



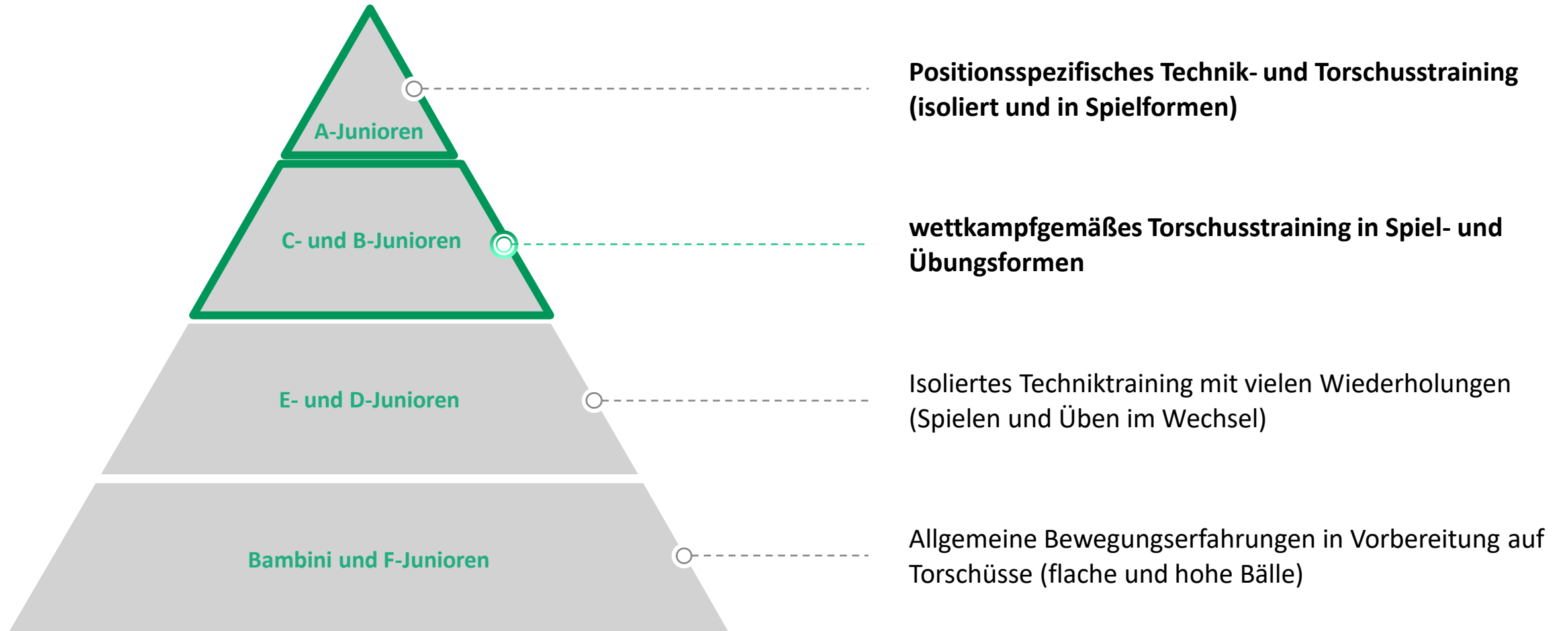
DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

