



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

WETTKAMPFGEMÄSSES TORSCHUSSTRAINING IN SPIEL- UND ÜBUNGSFORMEN

WEITERBILDUNG FÜR TRAINER



TORSCHUSSTRAINING IN SPIELFORMEN

...SO BESSER NICHT...



Fußball

INHALTSVERZEICHNIS



1. Einführung
2. Torschusszonen, Torschusstechniken und Technikmerkmale
3. Training in Spielformen
4. Coachingverhalten in Spielformen
5. Ausblick auf die Trainingspraxis

ERKENNTNISSE AUS DEM SPITZENFUSSBALL



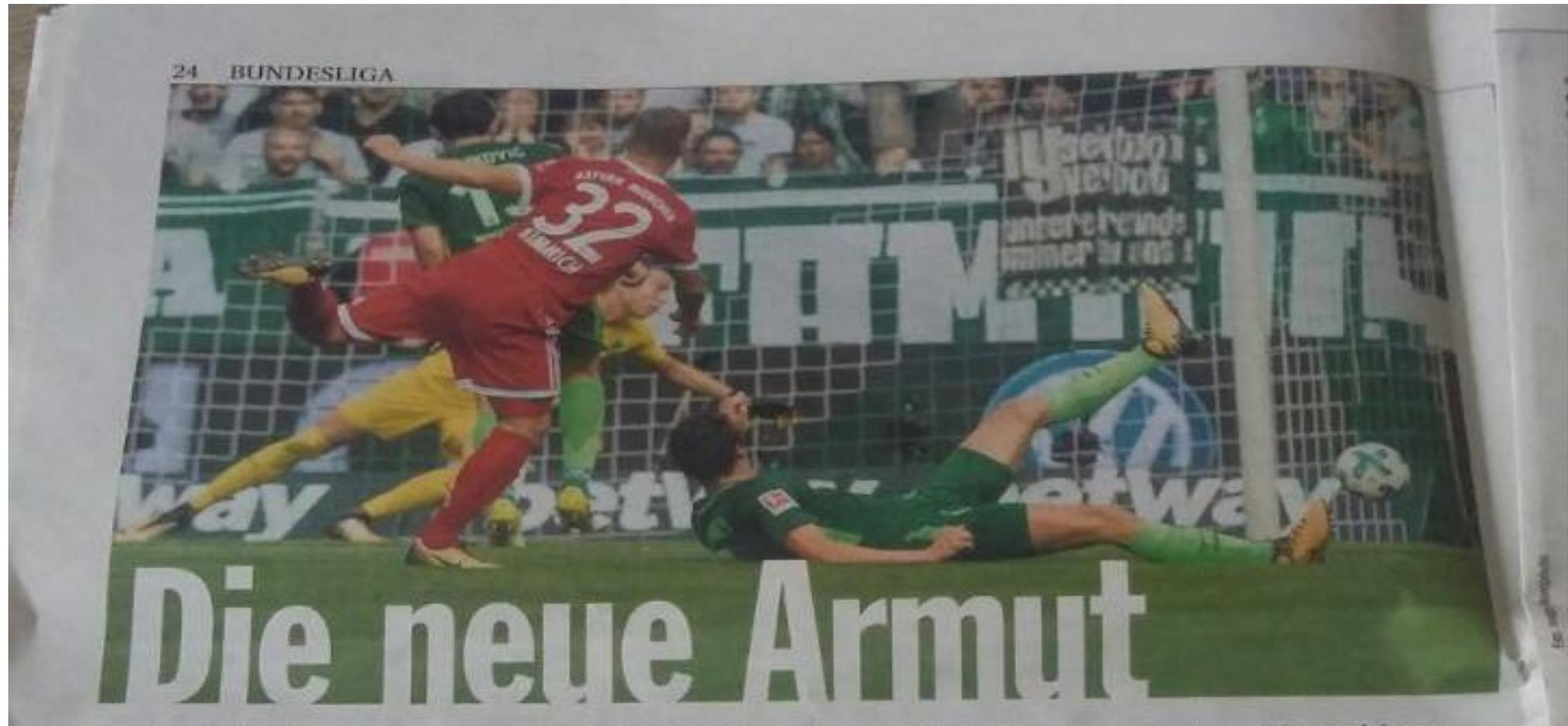
Die Leistungsdichte in der Spitze der besten Teams Europas ist enorm groß!

Daraus resultieren knappe Ergebnisse mit wenigen Toren!

Die Bedeutung der einzelnen Treffer für die Entscheidung des Spiels ist daher umso größer!

Der ursprüngliche Trainingsschwerpunkt: „Herausspielen und Verwerten von Torchancen“ wird durch die neuen Ausbildungsleitlinien des DFB folgendermaßen konkretisiert:

Über die Ballsicherheit **KONSEQUENT** Tore erzielen





ERKENNTNISSE AUS DEM SPITZENFUSSBALL



Das Einkalkulieren von Ballverlusten und entsprechende Kontervermeidungsstrategien gehören zum Repertoire jeder guten Mannschaft

