



## Trainingsbausteine Torschuss

### GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

#### MÖGLICHE INHALTE

##### Basis-Spielform

- 4 gegen 4-Varianten auf 2 Tore mit Torhütern mit **schnellen Torabschlüssen**

##### Einstimmen/Aufwärmen

- Geschicklichkeit am und mit Ball
- schnelle Fußarbeit am Ball
- Kombination variantenreicher Aufgaben zum Training der Pass- und Schuss-Techniken mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben

##### Einfache bis komplexe Übungsformen

- Dribblings und Torabschlüsse
- Einfache Pass- und Kombinationsformen gekoppelt mit Torschüssen
- Doppel-Aktionen zum Torabschluss

##### Ergänzende Mini-Spielformen

- Spiel-Varianten bis zu einem 4 gegen 4 mit **schnellen Abschlüssen** auf die Tore mit Torhütern

Einstimmen/Aufwärmen

**BASIS-  
SPIELFORM  
=  
TRAININGS-  
KERN**

Einfache und komplexe  
ÜbungsformenErgänzende  
Mini-Spielformen

#### METHODISCHE TIPPS

- Nur Schwerpunkte über längere Abschnitte (z. B. 2 bis 4 Wochen) bringen stabile Lernerfolge!
- Die Praxisbausteine dem Können der Spieler anpassen!
- Die Praxisbausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer der Mittelpunkt!
- Die Praxisbausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!

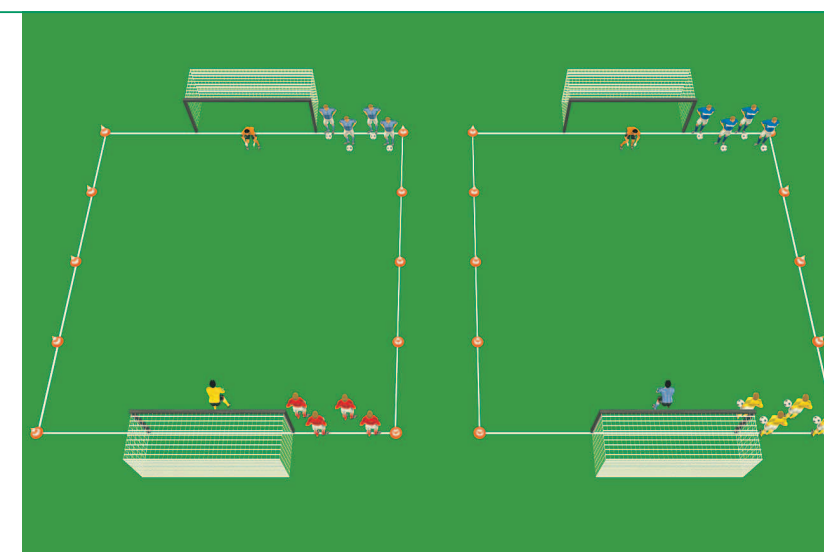


Aufgeteilt nach den methodischen Trainingsbausteinen einer lernintensiven Technik-Schulung werden hier Praxisinhalte für ein motivierendes und altersgerechtes Training des Schwerpunktes „Torschuss“ vorgestellt. Mit Hilfe dieser Praxisbausteine kann jeder Stützpunkttrainer problemlos interessante und auf seine spezifische Situation abgestimmte Trainingseinheiten zusammenstellen!

#### GRUNDORGANISATION

##### Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld: Markierter Raum von etwa 30 x 25 Metern mit einem 5-Meter-Tor auf jeder Grundlinie
- Jeder Spieler mit Ball



#### ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder Markern klar abgrenzen!
- Die Leibchen gleich zu Beginn der Trainingseinheit verteilen, die dann über die gesamte Dauer zu tragen sind.
- Mit Variationen der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

### DAS MUSS ERLERNT WERDEN

#### Schwerpunkte/Prinzipien für das Torschuss-Training der U12/U13

- Die Torschuss-Techniken in einfachen, aber variantenreichen Übungsformen stabilisieren!
- Einfache Übungsverbindungen von Dribbling/Torschuss oder Passen/Torschuss organisieren!
- Die Aufgaben systematisch aufeinander aufbauen: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen ...!



Mit gezielten Pässen Torschussaktionen vorbereiten!

- Ein variantenreiches Torschuss-training bedeutet nicht, zu schnell von einer Aufgabe zur nächsten zu springen: Die Spieler müssen genug Zeit haben, den Ablauf auszuprobieren und konzentriert zu üben!
- Möglichst viele Aufgaben in attraktive Einzel- oder Team-Wettbewerbe verpacken!
- Spielen und Üben effizient miteinander kombinieren!

#### Schwerpunkte/Prinzipien für das Torschuss-Training der U14/U15

- Die Anforderungen schrittweise weiter steigern und noch enger auf das Spiel abstimmen: erhöhter Gegnerdruck, spielidentische Abschlussbereiche!
- Was im Spiel vor dem Tor abläuft, müssen die Spieler bereits von vielen Trainingsaufgaben kennen, um die Situation geschickt, flexibel und erfolgreich lösen zu können!



Jede sich bietende Gelegenheit zum Torschuss konsequent nutzen!

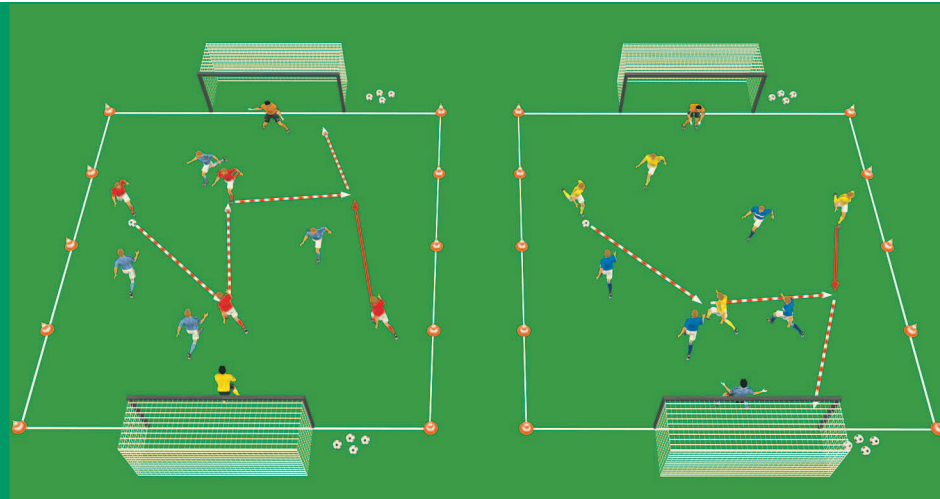
- Spiel- und Übungsformen anbieten, die hinsichtlich des Torabschlusses immer wieder neue Anforderungen an die Spieler stellen!
- Im Detail technisch-taktische Punkte korrigieren! Dabei die Spieler aktiv in die Korrektur- und Lernprozesse einbinden!
- Möglichst unmittelbar in der Übungs- und Spielsituation eingreifen!