WETTKAMPFGEMÄSSES TORSCHUSSTRAINING IN SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN

WEITERBILDUNG FÜR TRAINER

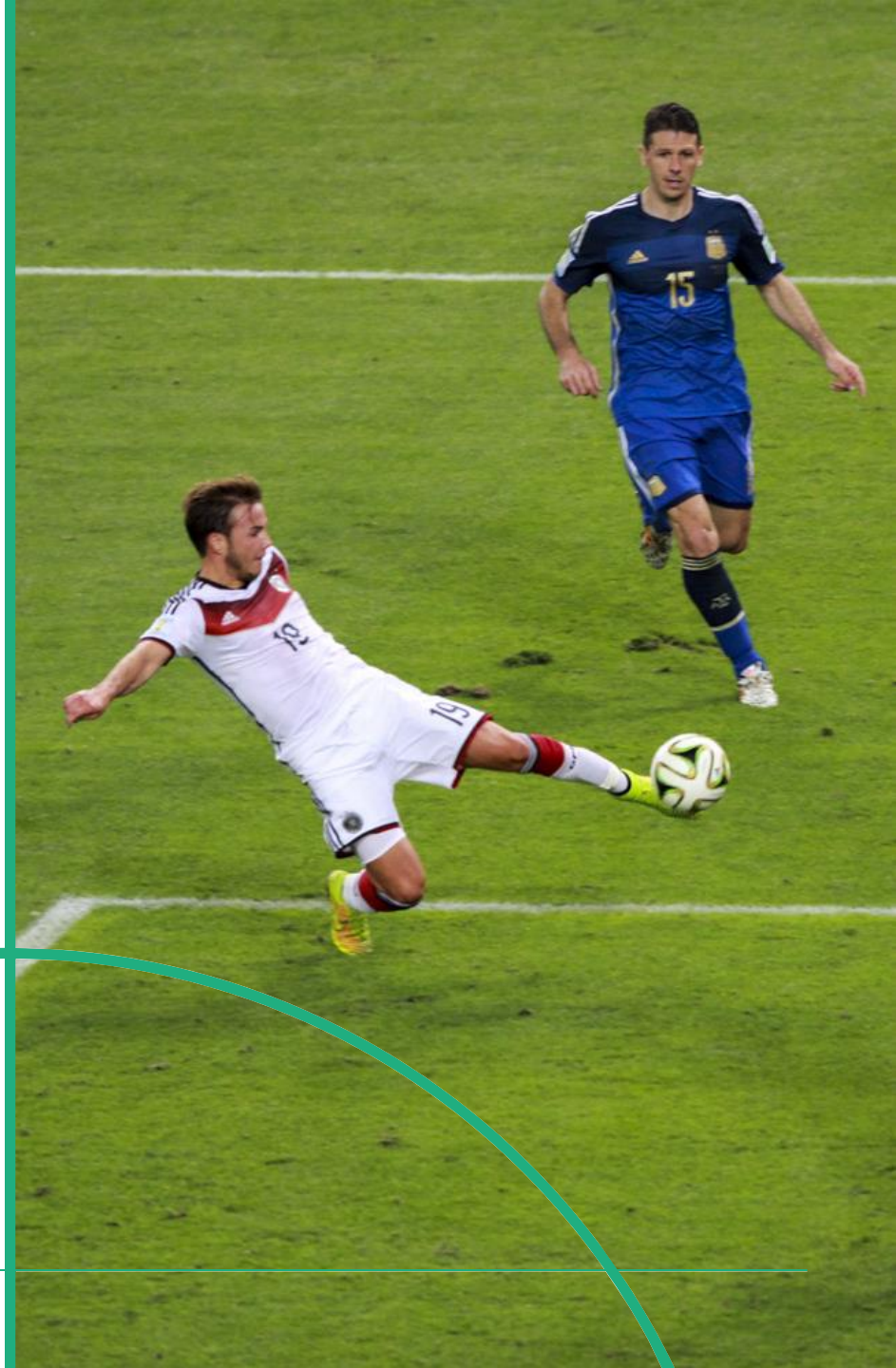


LANGFRISTIGER LEISTUNGSaufbau

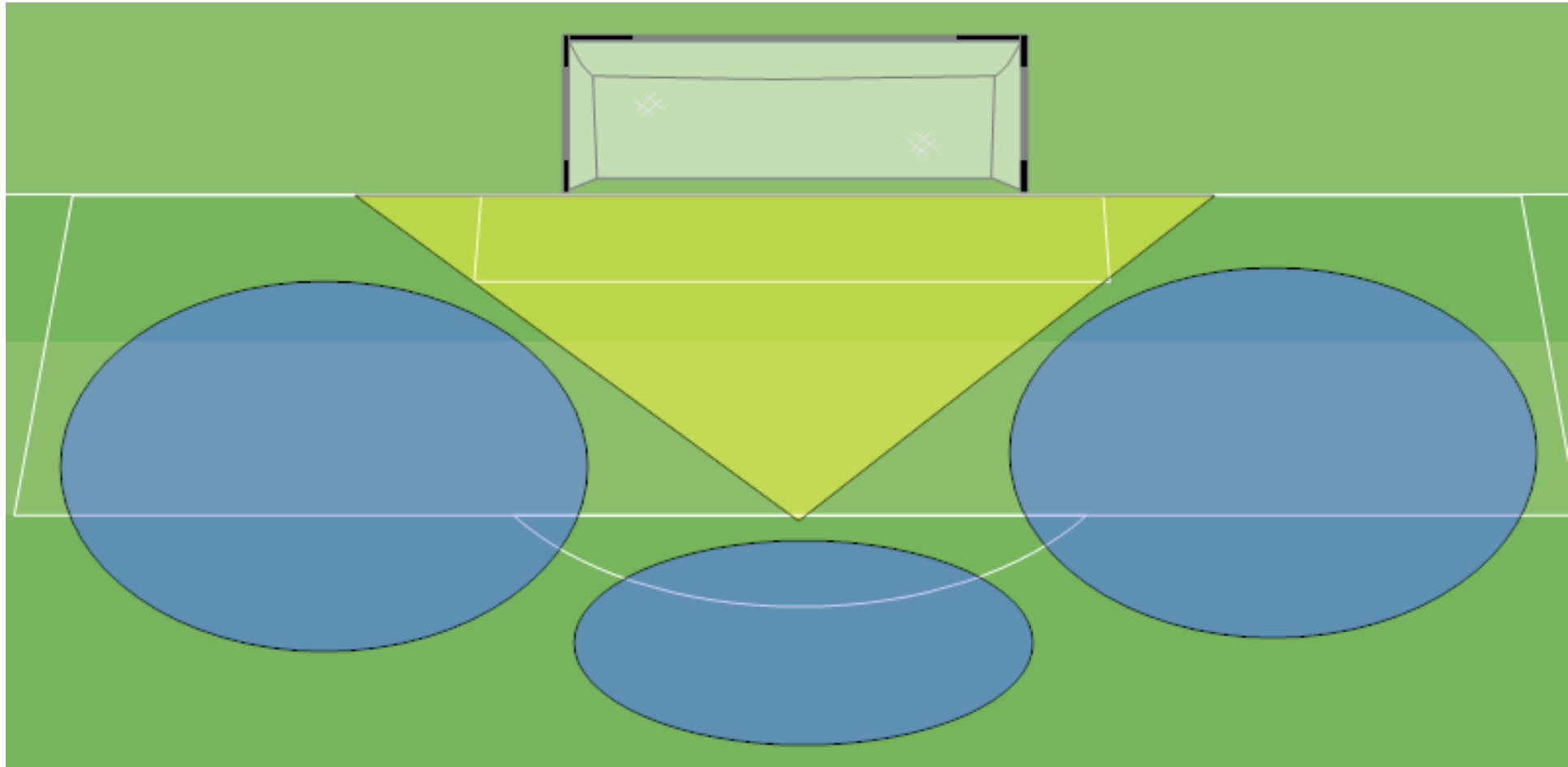




TORSCHUSSZONEN, TORSCHUSSTECHNIKEN UND TECHNIKMERKMALE



SPIELTYPISCHE TORSCHUSSPOSITIONEN





TRAINING IN SPIELFORMEN

WARUM???