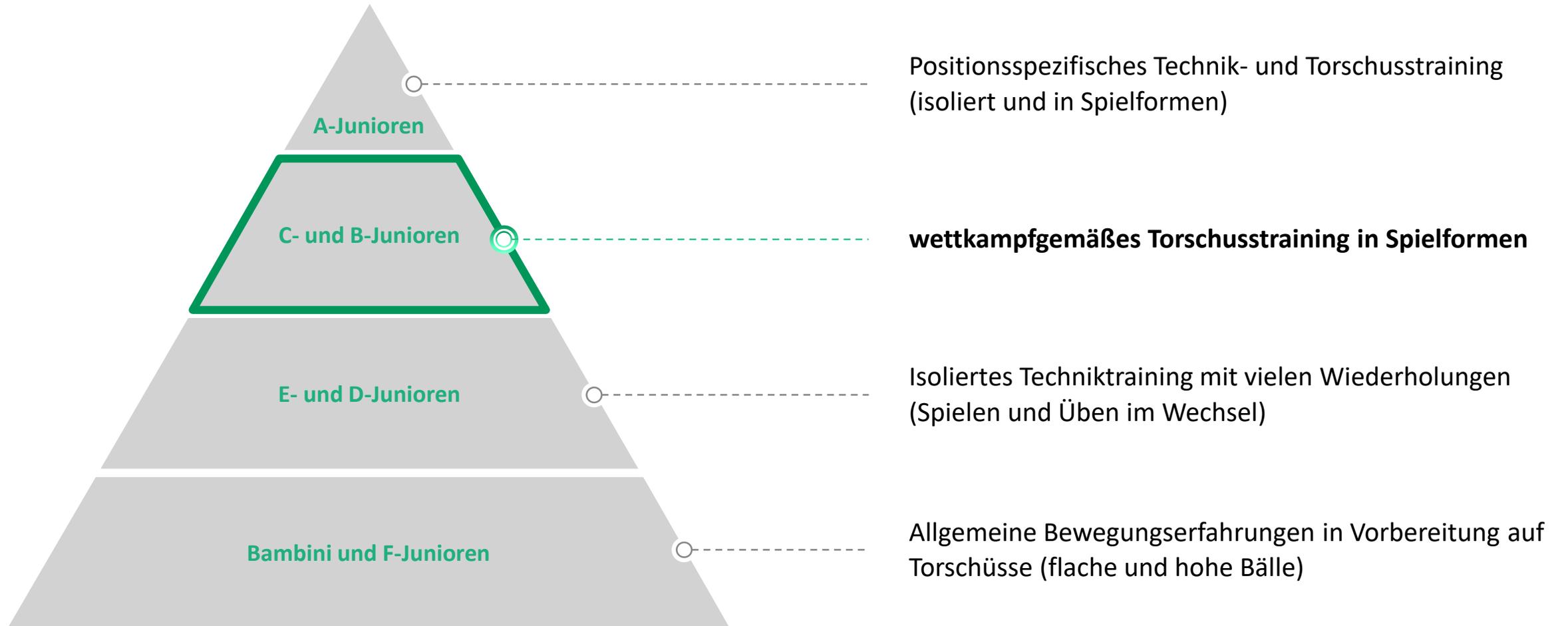
Exkurs: 3+1-Absicherung

Auf diesen Trend zurückzuführen ist die Tatsache, dass die Anzahl der geschossenen Tore pro Spiel im Rahmen der letzten großen internationalen Turniere rückläufig ist

Das konsequente Abschließen von Angriffen mit oder ohne Torerfolg kann auch eine Kontervermeidungsstrategie sein.

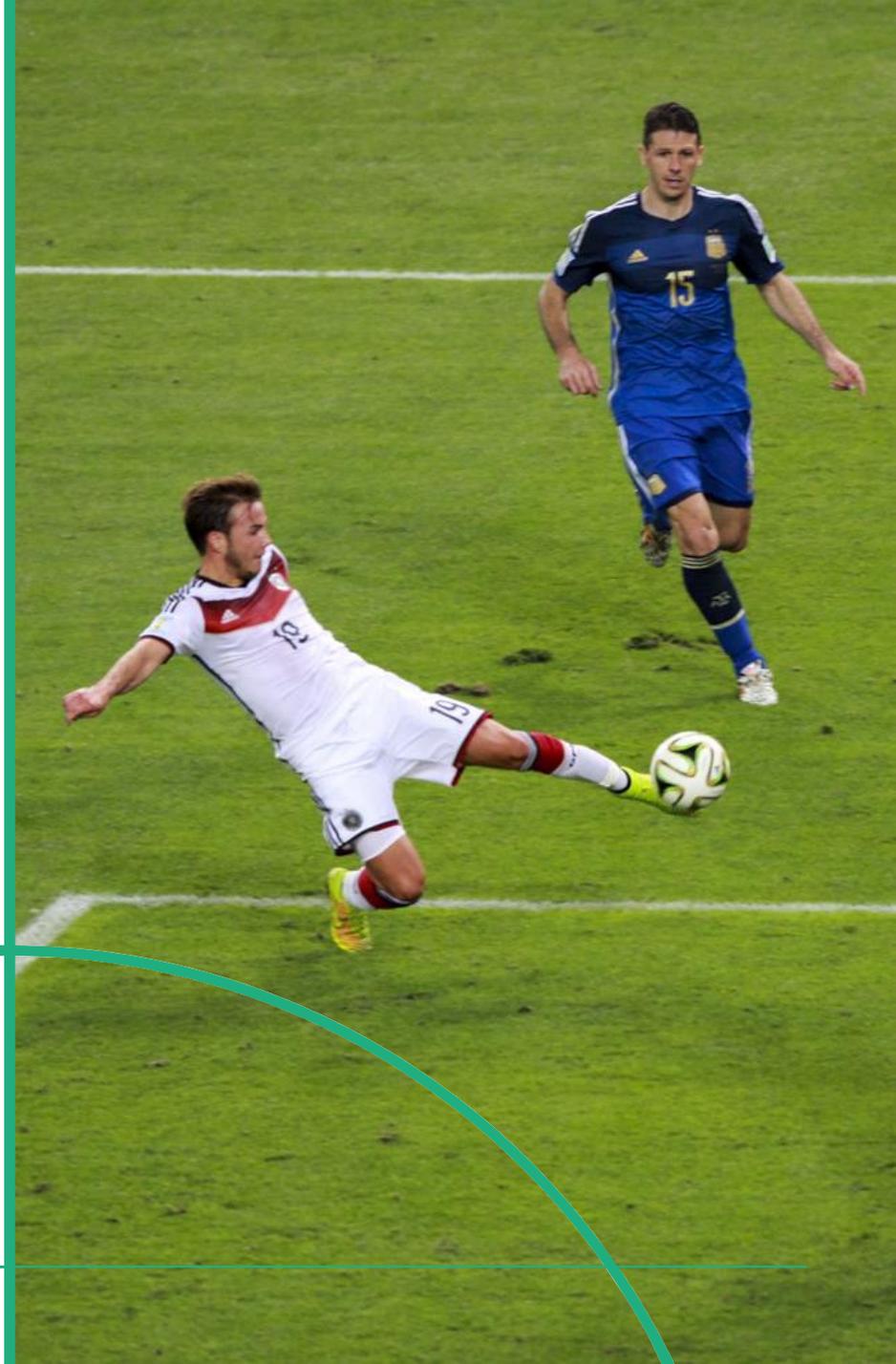
Ein attraktiver und effizienter Angriffsfußball muss also nicht durch defensives Denken eingeschränkt werden.