## TECHNIK-SCHWERPUNKT: TORSCHUSS

**Trainingsorganisation**  
**- paralleler Ablauf in zwei Feldern**

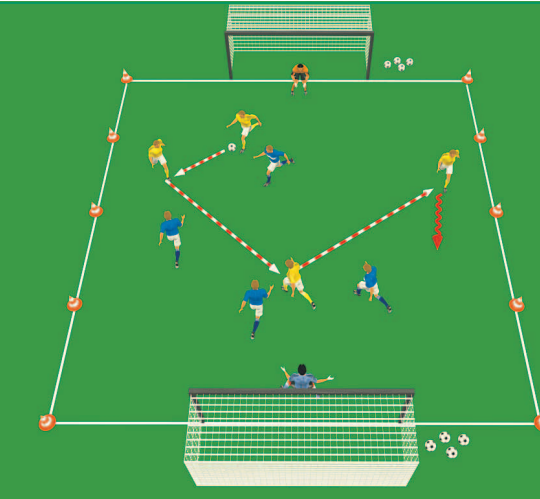
- Schwerpunkt: 4-gegen-4-Variationen mit schnellen Torabschlüssen auf die Tore mit Torhütern
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



## BASIS-SPIELFORM

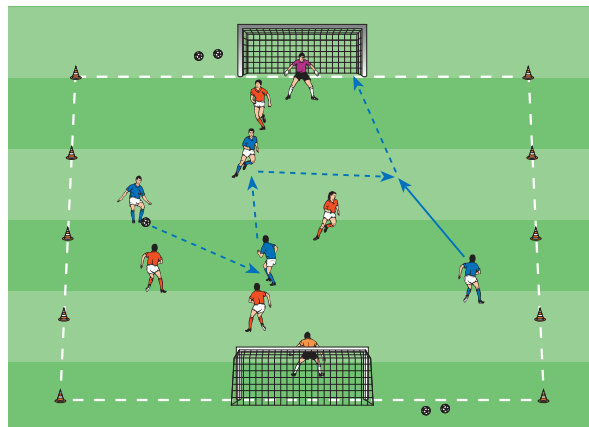
**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 auf die Tore gegeneinander
- Spielzeit: etwa 4 Minuten
- Ziel: Häufiges Anwenden von variablen Torabschlüssen aus dem Zusammenspiel bzw. als Einzelaktion


**Praktische Tipps**

- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler im Blick bleiben!
- Die Felder- und Torgrößen dem Können anpassen! Genügend positive Aktionen und Torerfolge ermöglichen!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!

## VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM


**4 gegen 4: Torejagd auf beide Tore**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

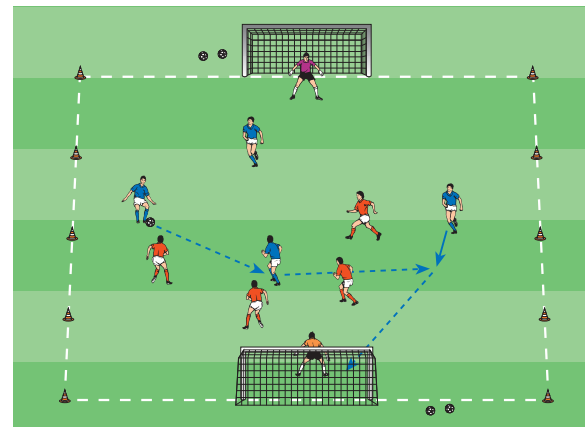
U14/U15

**Ablauf**

- Die beiden Teams spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die jeweiligen Angreifer dürfen dabei bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Nach einem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft weiter am Ball - vor einem erneuten Torangriff muss sie jedoch 1x die Mittellinie überspielen.
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.

**Trainingshinweise**

- Die Spielaufgabe fördert die Risikofreude und die Zielstrebigkeit beim Verwerten von Torchancen!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!


**4 gegen 4: mit Wechsel des Angriffstores**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

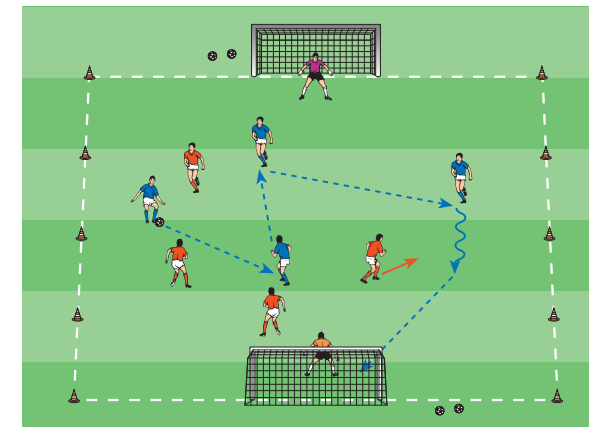
U14/U15

**Ablauf**

- 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- Nach einem Torerfolg bleibt das Angreifer-Team weiter am Ball, spielt nun aber auf das Tor gegenüber (Spiel- und Richtungswechsel beider Teams).
- **Variation 1:** Weitschusstore aus der eigenen Hälfte doppelt werten.
- **Variation 2:** Spiel mit 1 Neutralen (z. B. Trainer) als zusätzliche Anspielstation für die Angreifer.

**Trainingshinweise**

- Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Positive Aktionen loben!


**4 gegen 4: Torejagd**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

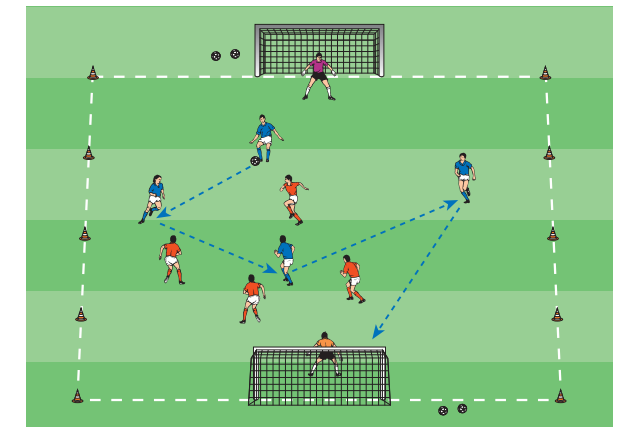
U14/U15

**Ablauf**

- Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Teams.
- **Team A** muss möglichst schnell zum Abschluss kommen, wobei Treffer eines vorher bestimmten Spielers doppelt gewertet werden!
- **Team B** spielt ebenfalls auf Torejagd: alle Treffer des Teams per Direktschuss doppelt werten!

**Trainingshinweise**

- Die Größe des Spielfeldes variabel der Spielstärke anpassen!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!


**4 gegen 4: spezielle Torschuss-Sonderregeln**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Ablauf**

- 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- Spezielle Regeln fördern das konsequente Herausspielen und Verwerten von Tormöglichkeiten.
- **Tor-Sonderwertung 1:** Weitschuss-Treffer aus der eigenen Hälfte = 2 Tore
- **Tor-Sonderwertung 2:** Treffer per Direktschuss = 2 Tore
- **Tor-Sonderwertung 3:** Treffer nach Zurücklegen aus der Angriffszone vor dem gegnerischen Tor = 2 Tore.

**Trainingshinweise**

- Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Als Trainer Freude und Begeisterung vorleben!
- Positive Torschuss-Aktionen loben!



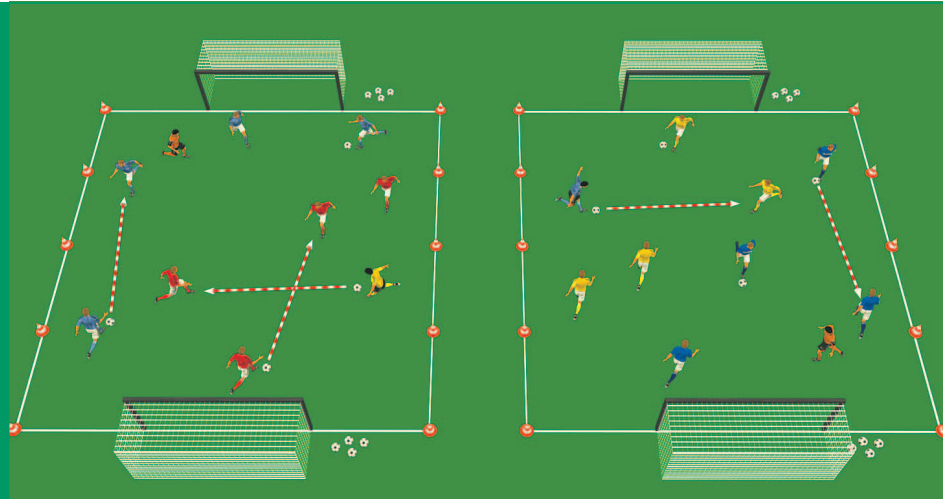




## TECHNIK-SCHWERPUNKT: TORSCHUSS

**Trainingsorganisation**  
**- paralleler Ablauf in**  
**zwei Feldern**

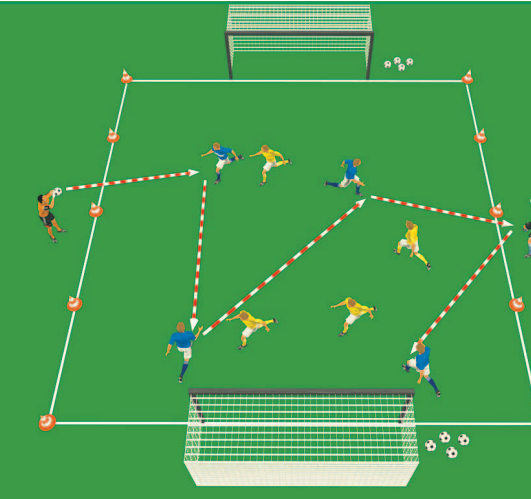
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspield-Aufgaben
- Je zwei 4er-Gruppen üben in einem der beiden Felder, in denen auch die Mini- und Basis-Spielformen ablaufen!



## EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

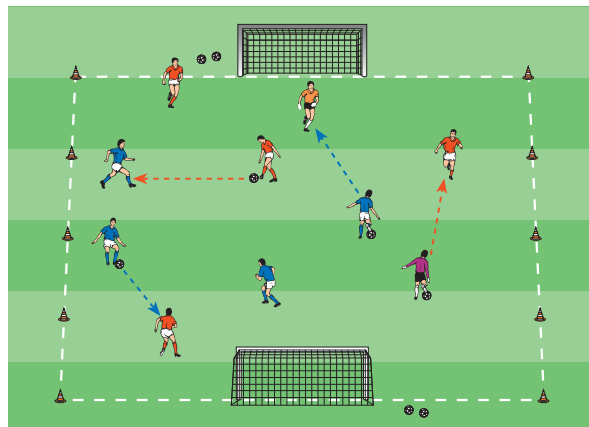
**Ablauf in einem Feld**

- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Zuspield-Aufgaben im Feld
- Relativ kurze Übungsphasen - dann die Aufgabe variieren!
- Ziele: präzise Pass-Techniken, Schulung der Spielübersicht


**Praktische Tipps**

- Freie Phasen einplanen: „Jeder bewegt sich mit Ball so, wie er will!“
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“ - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kreativität fördern: „Wer nennt eine eigene Zuspield-Aufgabe?“
- Kleine motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

## VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN


**Zuspield-Aufgaben: 10 Spieler mit 4 Bällen**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

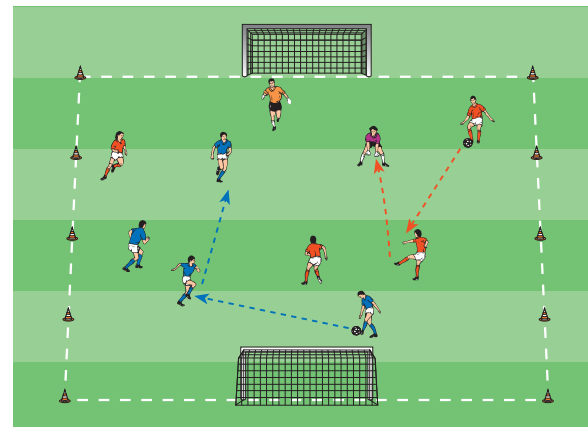
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gleicher Ablauf in beiden Feldern.
- Beide 4er-Gruppen und 2 Torhüter bewegen sich im Feld und spielen sich 4 Bälle gleichzeitig zu.

**Variationen**

- Die Ballkontakte für das Kombinieren untereinander begrenzen (bis zum Direktspiel).
- Nur Spieler des jeweils anderen Teams oder die beiden Torhüter anspielen!
- Für kurze Phasen (nach Signal des Trainers) 5 bis 10 Sekunden in höchstem Tempo kombinieren.
- Zuspield per Volleyschuss, Dropkick oder Hüftdrehstoß aus der Hand!


**Kombinationen zu viert + Torhüter-Zuspield**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

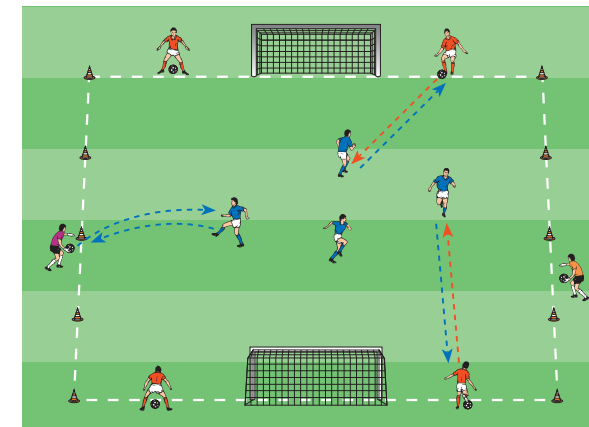
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Beide 4er-Gruppen (mit je einem Ball) und 2 Torhüter.
- Die 4er-Gruppen kombinieren für sich und spielen zwischendurch die beiden Torhüter an.

**Variationen**

- Mitspieler flach, die beiden Torhüter halbhoch in die Hände anspielen!
- Mitspieler halbhoch, die Torhüter seitlich und flach anspielen, so dass sie die Bälle im Fallen sichern können!
- Torhüter haben zusätzlich je einen Ball: Sie rollen einem freien Feldspieler zu, der direkt flach zurückpasst.
- Wie zuvor, die Bälle aber halbhoch auf die Torhüter zurückspielen!


**Kombinationen mit 6 Außenspielern**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

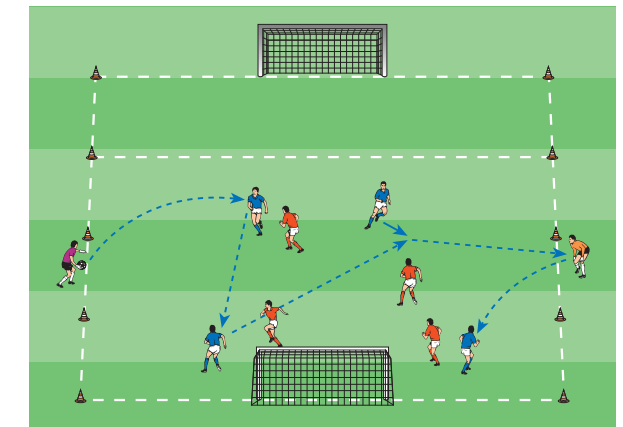
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Spieler der Gruppe A postieren sich als Anspieler auf einer Grundlinie, die Torhüter an je einer Seite.
- Die 4 Spieler der Gruppe B bewegen sich im Feld.
- Die Spieler von B laufen einen freien Anspieler an, fordern das flache Zuspield und passen direkt zurück.

**Variationen**

- Die Torhüter werfen die Innenspieler halbhoch an, die volley in die Hände zurückspielen. Die übrigen Anspieler passen flach zu.
- Die Torhüter werfen die Innenspieler über eine möglichst große Distanz von außen an: sichere Ballkontrolle und Rückpass auf die Torhüter!


**4-gegen-4 mit Spannstoß-Zuspielden**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Ablauf in 2 Dritteln des Feldes. Die beiden Torhüter postieren sich als Anspielpunkte an je einer Seite.
- Die beiden Gruppen spielen 4 gegen 4 mit Spannstoß-Zuspielden aus der Hand. Jedes ungestörte Zusammenspiel von Torhüter zu Torhüter = 1 Punkt.
- Nach einem Punkterwerb bleibt das erfolgreiche Team am Ball!