VORTEILE

Das Spiel mit dem Ball und um den Ball motiviert alle Spieler

Gleichzeitiges Training von allen Leistungsfaktoren (Technik, Taktik, Kondition und psychischen Wettkampfeigenschaften)

Technikanwendung unter Druck (Gegner-, Raum- und Zeitdruck)

Verbesserung des Teamgedankens

Förderung der Individualität und Kreativität



SPIELFORMEN MÜSSEN ...



wettkampfnah sein und von den Spielern als richtiges Fußballspiel empfunden werden (Ball zum Tor/ins Tor)

jedem Spieler viele Ballkontakte ermöglichen bzw. jeden Spieler durchgängig einbinden

bewegungsintensiv sein, um dem Bewegungsdrang entgegenzukommen bzw. die Spielkondition zu fördern

den Spielern viele Erfolgserlebnisse garantieren, um einen Motivationseffekt zu erzielen

Lernzielorientiert sein, also einen Schwerpunkt haben

dürfen nur wenig Organisation erfordern, um Spielfluss zu ermöglichen



DARUM TRAINING IN SPIELFORMEN



Spielformen garantieren ein Höchstmaß an Attraktivität und Lernfortschritten!

Spielformen geben dem Spieler eine direkte Rückmeldung über die Qualität der Spielaktionen!

Alle fußballspezifischen Leistungsfaktoren werden gleichzeitig abgefordert!





AUSBLICK AUF DIE PRAXIS



ERWÄRMUNG: SPIELFORM 4X 3GG1



ABLAUF

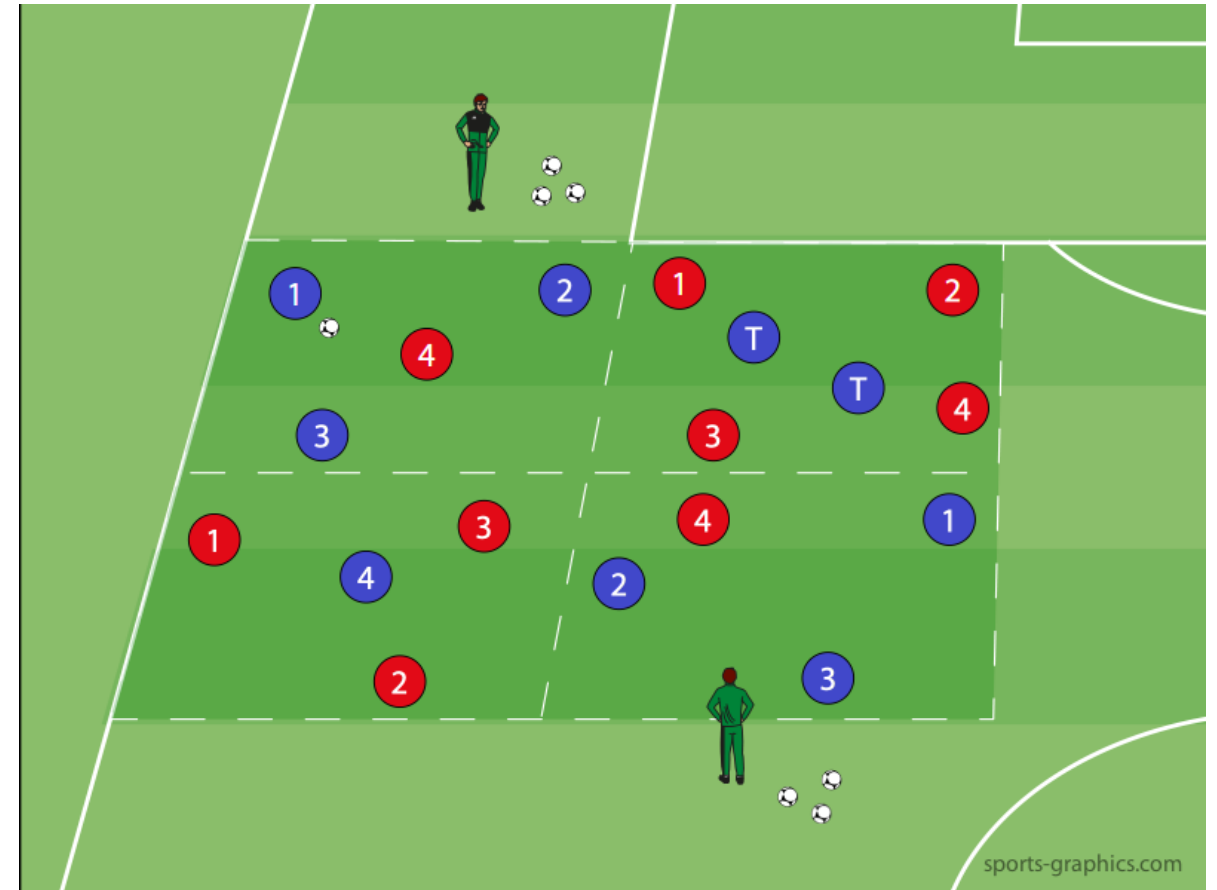
BLAU spielt gegen ROT auf Ball halten

Nach 3-5 Zuspielen verlagert BLAU in das diagonal gegenüberliegende Feld mit eigener Überzahl