LANGFRISTIGER LEISTUNGSaufbau

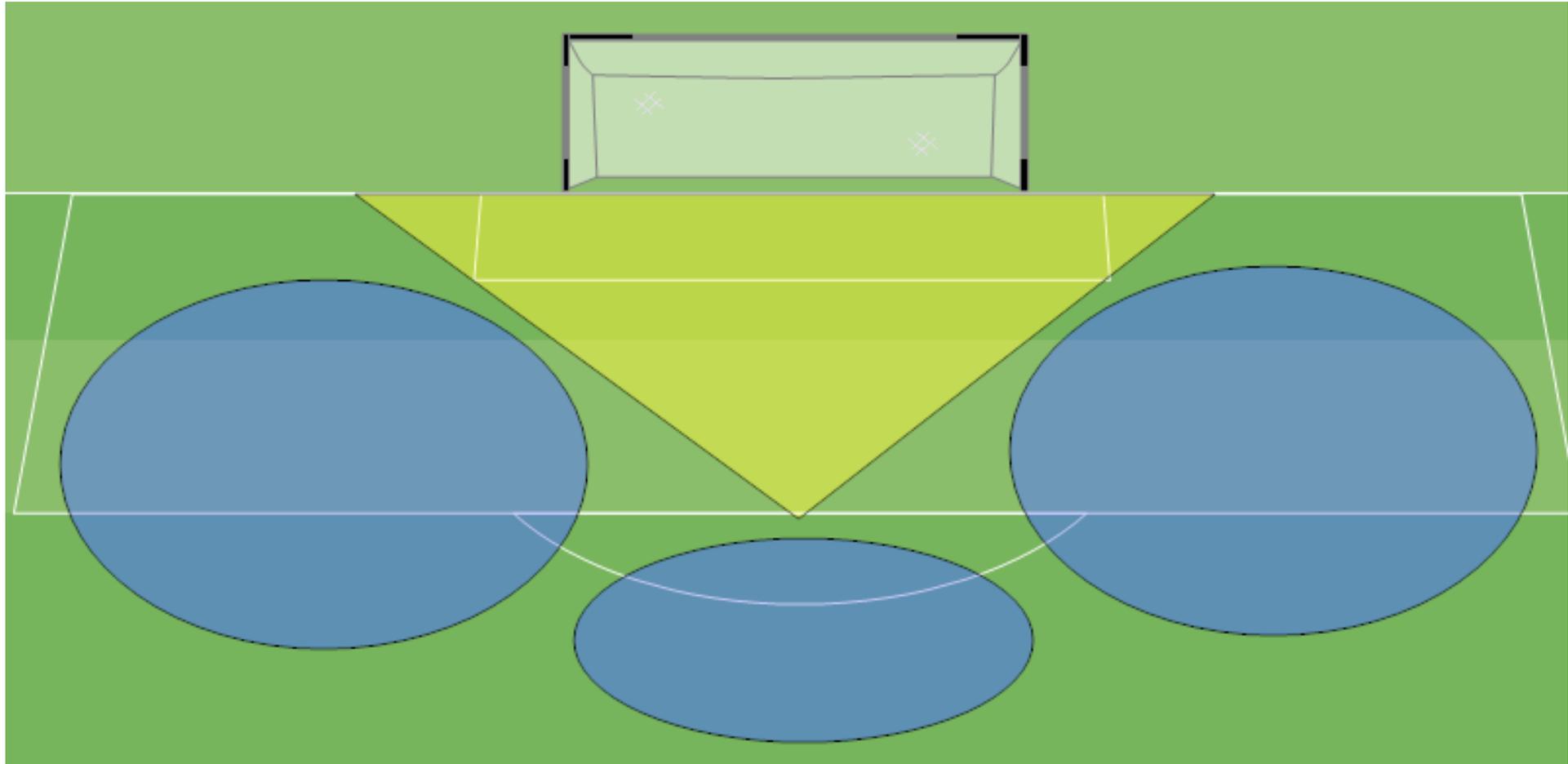




TORSCHUSSZONEN, TORSCHUSSTECHNIKEN UND TECHNIKMERKMALE



SPIELTYPISCHE TORSCHUSSPOSITIONEN



HALBRÄUME



Typische Spielsituation

Dribbling des äußeren Mittelfeldspielers in das Zentrum

Steilpass zwischen Innen- und Außenverteidiger und Einlaufen des Stürmer bzw. äußeren Mittelfeldspielers

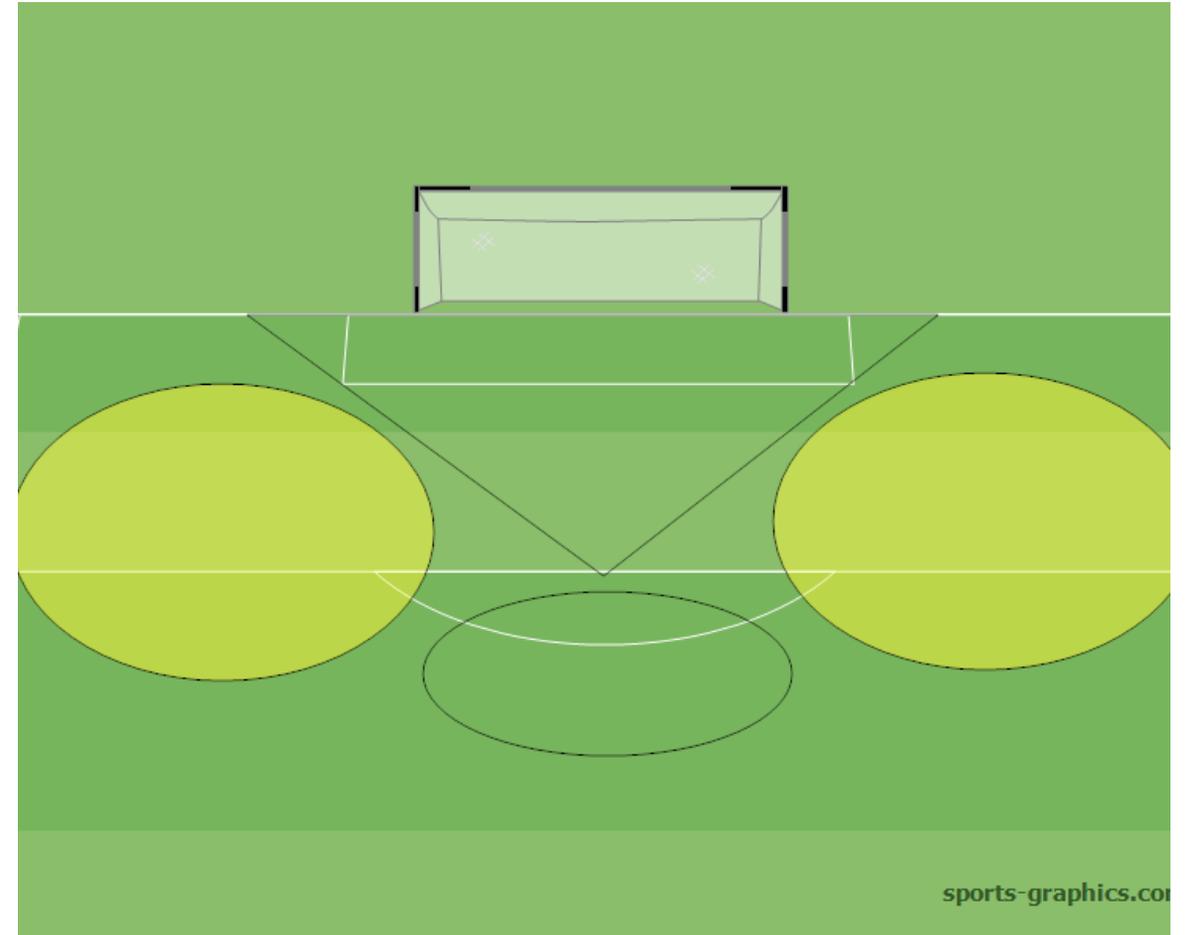
Torschusstechnik

Innenspannstoß in die lange Ecke (flach oder hoch)

Maximale Anzahl der Ballkontakte

aus dem Dribbling

2 Kontakte (Ballmitnahme und Abschluss)





MARC BARTRA - 0:2

VFL WOLFSBURG - BORUSSIA DORTMUND



HALBRÄUME - TECHNIKMERKMALE



Innenspannstoß

Anlauf zum Ball leicht bogenförmig

Körperschwerpunkt seitlich versetzt über den Ball

Fuß des Standbeins leicht schräg hinter dem Ball
(bei rollenden Bällen fast auf Höhe des Balles)

Fußspitze des Spielbeins zeigt nach außen gedreht, leicht
angezogen und fixiert

Spielbein beim Schuss anwinkeln und in Schussrichtung
nachschrägen

Oberkörperneigung beeinflusst die Schusshöhe

Arme seitlich angehoben ("leichte Gegenbewegung")