**Variationen**

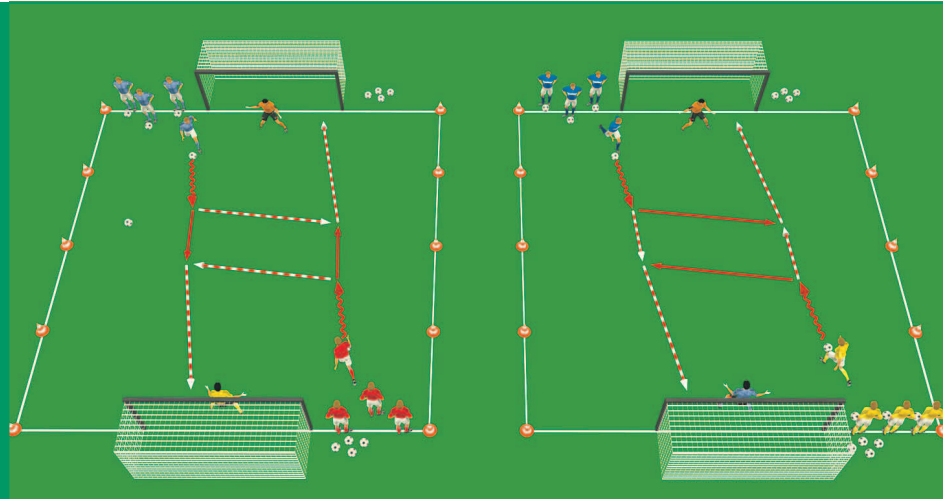
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen!
- Gleicher Ablauf nach Fußball-Regeln



## TECHNIK-SCHWERPUNKT: TORSCHUSS

**Trainingsorganisation  
- paralleler Ablauf in  
zwei Feldern**

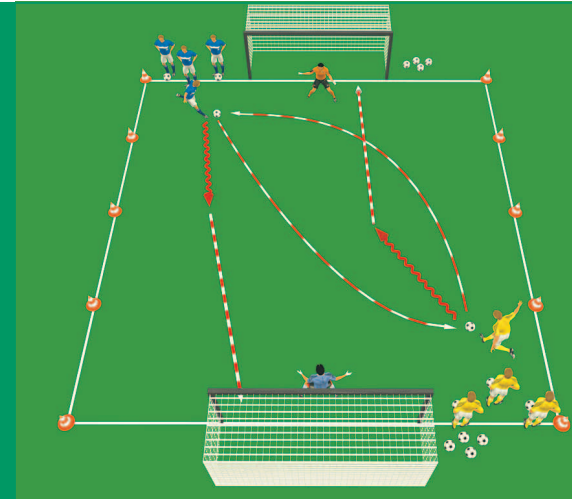
- Schwerpunkt:  
Gleichzeitige Zuspiele mit präzisen Torschüssen als Anschlussaktion
- Je Feld postieren sich die 4er-Gruppen neben je einem Tor mit Torhüter diagonal gegenüber
- Jeder Spieler mit Ball



## EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

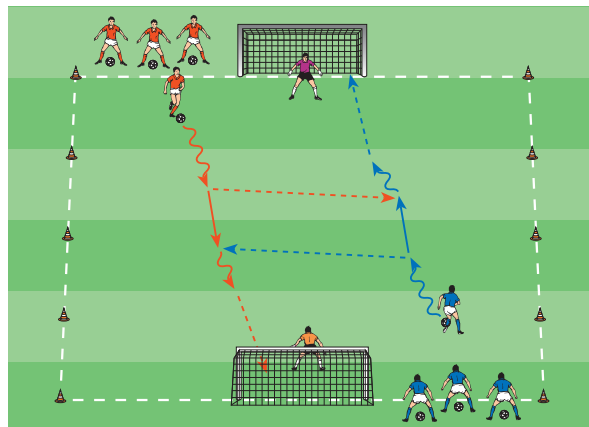
**Ablauf in einem Feld**

- Die Spieler passen sich je nach Vorgabe zur gleichen Zeit zu und schießen unterschiedlich ab!
- Ziel: präzise Torschüsse aus der Bewegung nach einer vorbereitenden Aktion (mit schnellem Reagieren auf die Zuspiele von gegenüber)
- Hohe Anforderungen an die Konzentration


**Praktische Tipps**

- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“ - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Je nach Können die Abstände der Zuspiele variieren!
- Kleine motivierende Torschuss-Wettbewerbe nicht vergessen!
- Einzel- und Team-Wettbewerbe organisieren!

## VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN


**Gleichzeitiger Querpass und Torschuss**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

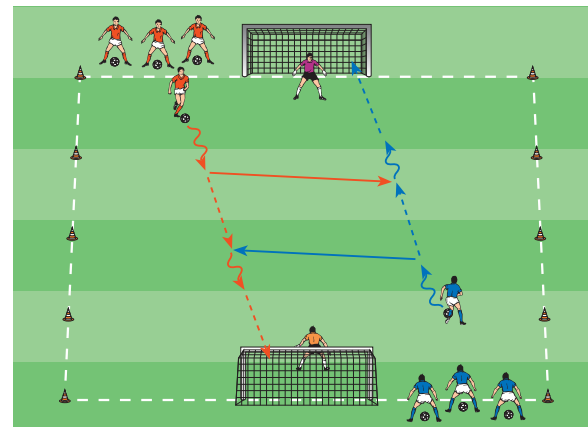
U14/U15

**Organisation**

- Beide Gruppen postieren sich diagonal gegenüber neben je einem Tor mit Torhüter.
- Jeder Spieler mit Ball.

**Ablauf**

- Die Gruppenersten dribbeln diagonal aufeinander zu und passen gleichzeitig dosiert zum Mitspieler.
- Anschließend nach kurzer Ballkontrolle auf das Tor gegenüber schießen.
- Danach jeweils bei der anderen Gruppe anstellen.
- **Variation 1:** Mit dem 3 (2.) Ballkontakt schießen.
- **Variation 2:** Vor der Torschuss-Aktion durch einen zusätzlich aufgebauten Slalomparcours dribbeln.


**Gleichzeitiger Steilpass und Torschuss**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

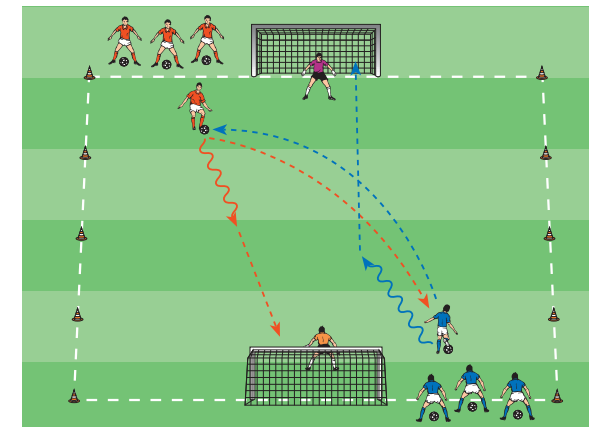
U14/U15

**Organisation**

- Beide Gruppen postieren sich diagonal gegenüber neben je einem Tor mit Torhüter.
- Jeder Spieler mit Ball.

**Ablauf**

- Die Gruppenersten dribbeln kurz gerade aus und passen dann zur gleichen Zeit dosiert einige Meter steil.
- Mit dem eigenen Pass starten sie sofort zum Ball des Mitspielers, kontrollieren kurz das Zuspiel und schießen auf das Tor im Rücken.
- Danach wieder bei der eigenen Gruppe anstellen.
- **Variation 1:** Mit dem 3 (2.) Ballkontakt schießen.
- **Variation 2:** Die Steil-Vorlage direkt verwerten.


**Präzise Flugbälle und Torschuss**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

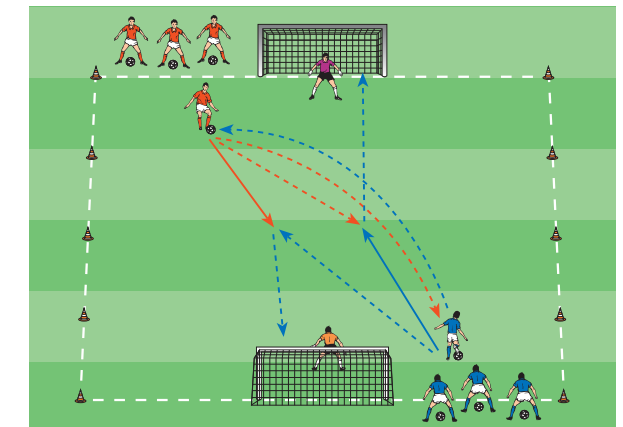
U14/U15

**Organisation**

- Gleiche Organisation wie zuvor!

**Ablauf**

- Gleichzeitiger Start einer Aktion von beiden Seiten.
- Die Gruppenersten spielen jeweils einen präzisen Flugball zum Gegenüber.
- Beide verarbeiten das hohe Zuspiel und kommen nach kurzem Dribbling zum Torabschluss.
- Danach jeweils bei der anderen Gruppe anstellen.
- **Variation 1:** A spielt einen präzisen Flugball auf B, der gleichzeitig A flach mit der Innenseite anspielt.
- **Variation 2:** Vor dem Torschuss dribbeln beide Spieler aufeinander zu und umdribbeln sich 1x komplett.