ROT versucht den Ball zu erobern

Nach Balleroberung wird der Ball in den eigenen Feldern mit Überzahl gesichert

In den Felder sollte 3gg1 bis max. 4gg2 gespielt werden



SPIELFORM I: TORE AUS DEN HALBRÄUMEN



ABLAUF

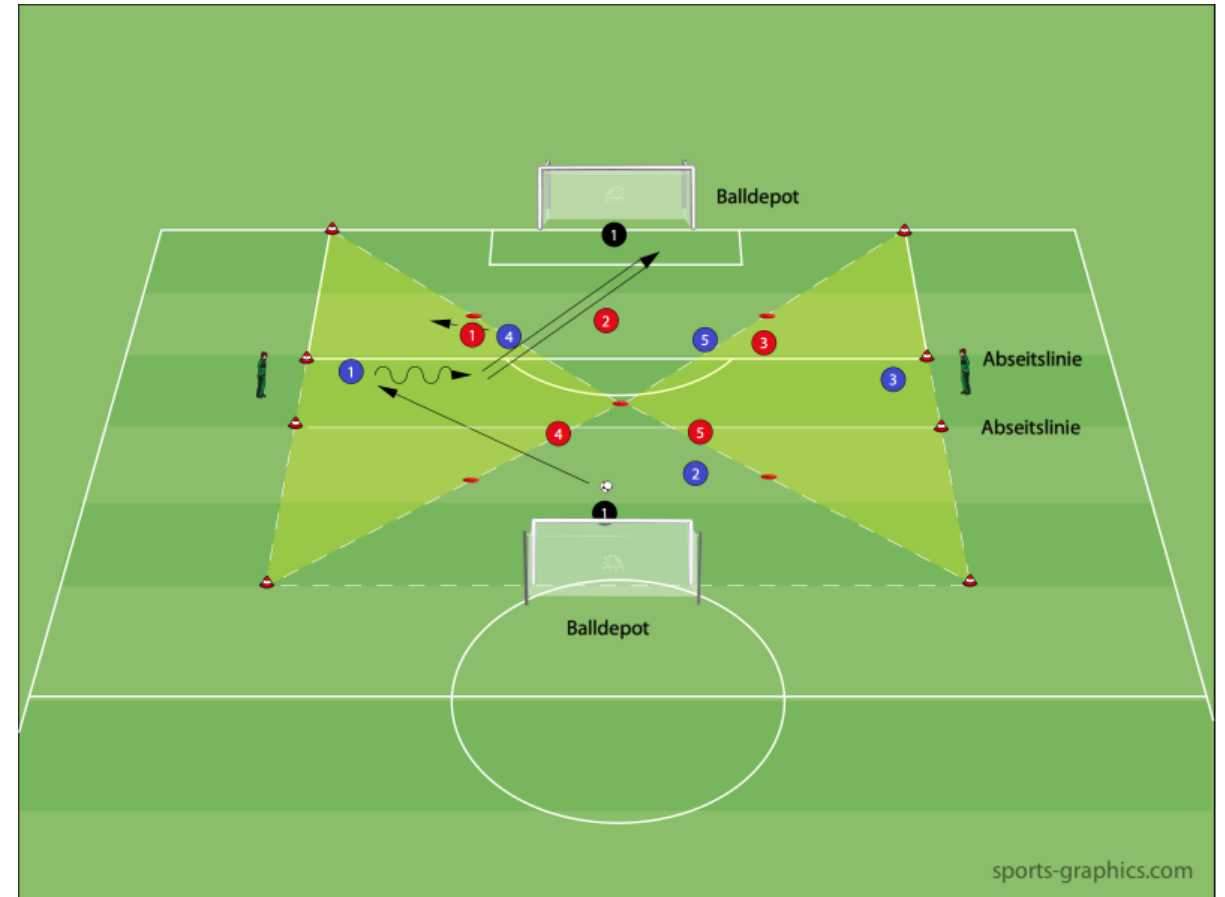
BLAU spielt gegen ROT im 4gg4 oder 5gg5

Tore dürfen von überall erzielt werden

Tore aus den Halbräumen (gelb markiert) zählen dreifach

geht der Ball ins Seitenaus wird vom eigenen Torhüter fortgesetzt

Abseitslinien beachten (eigener Strafraum)