STRAFRAUM / BOX - TECHNIKMERKMALE



Innenseitstoß

Ball gerade anlaufen

Standbein nahe neben dem Ball aufsetzen

Körpergewicht auf das Standbein verlagern

Fußspitze des leicht gebeugten Standbeins zeigt in Spielrichtung

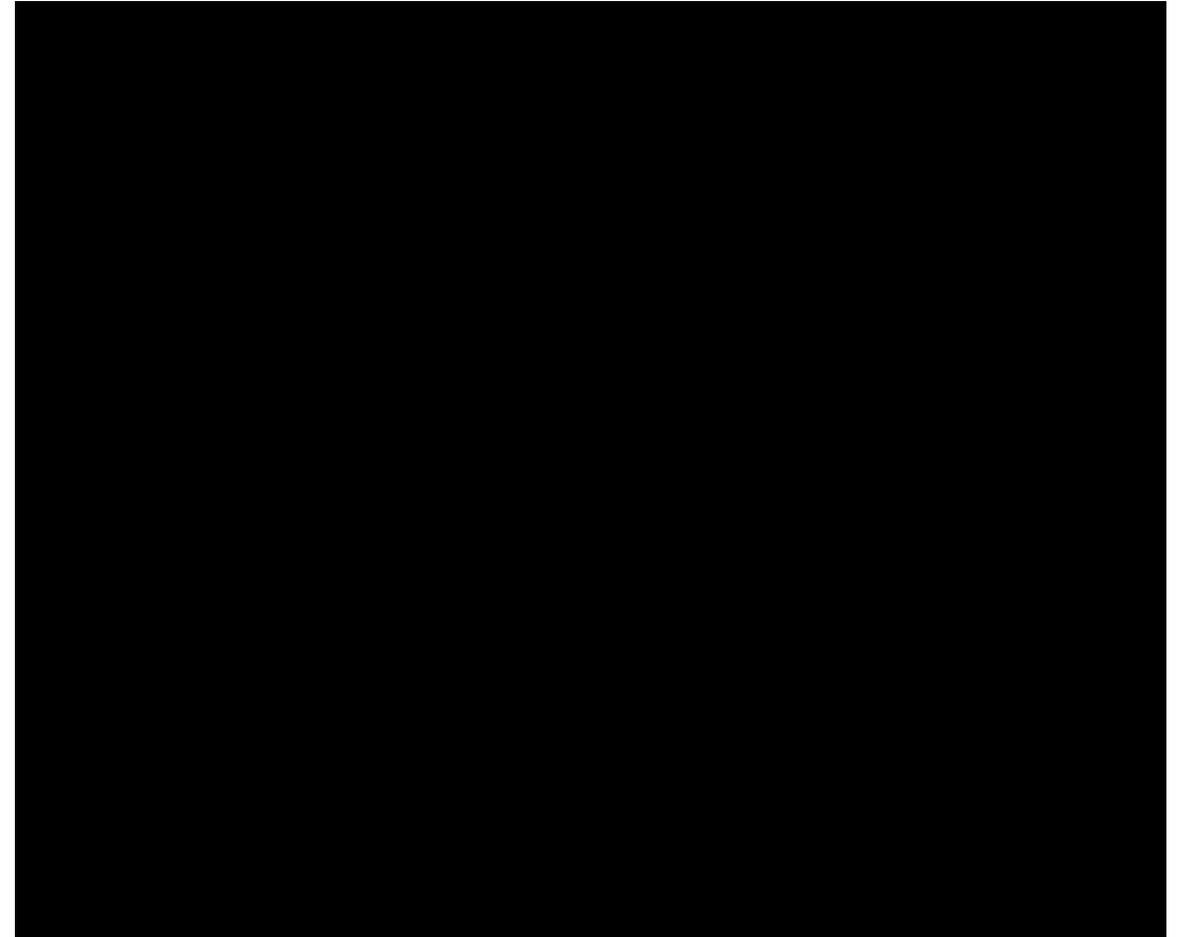
Spielbein bei leicht gebeugtem Knie nach außen drehen

Fußgelenk fixieren

Ball mit der breiten Innenseite des Fußes im Zentrum treffen

Spielbein durchschwingen („langer Ballkontakt“)