**Hohe Zuspiele - Auflegen - Torschuss**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation**

- Gleiche Organisation wie zuvor!

**Ablauf**

- Die Gruppenersten spielen jeweils hoch und genau zum Gegenüber.
- Beide lassen das hohe Zuspiel möglichst volley in den Lauf des Mitspielers prallen und starten danach zum vorgelegten Ball des anderen: Torschuss nach kurzer Ballkontrolle!
- Danach jeweils bei der anderen Gruppe anstellen.
- **Variation 1:** A spielt einen präzisen Flugball auf B, der gleichzeitig A flach mit der Innenseite zuspielt.
- **Variation 2:** Möglichst direkt auf das Tor schießen.



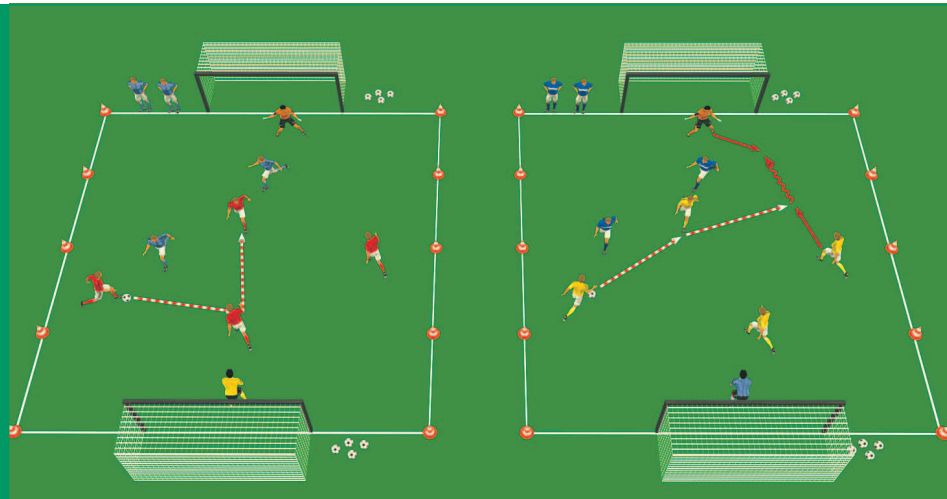




## TECHNIKSCHWERPUNKT: TORSCHUSS

**Trainingsorganisation**  
**- paralleler Ablauf in zwei Feldern**

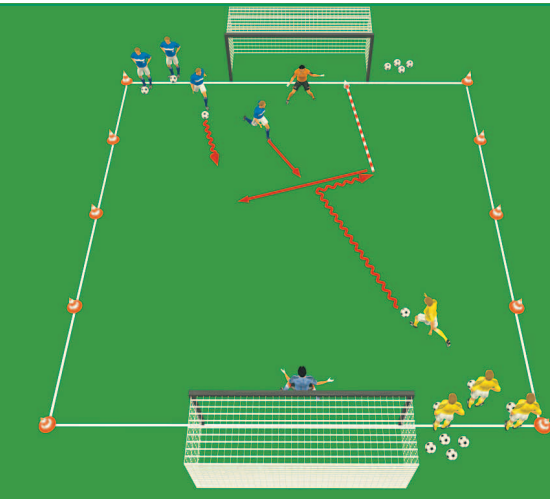
- Schwerpunkt: Spiel-Variationen bis zum 4 gegen 4 mit Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



## MINI-SPIELFORMEN

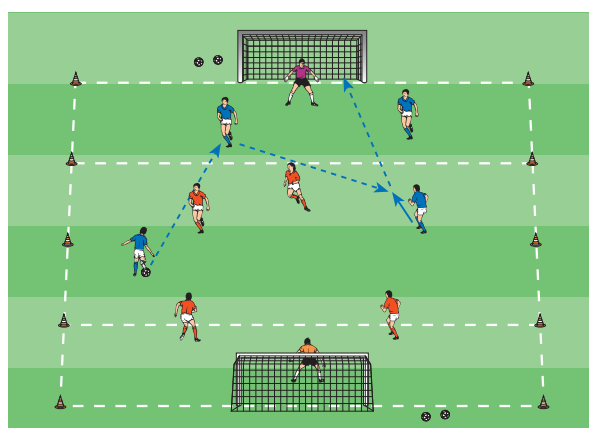
**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen in unterschiedlichen Paarungen vom 1 gegen 1 bis kurzzeitigen 4 gegen 4
- Spielzeit: kurze Phasen
- Ziel: Variables Anwenden des Torschusses in plötzlich wechselnden Situationen (Spiegschnelligkeit)


**Praktische Tipps**

- Möglichst gleich starke Gruppen bilden!
- Bei aller Dynamik mit plötzlichen Situationswechseln konzentrierte und kontrollierte Aktionen fordern!
- Die Aufgaben dem Können anpassen!
- Auf Pausen achten!

## VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN


**2 gegen 2 + 2 Anspielpunkte in der Tiefe**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

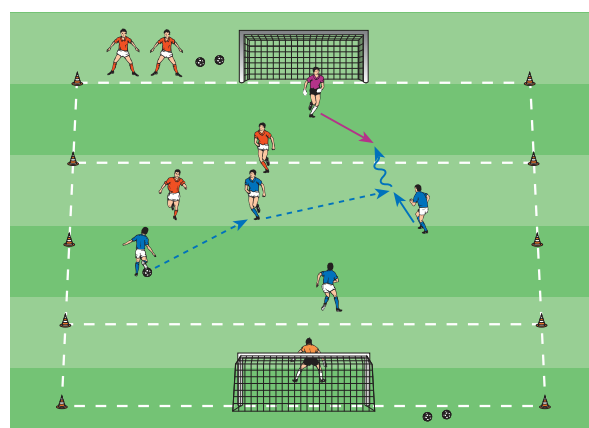
U14/U15

**Organisation**

- Je Team postieren sich 2 Spieler in der Angriffszone unmittelbar vor dem Tor des Gegners.
- Die beiden übrigen Spieler stellen sich in der Mittelzone auf.

**Ablauf**

- 2 gegen 2 in der Mittelzone.
- Treffer können per Kombinationsspiel oder Einzelaktion aus der Mittelzone erzielt werden (Treffer = 1 Punkt).
- Alternativ kann nach einem Pass in die Tiefe ein Anspielpunkt in der Angriffszone zum direkten Torschuss zurücklegen (Treffer = 2 Punkte).


**4 gegen 2 mit Dribbling in die Angriffszone**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

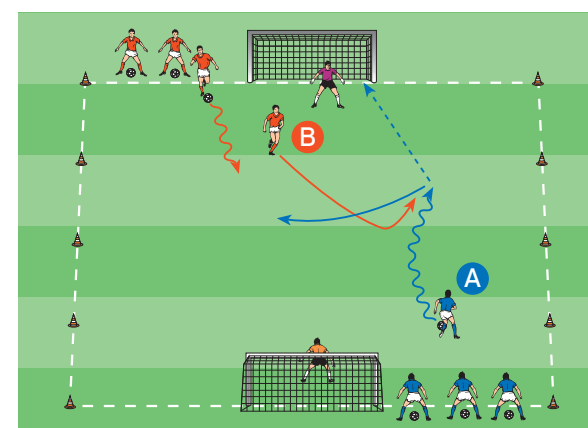
U14/U15

**Organisation**

- Von Team B pausieren zunächst 2 Spieler neben dem eigenen Tor.
- Reservebälle rund um das Feld auslegen.

**Ablauf**

- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 2 im Feld.
- Einer der 4 Angreifer von Team A muss in die Angriffszone dribbeln, um aus kurzer Distanz oder im 1 gegen 1 gegen den Torhüter abschließen zu können.
- Erobert das Paar von Team B den Ball, passt es zum Torhüter zurück. Gleichzeitig rücken die beiden anderen Spieler von B als Angreifer ins Feld, von Mannschaft A pausieren nun 2 Spieler: 4 gegen 2 auf das andere Tor.