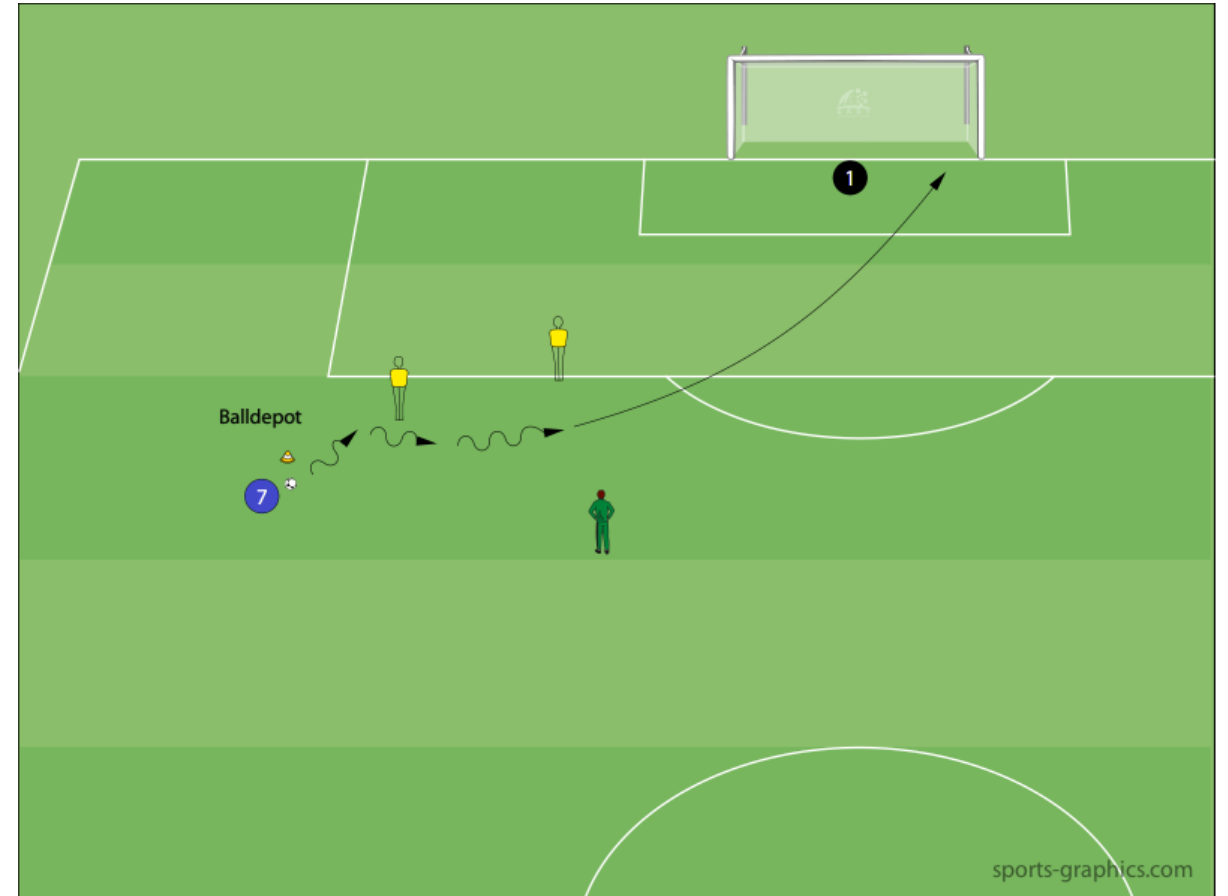
ÜBUNGSFORM I: TORE AUS DEN HALBRÄUMEN



ABLAUF

BLAU7 dribbelt den Außenverteidiger (Dummy) nach außen an und zieht nach einer Finte mit Tempo ins Zentrum

anschließend sucht und findet BLAU7 den richtigen Moment, um am Innenverteidiger (Dummy) vorbei zum Torschuss zu kommen



SPIELFORM II: TORE AUS DEM STRAFRAUM



ABLAUF

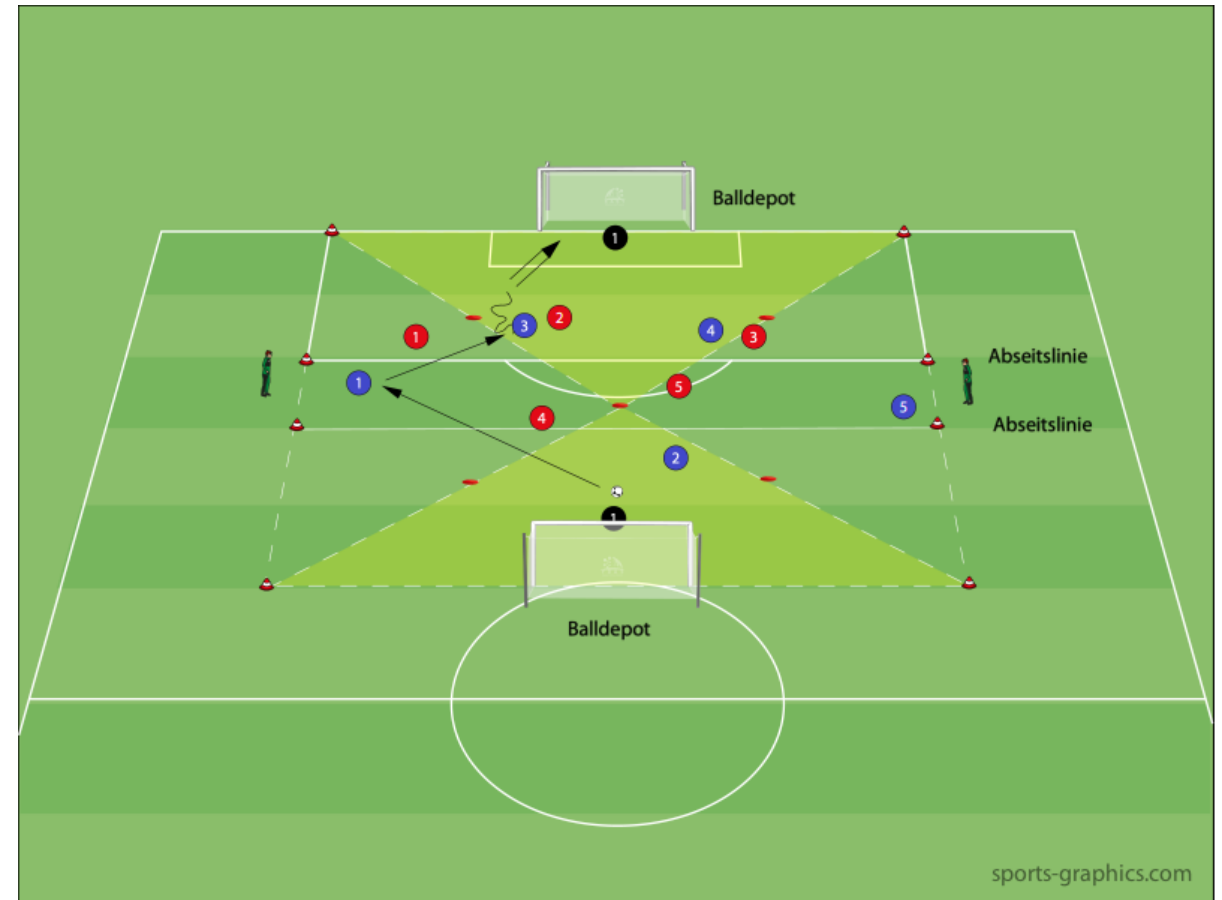
BLAU spielt gegen ROT im 4gg4 oder 5gg5

Tore dürfen von überall erzielt werden

Tore aus der gelb markierten Zone zählen dreifach

geht der Ball ins Seitenaus wird vom eigenen Torhüter fortgesetzt

Abseitslinien beachten (eigener Strafraum)