Arme leicht seitlich angehoben



STRAFRAUM / BOX - TECHNIKMERKMALE



Hüftdrehstoß

Den Oberkörper entgegengesetzt zur Schussrichtung drehen

Anschließend stark zur Seite über das Standbein neigen

Das Spielbein fast waagrecht zum Ball nach vorne
durchschwingen

Den Ball mit gestrecktem und fixiertem Vollspann treffen



STRAFRAUM / BOX - TECHNIKMERKMALE



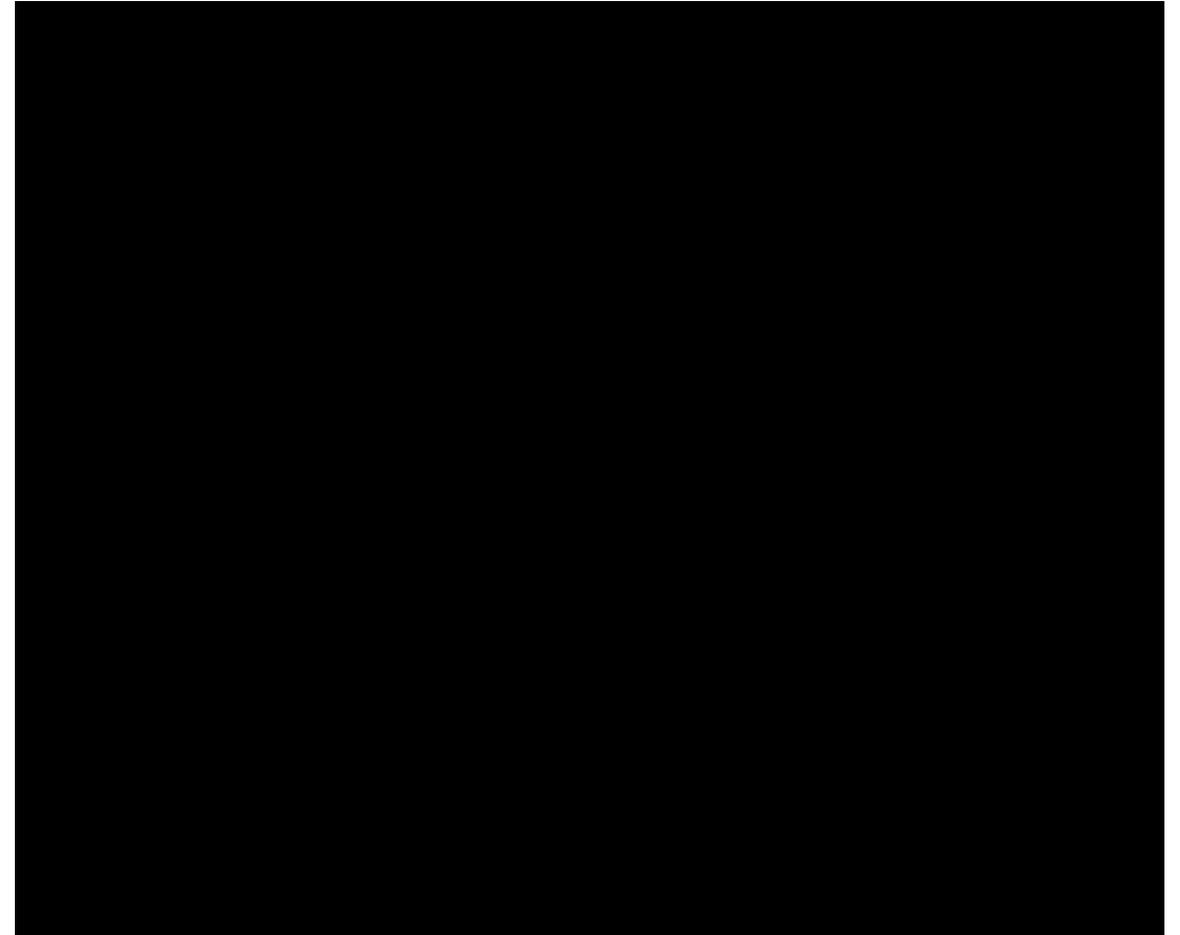
Dropkick

Ein hoher Ball wird unmittelbar mit dem Bodenkontakt weitergeleitet

Technik wie beim Innenseitstoß, erschwert durch das Timing.

Schussvariationen:

- › Treffer oberhalb der Ballmitte (flach)
- › Mitte (halbhoch)
- › unterhalb der Ballmitte (hoch)