**1 gegen 1 mit schnellem Umschalten**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

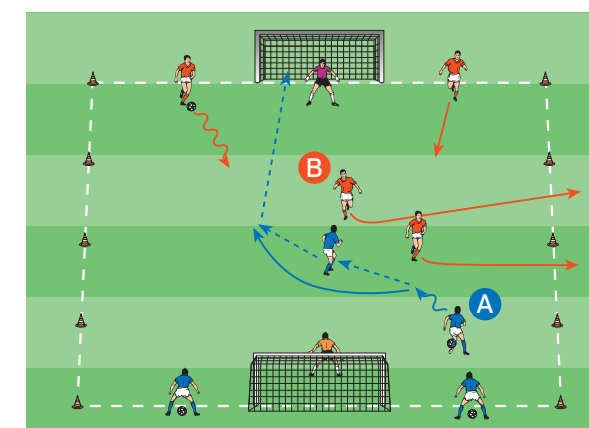
U14/U15

**Organisation**

- Je Team postieren sich die Spieler neben einem Tor.
- Rund um das Feld Reservebälle auslegen.

**Ablauf**

- Der Erste von A dribbelt gegen den Ersten von B ins Feld: 1 gegen 1 mit schnellem Abschluss.
- Kommt einer der beiden Spieler zum Abschluss (egal, ob Tor oder nicht), startet vom Gegner sofort ein neuer Spieler als Angreifer ins Feld.
- Der vorherige Angreifer muss somit blitzschnell auf Defensive umschalten und im 1 gegen 1 einen Treffer des Gegners verhindern!
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.


**2 gegen 2 mit schnellem Umschalten**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation**

- Jedes Team teilt sich in 2 Paare auf.
- Rund um das Feld und an beiden Toren Reservebälle auslegen.

**Ablauf**

- Das erste Paar von A dribbelt gegen das erste Paar von B ins Feld: 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- Kommt eines der beiden Paare zum Abschluss (egal, ob Tor oder nicht), startet vom Gegner sofort ein neues Angreifer-Paar ins Feld.
- Die vorherigen Angreifer müssen somit direkt von Offensive auf Defensive umschalten!
- Spielzeit: höchstens 3 Minuten.





# Muster-Trainingseinheit

## Torschuss

### TRAININGSORGANISATION

#### AUFWÄRMEN

20 MINUTEN

**Ziele und Inhalte**

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Technik-Schulung
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

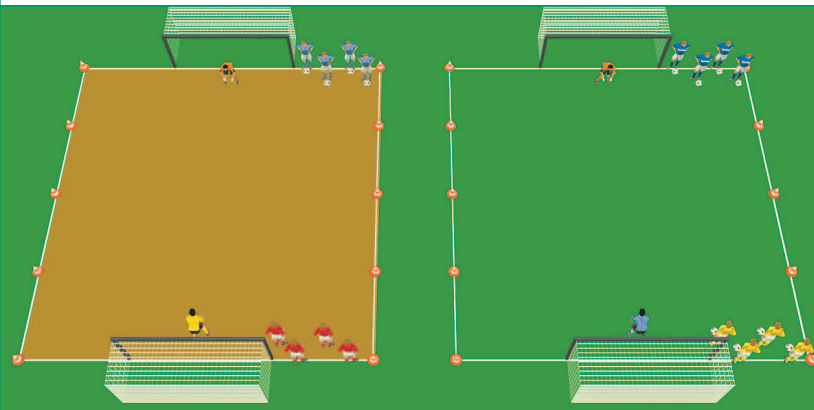
**Organisation - Aufgabe 1**

- Pro Feld bilden die beiden Gruppen jeweils 2 Paare
- Jeweils eines der beiden Paare mit Ball

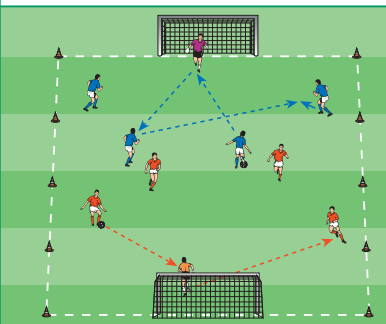
**Organisation - Aufgabe 2**

- Pro Feld bewegen sich 3 Spieler einer Gruppe jeweils in einer Hälfte (je Spieler ein Ball)
- Ein Spieler pro Gruppe postiert sich als Anspieler mit Ball außerhalb
- Pro Gruppe die 3 Spieler im Feld jeweils durchnummerieren

#### AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B

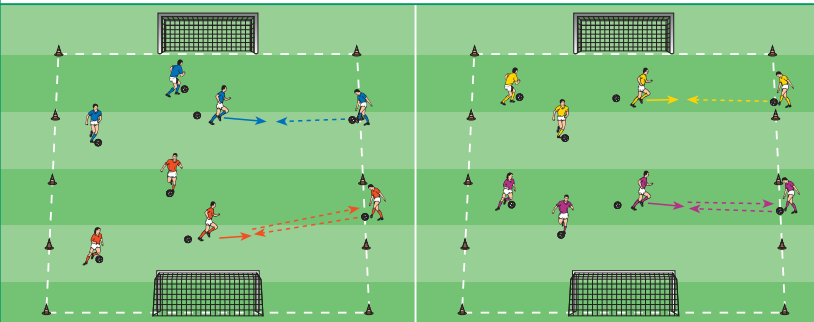
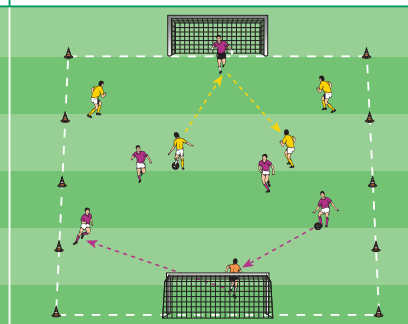


#### GRUPPEN A/B



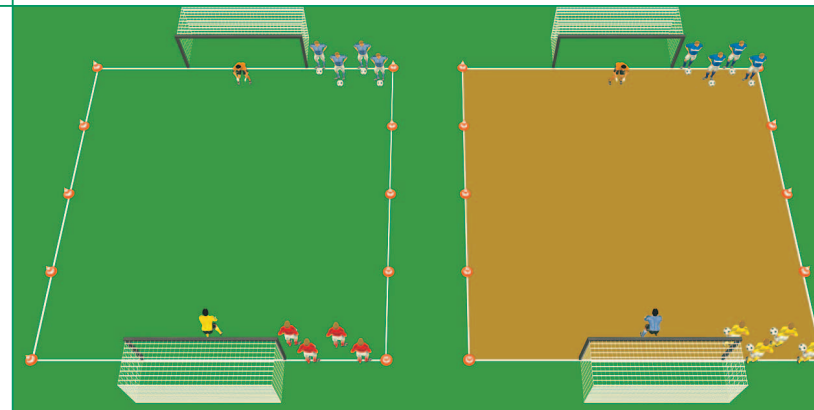
**Zuspiel-Aufgaben zu viert mit Einbindung der Torhüter**  
Die 4er-Gruppen passen sich mittels verschiedener Aufgaben zu und spielen zwischendurch die Torhüter im Tor an.

#### GRUPPEN C/D



**Anspieler-Zuspiele nach Nummernaufruf**  
Die Spieler müssen nach Aufruf den Ball liegen lassen, sich zu einem Anspieler bewegen und die Kombination Pass-Rückpass spielen.

#### AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



#### Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld: Markierter Raum von etwa 30 x 25 Metern mit einem 5-Meter-Tor auf jeder Grundlinie - vor jedem Tor eine etwa 10 Meter tiefe Angriffszone markieren
- Jeder Spieler mit Ball
- Alle 4 Gruppen mit unterschiedlichen Trikotfarben unterscheidbar machen!

#### ABLAUF/VARIATIONEN

### AUFGABE 1

**Grundablauf/Variationen**

- Freies Zusammenspiel: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler oder dem Torhüter im Tor flach zupassen, die nach einer kurzen Ballkontrolle wiederum weiterleiten.
- Wie zuvor, aber mit 2 Pflichtkontakten (auch der Torhüter) kombinieren.
- Einem Mitspieler im Feld flach zupassen, dem Torhüter halbhoch in die Arme zu spielen.
- Einem Mitspieler halbhoch zuspülen, den Torhüter flach in eine Ecke anspielen!

