Sollte kein TH zu Verfügung stehen, so wird der Spieler der im Tor ist zum Werfer und der Stürmer zum Torhüter, etc.

**16' Torschuss nach Sprung und zweiter Ball**

Der Spieler mit dem Ball führt ihn auf das Hindernis zu spielt den Ball unten durch und springt darüber um danach auf das Tor zu schiessen.

Vom Spieler der neben dem Tor steht erhält er ein zweites Zuspiel, das er verarbeitet und mit dem Torschuss abschliesst.

Steigerung: Ball führen, Hütchen wird als Gegenspieler angeschaut. Bewegungsablauf gleich wie Oben, speziell auf Timing achten.





25' Schlussspiel 4:2 / 4:1 / 5:3

Beim Schlusspiel spielt das angreifende Team in Überzahl mit zusätzlichen Anspielstationen hinter dem Tor. Als Ziel gilt es aus der Überzahl heraus viele Torschüsse zu kreieren.

Die Anspielstationen können keine Tore erzielen.

Überzähligen Spielern bis zu ihrem Einsatz Aufgaben geben.

Trainer wechselt in regelmässigen Abständen die Anspielstationen aus.

Achtung! Belastung der Spieler beachten