ÜBUNGSFORM II: TORE AUS DEM STRAFRAUM



ABLAUF

Spieler2 löst sich vom Gegenspieler (Gehen-Kommen; Auftaktbewegung)

Spieler1 spielt auf Spieler2

Spieler2 nimmt den Ball in Richtung Tor mit und schließt ab



SPIELFORM III: GRUNDLINIENDURCHBRUCH



ABLAUF

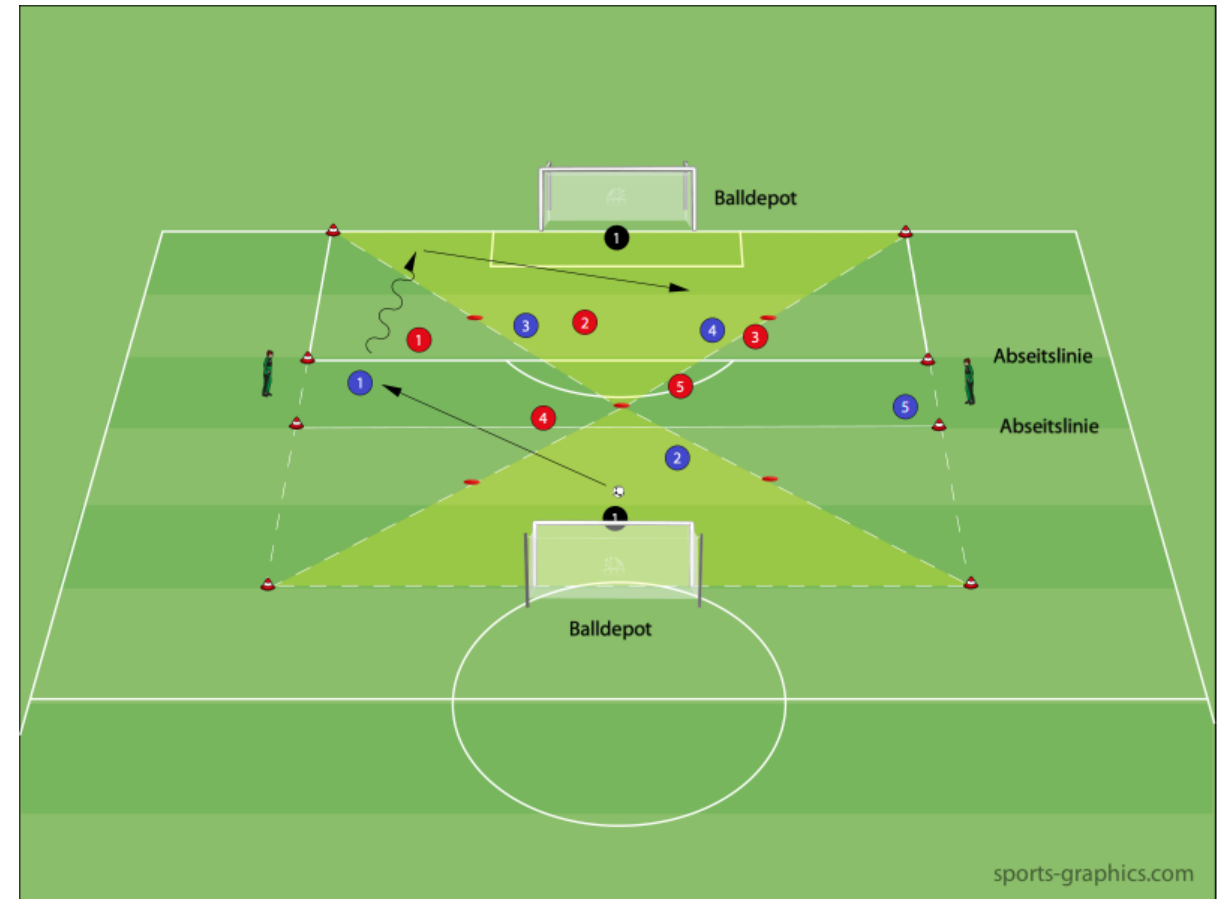
BLAU spielt gegen ROT im 4gg4 oder 5gg5

Tore dürfen von überall erzielt werden

Tore aus der gelb markierten Zone zählen dreifach, wenn zuvor in die Zone gedribbelt wurde und ein Querpass erfolgt ist

geht der Ball ins Seitenaus wird vom eigenen Torhüter fortgesetzt

Abseitslinien beachten (eigener Strafraum)