### AUFGABE 2

**Grundablauf/Mögliche Erweiterungen**

- **Grundablauf:** Die Spieler dribbeln zunächst frei in der zugeteilten Hälfte. Von Zeit zu Zeit ruft der Trainer eine Nummer auf. Die aufgerufenen Spieler bewegen sich zum Anspieler, bekommen ein Zuspiel und lassen prallen. Danach laufen sie zum Ball zurück und dribbeln weiter.
- **Variation 1:** Halbhoch Zuspiele volley zurückspielen.
- **Variation 2:** Hohe Würfe des Anspielers zurückköpfen.

#### HINWEISE FÜR DAS TRAINING



**Auf eine enge und sichere Ballführung achten!**

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- „Offene“ Aufgaben wie das Erfinden eigener Bewegungen fördern Kreativität und Eigeninitiative!
- Die Torhüter gezielt in das Aufwärmen der Feldspieler einbinden!



**Auch einfache Pass-Aufgaben immer konzentriert ausführen!**

- Auf korrekte und konzentrierte Abläufe achten! Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!
- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Weiterer Lerneffekt: Spielübersicht!



Diese Muster-Trainingseinheit präsentiert anschaulich, wie die methodischen Bausteine des Technik-Trainings unkompliziert und schnell zu einer motivierenden und praktikablen Einheit mit dem Schwerpunkt „Torschuss“ kombiniert werden können. Rund um eine Basis-Spielform (4 gegen 4) ergänzen ein interessantes Aufwärmen sowie attraktiv verpackte Übungen das Training!





# AUFBAU DES HAUPTTEILS

## METHODISCHE BAUSTEINE

<b>AUFGABE 1</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div>  <b>4 gegen 4: Torschüsse contra Ball-sicherung</b>	<b>AUFGABE 2</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsformen</div>  <b>Ballkontrolle und Torschuss</b>	<b>AUFGABE 3</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div>  <b>4 gegen 4: Torschüsse contra Ball-sicherung - Spiel auf Zeit</b>	<b>AUFGABE 4</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsform</div>  <b>Torschüsse als Doppelaktionen</b>
---	--	--	--

### HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

**Ziele und Inhalte**

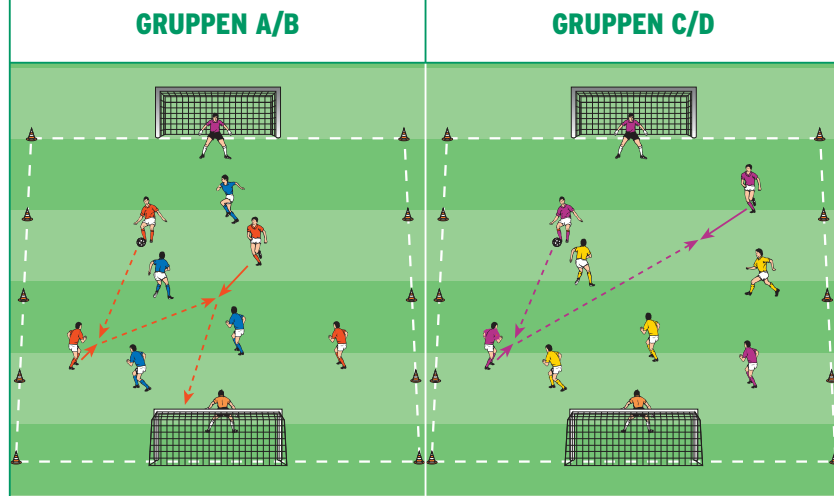
- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Torschuss“
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

**Organisation - Aufgabe 1**

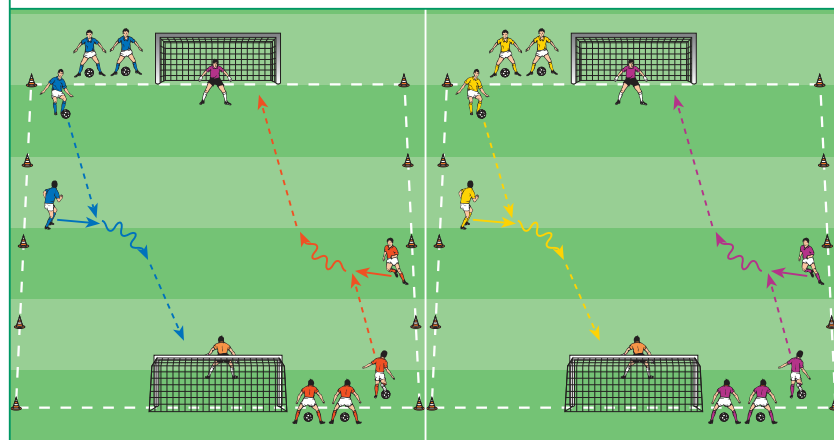
- Pro Feld spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- Aufgabenwechsel nach der Hälfte der Spielzeit (nach etwa 3 Minuten) - dabei eine aktive Pause zwischenschalten!

**Organisation - Aufgabe 2**

- Pro Feld postieren sich beide 4er-Gruppen jeweils neben einem Tor diagonal gegenüber
- Ein Spieler rückt jeweils vor die Gruppe ins Feld



**4 gegen 4: Schnelle Torschüsse**  
In beiden Feldern spielen die Teams zwischen den Toren 4 gegen 4 mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben pro Gruppe!



**Ballkontrolle und Torschuss**  
Gleicher Ablauf in beiden Feldern: Der Gruppenerste passt zum Spieler im Feld, der das Zuspiel kurz an- und mitnimmt und abschließt.



**Ziele/Schwerpunkte**

- Stabilisieren verschiedener Schusstechniken durch einfache Verbindungen von Dribbeln/ Torschuss bzw. Passen/ Torschuss
- Situationsgemäßes Anwenden der Torschuss-Techniken in Varianten kleiner Fußballspiele
- Optimale Lerneffekte durch viele Übungswiederholungen (Übungsformen) bzw. Spielaktionen (Spielformen)
- Motivation und Freude durch attraktive Aufgaben und kleine Torschuss-Wettbewerbe

**Korrekturen**

- Vor dem Torschuss nochmals kurz vom Ball hochschauen, um sich über die eigene Position zum Tor und die Position des Torhüters zu informieren!
- Möglichst jeden Angriff abschließen!
- Aus jeder aussichtsreichen Situation abschließen! Denn: Kein Torschuss, kein Torerfolg!
- Ein harter Torschuss ist nicht immer die beste Alternative: Ein präziser, dosierter Abschluss aus dem Fußgelenk ist häufig aussichtsreicher!

**Trainingshinweise**

- Jede Spiel- und Übungsform so organisieren, dass viele Aktionen und geringe Wartezeiten für jeden garantiert sind!
- Alle Aufgaben kritisch darauf hin überprüfen, ob sie mit den Spielanforderungen übereinstimmen - keine spielfremden Übungen konstruieren!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Gleich starke Mannschaften und Gruppen bilden!

**ABLAUF/VARIATIONEN**

**HINWEISE FÜR DAS TRAINING**

## AUFGABE 1

**Grundablauf der Basis-Spielform 4 gegen 4**

**Ablauf in der Trainingseinheit:**

- Spiel 4 gegen 4 von Tor zu Tor mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Teams. **Team A** muss möglichst viele Treffer per Direktschuss (= doppelte Tor-Wertung) erzielen. **Team B** soll dagegen viele Tore mit einer Einzelaktion (= doppelte Tor-Wertung) vorbereiten.
- Aufgabenwechsel beider Teams nach 4 Minuten und einer aktiven Pause.
- Welche Mannschaft ist erfolgreicher?



**Ziel: Anwenden der Techniken unter Gegnerdruck!**

- In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, mit der richtigen Technik und unter „Druck“ des Gegners abzuschließen!
- Mit der speziellen Organisation/Aufgabe einer Spielform lässt sich das häufige Anwenden eines konkreten technisch-taktischen Schwerpunktes provozieren!