STRAFRAUM / BOX - TECHNIKMERKMALE



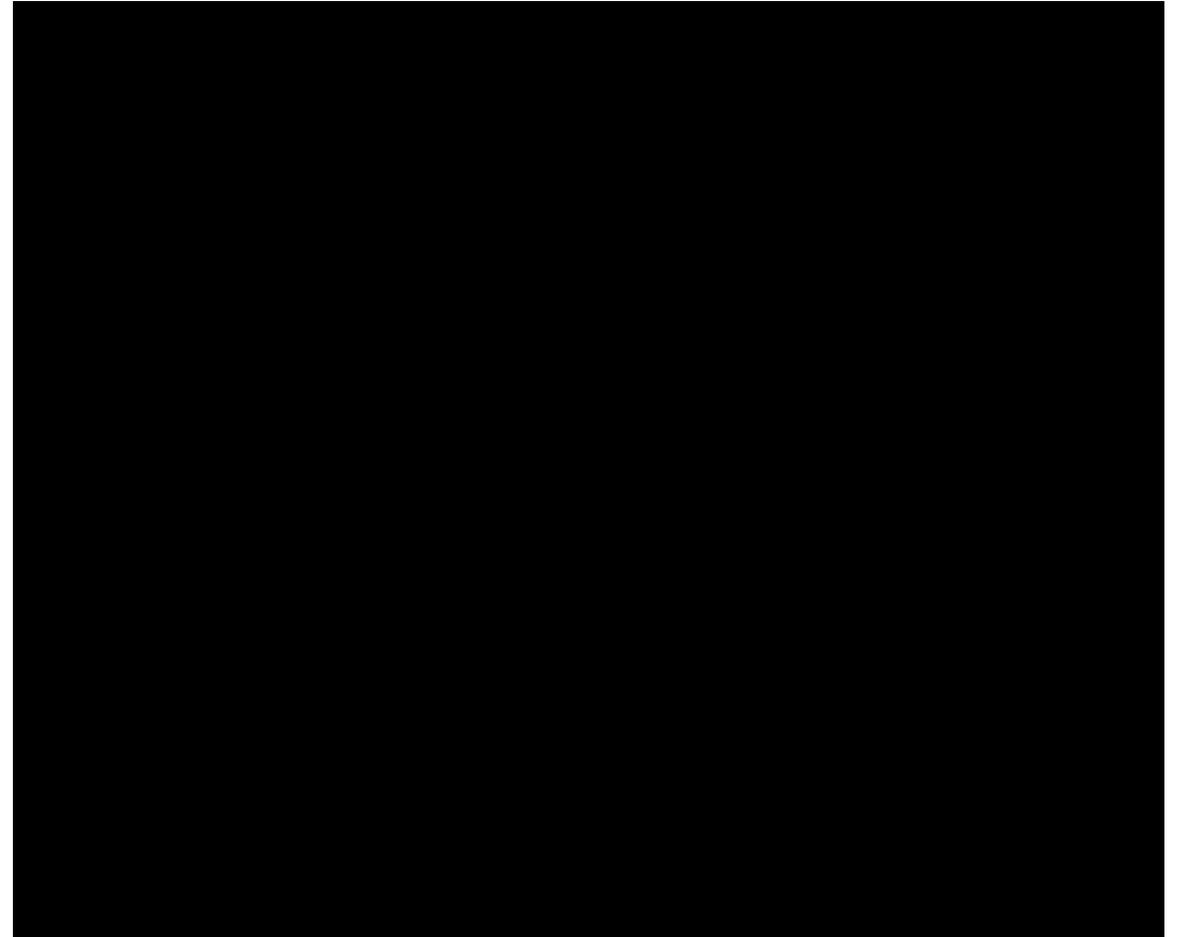
Fallrückzieher

Mit dem Spielbein abspringen

Im Rückwärtsfallen mit den Beinen eine Scherbewegung ausführen

Waagrecht in der Luft liegen und den Ball mit dem Vollspann treffen

Den Aufprall mit den Händen abfangen



RÜCKRAUM



Typische Spielsituation

Steilpass (zentralen Mittelfeld oder Außenposition)