ÜBUNGSFORM III: GRUNDLINIENDURCHBRUCH

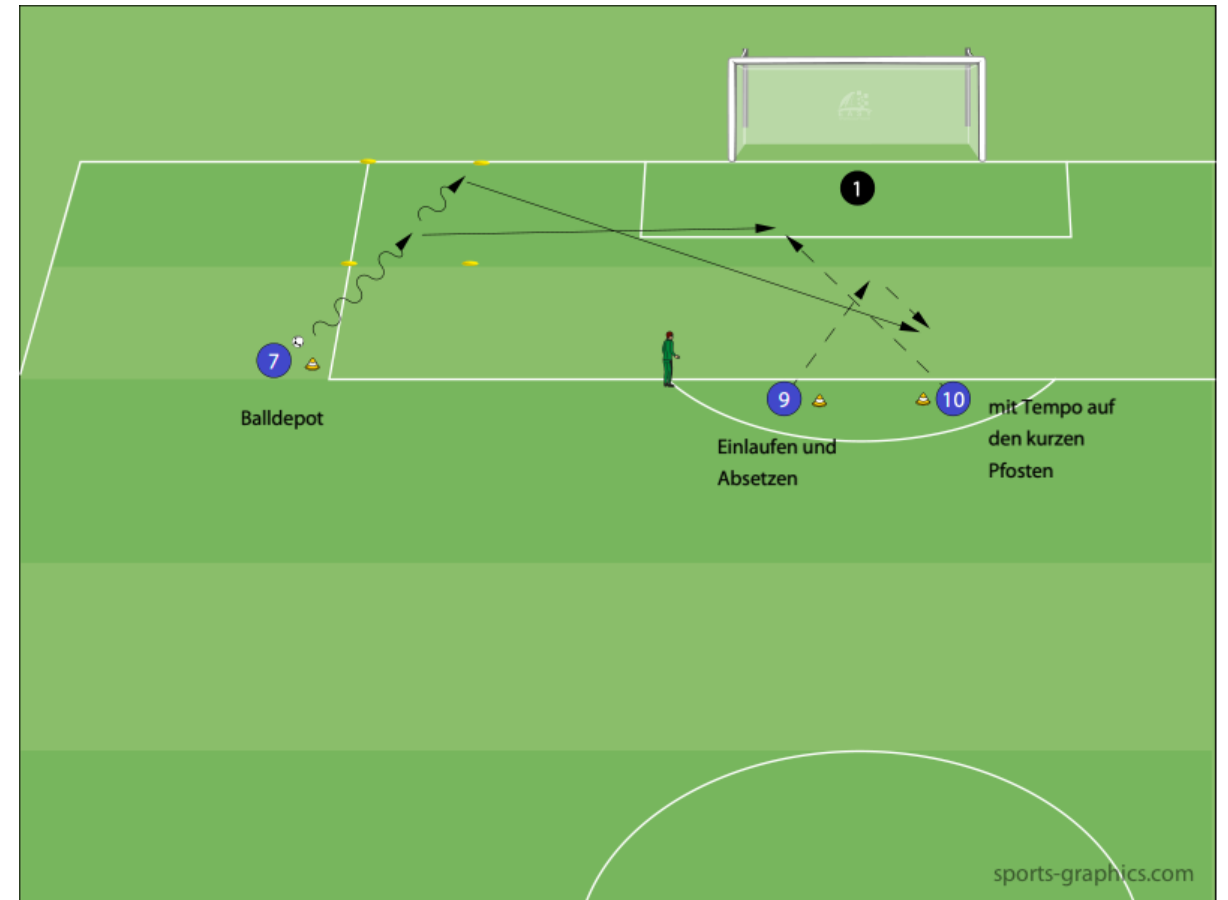


ABLAUF

BLAU7 dribbelt in die markierte Zone

BLAU9 und BLAU10 kreuzen die Laufwege (kurzer Pfosten und langer Rückraum)

Je nachdem, wie weit BLAU7 dribbelt setzt sich BLAU9 entgegen der Laufrichtung nach hinten ab