## AUFGABE 2

**Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform**

**Ablauf in der Trainingseinheit:**

- A passt zum Mitspieler B im Feld, der das Zuspiel kurz zum anderen Tor hin an- und mitnimmt und präzise abschließt. Anschließend übernimmt A die Position im Feld, B schließt sich der anderen Gruppe an.
- **Variation 1:** Torabschluss spätestens mit dem 3. (2.) Ballkontakt.
- **Variation 2:** Vor dem Torschuss ein halbhohes Zuspiel verarbeiten.
- **Variation 3:** A spielt flach zu B, der direkt zurückprallen lässt. A passt danach steil in den Lauf von B, der dem Ball nachstartet und möglichst direkt abschließt.



**Direkt vor dem Torschuss nur noch zum Ball orientieren!**

- Die übersichtliche Übungsorganisation ermöglicht das ungestörte Feilen an der Schuss-Technik!
- Auf konzentrierte Aktionen achten!
- Die Tore möglichst so vor Hindernissen aufbauen (z. B. Banden), dass die Bälle nicht weit wegfliegen können!
- Einzel-Wettbewerbe organisieren!



TECHNIK-TRAINING

MUSTER-TRAININGSEINHEIT - TORSCHUSS

HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

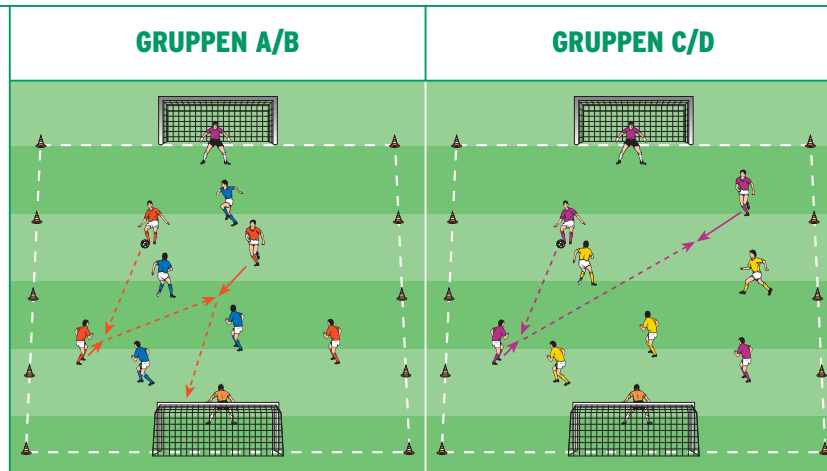
- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Torschuss“
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

Organisation - Aufgabe 1

- Pro Feld spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

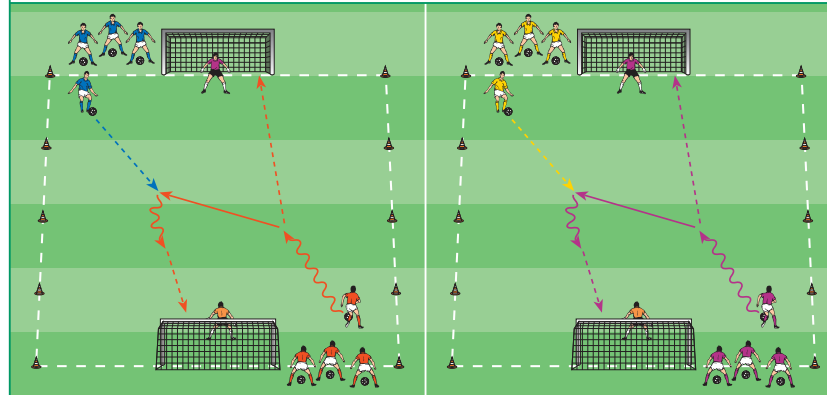
Organisation - Aufgabe 2

- Pro Feld postieren sich beide 4er-Gruppen jeweils neben einem Tor diagonal gegenüber
- Jeder Spieler mit Ball



4 gegen 4: Torschüsse auf Zeit

In beiden Feldern spielen die Teams zwischen den Toren 4 gegen 4 mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben pro Gruppe!



Torschüsse als Doppelaktionen

Die Spieler einer Gruppe müssen nacheinander 2 Torschüsse aus unterschiedlichen Startsituationen heraus absolvieren!

ABSCHLUSS

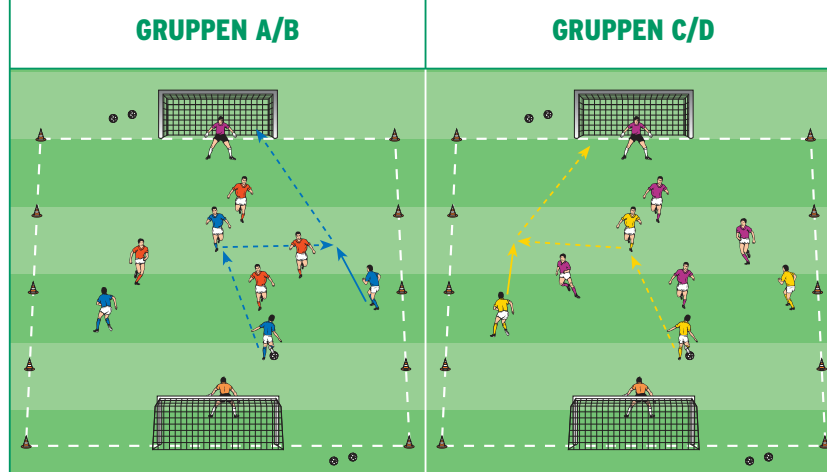
20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Anwenden des Erlernten in Spielsituationen
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

Organisation

- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 in einem der beiden Felder
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben



4-gegen-4-Turnier

Zum Trainingsabschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.



TECHNIK-TRAINING

MUSTER-TRAININGSEINHEIT - TORSCHUSS

AUFGABE 3

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf/Erweiterungen der Basis-Spielform 4 gegen 4

Ablauf in der Trainingseinheit:

Der Trainer stoppt die Zeit, wie lange die Angreifer von Team A für 5 Tore benötigen. Aufgabenwechsel nach einer aktiven Pause: Welche Mannschaft benötigt weniger Zeit, um die vorgegebenen Trefferanzahl zu erzielen?

• **Variation 1:** Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für das ballsichernde Team.

• **Variation 2:** Der Trainer spielt als zusätzliche Anspielstation für die Angreifer mit!



Kern des Trainings: Spielformen in kleinen Teams!

- Ein systematischer Wechsel zwischen Spiel- und Übungsphasen bringt die besten Lernerfolge!
- Jedoch stets darauf achten, dass junge Spielerinnen und Spieler viele Spielaktionen haben – das Fußballspielen in kleinen Teams hat Priorität!
- Positive Aktionen loben!

AUFGABE 4

Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform

Ablauf in der Trainingseinheit:

A dribbelt bis zur Mittellinie und schließt präzise auf Tor 1 ab. Anschließend bietet er sich B an, der flach zupasst. A nimmt das Zuspield in Richtung des anderen Tores mit und schließt mit einem 2. Torschuss ab. Positions-/Aufgabenwechsel direkt nach jeder Aktion.

• **Variation 1:** B wirft den 2. Ball halbhoch zu A, der das Zuspield sicher an- und mitnimmt.

• **Variation 2:** A muss vor seinem 1. Torschuss einen Slalom-Parcours durchdribbeln.



Aus größeren Entfernungen mit dem Vollspann abschließen!

- Mit dem Wechsel von belastungsintensiven Spiel- und leichteren Übungsphasen lässt sich die Belastung relativ einfach steuern!
- Übungen interessant und in kleine Wettbewerbe „verpacken“, so dass Aufgaben stets motivierend sind!
- Auch bei kleinen Wettbewerben auf exakte Bewegungsabläufe achten!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf des Turniers in der Basis-Spielform 4 gegen 4

Ablauf in der Trainingseinheit:

4 gegen 4 von Tor zu Tor. Die Teams müssen aus dem Zusammenspiel oder per Einzelaktion Treffer erzielen.

Turnier-Runde 1:

Feld 1: Team A - Team B  
Feld 2: Team C - Team D

Turnier-Runde 2:

Feld 1: Team A - Team C  
Feld 2: Team B - Team D

Turnier-Runde 3:

Feld 1: Team A - Team D  
Feld 2: Team B - Team C



Im Abschluss-Turnier nochmals das Erlernte anwenden!

- Die Spiel-Aufgabe des Abschlussturniers betont nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Freispiel lassen!
- Am Ende den Turniersieger vor allen Gruppen herausstellen und „feiern“!