SPIELFORM IV: 2. REIHE



ABLAUF

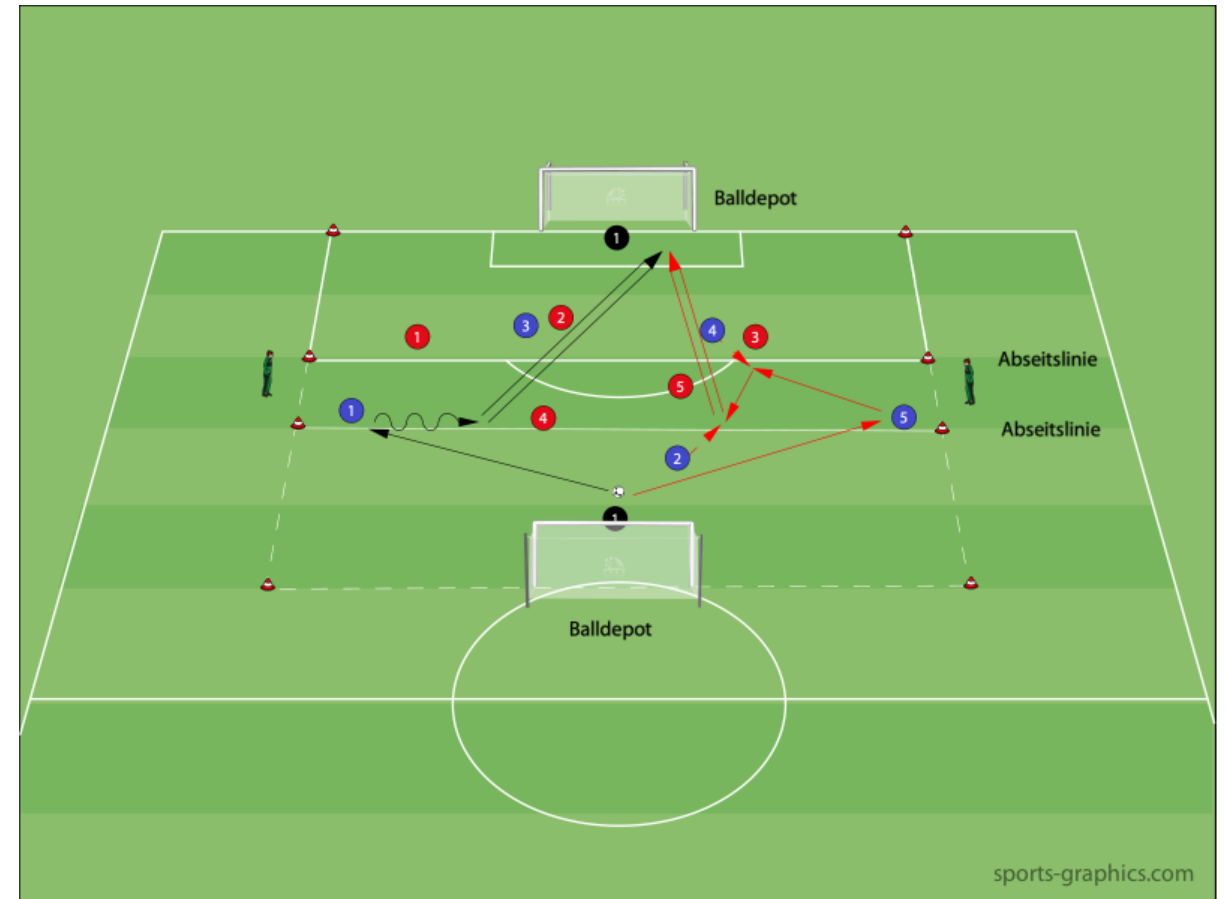
BLAU spielt gegen ROT im 4gg4 oder 5gg5

Tore dürfen von überall erzielt werden

Tore von außerhalb des gegnerischen Strafraums zählen dreifach

geht der Ball ins Seitenaus wird vom eigenen Torhüter fortgesetzt

Abseitslinien beachten (eigener Strafraum)



ÜBUNGSFORM IV: 2. REIHE



ABLAUF

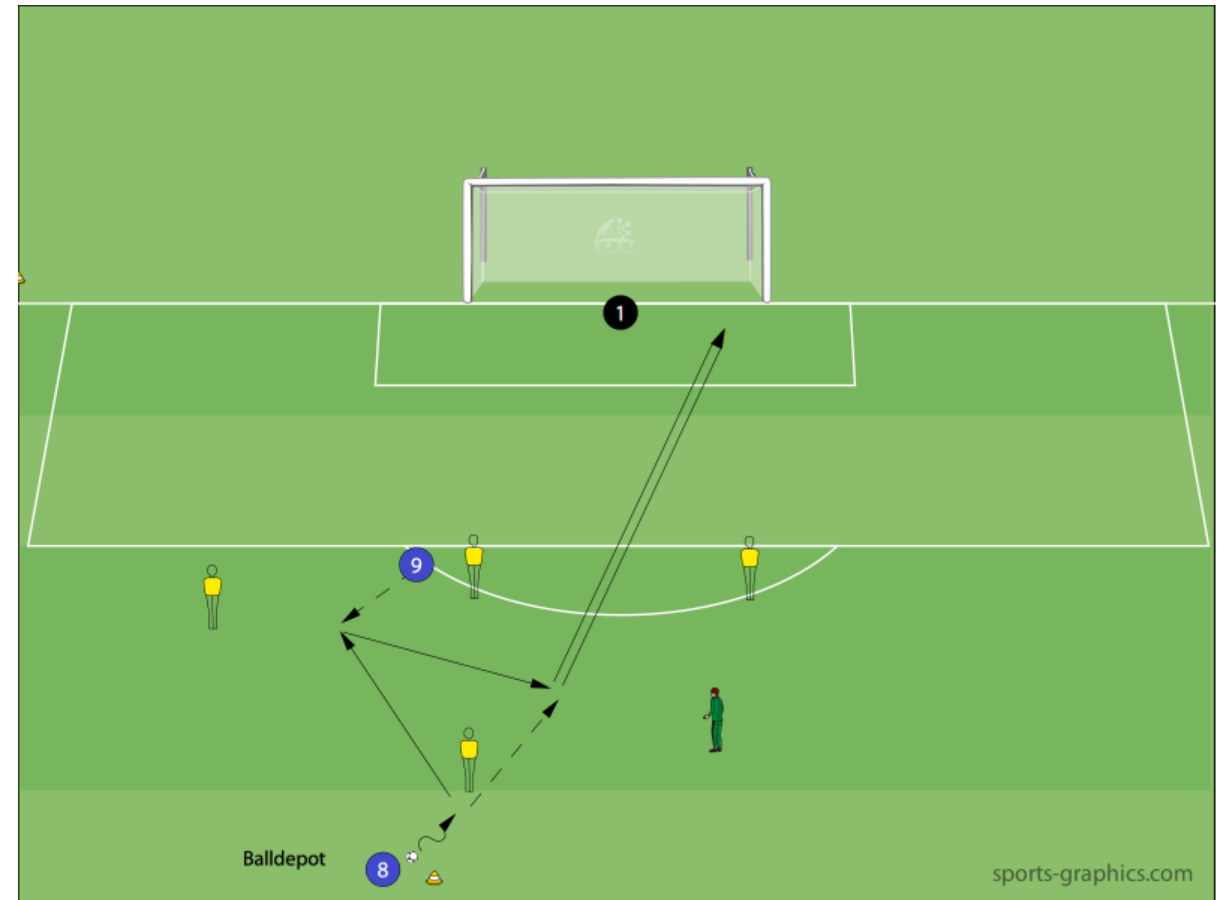
BLAU8 dribbelt auf den 6er (Dummy) zu

BLAU9 löst sich vom Innenverteidiger (Dummy) durch diagonales Absetzen

BLAU8 spielt auf BLAU9

BLAU8 bietet sich sofort wieder und fordert den Ball mit Kommando „Klatsch“ zurück

BLAU8 kommt zum Abschluss





DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

VIEL SPASS BEI DER PRAXIS

WETTKAMPFGEMÄßES TORSCHUSSTRAINING IN SPIELFORMEN