Zuspiel Steil-Klatsch

2. Ball nach Hereingabe vom Flügel oder nach Standardsituationen

Eigenes Dribbling

Torschusstechnik

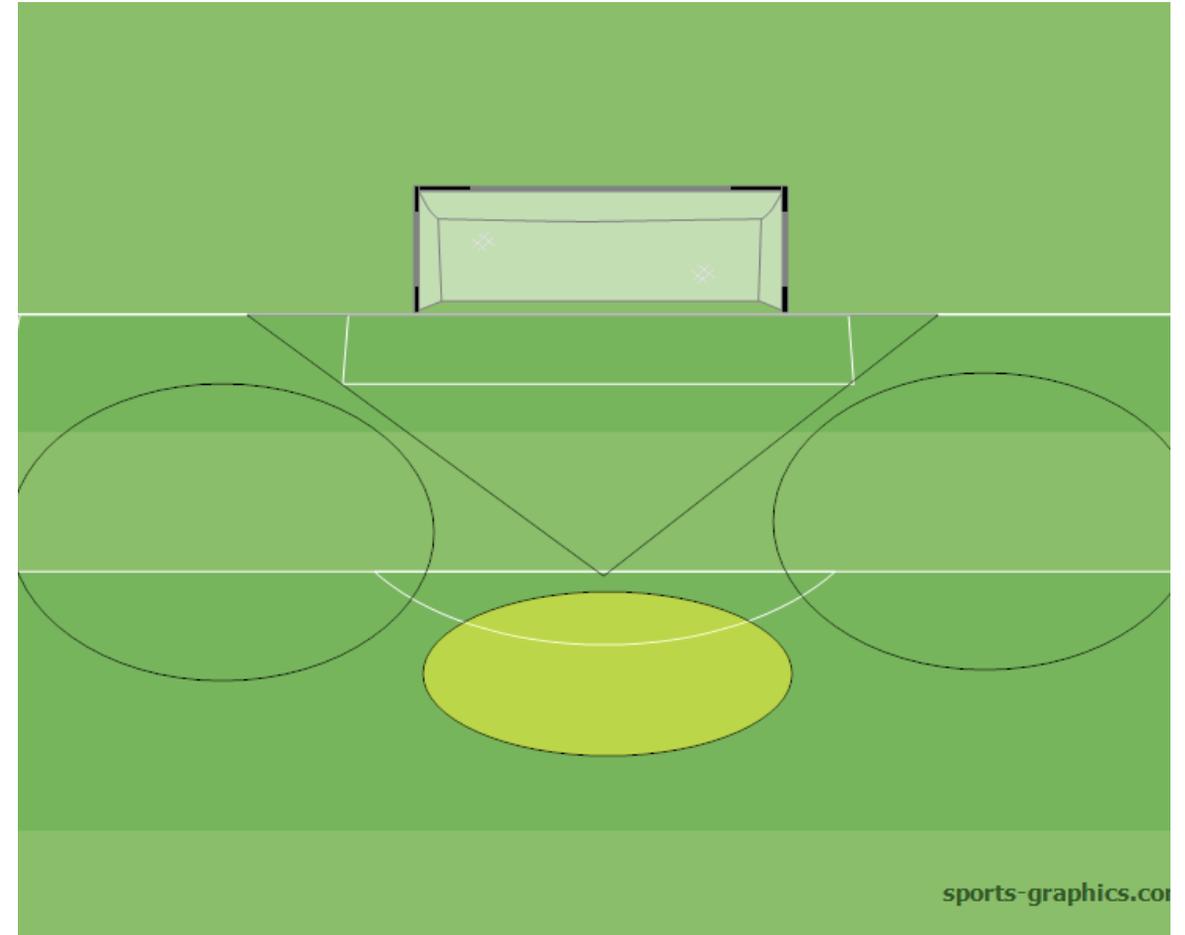
Innenspannstoß / Vollspannstoß

Hüftrehstoß / Seitfallzieher / Volley / Rückfallzieher

Maximale Anzahl der Ballkontakte

Aus dem Dribbling

2 Kontakte (Ballmitnahme und Abschluss)



sports-graphics.com

DÜSSELDORF 1-0 KAISERSLAUTERN

DAZN

etten

Tipbet.com

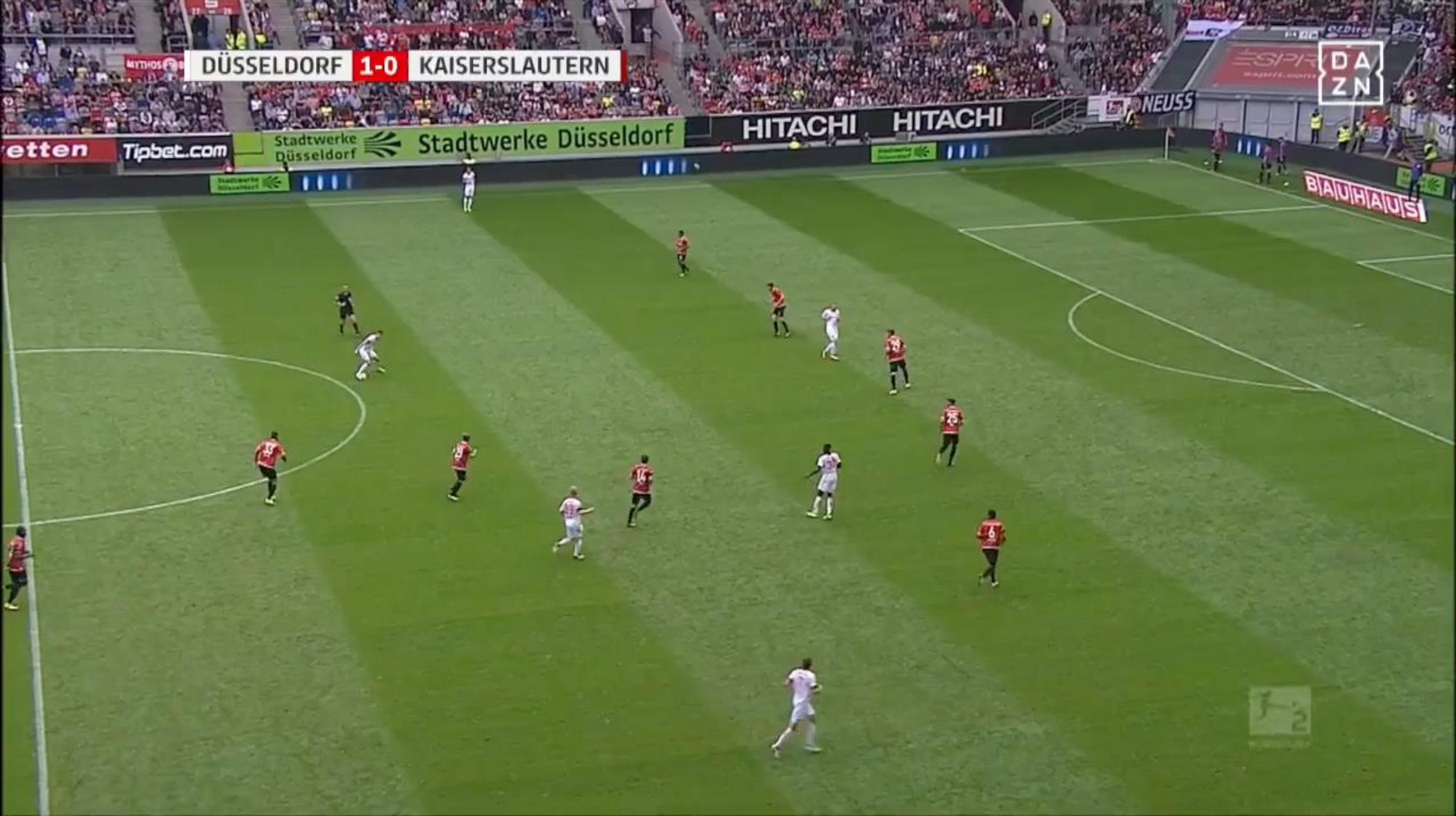
Stadtwerke
Düsseldorf

Stadtwerke Düsseldorf

HITACHI HITACHI

NEUSS

BLAUHAUS



3-2

RÜCKRAUM - TECHNIKMERKMALE



Vollspannstoß

Gerade zum Ball an laufen
(leicht bogenförmig auch möglich)

Standbein leicht versetzt zum Ball („Handbreite“)

Körpergewicht auf das Standbein verlagern

Fußspitze des Standbeins zeigt in Spielrichtung

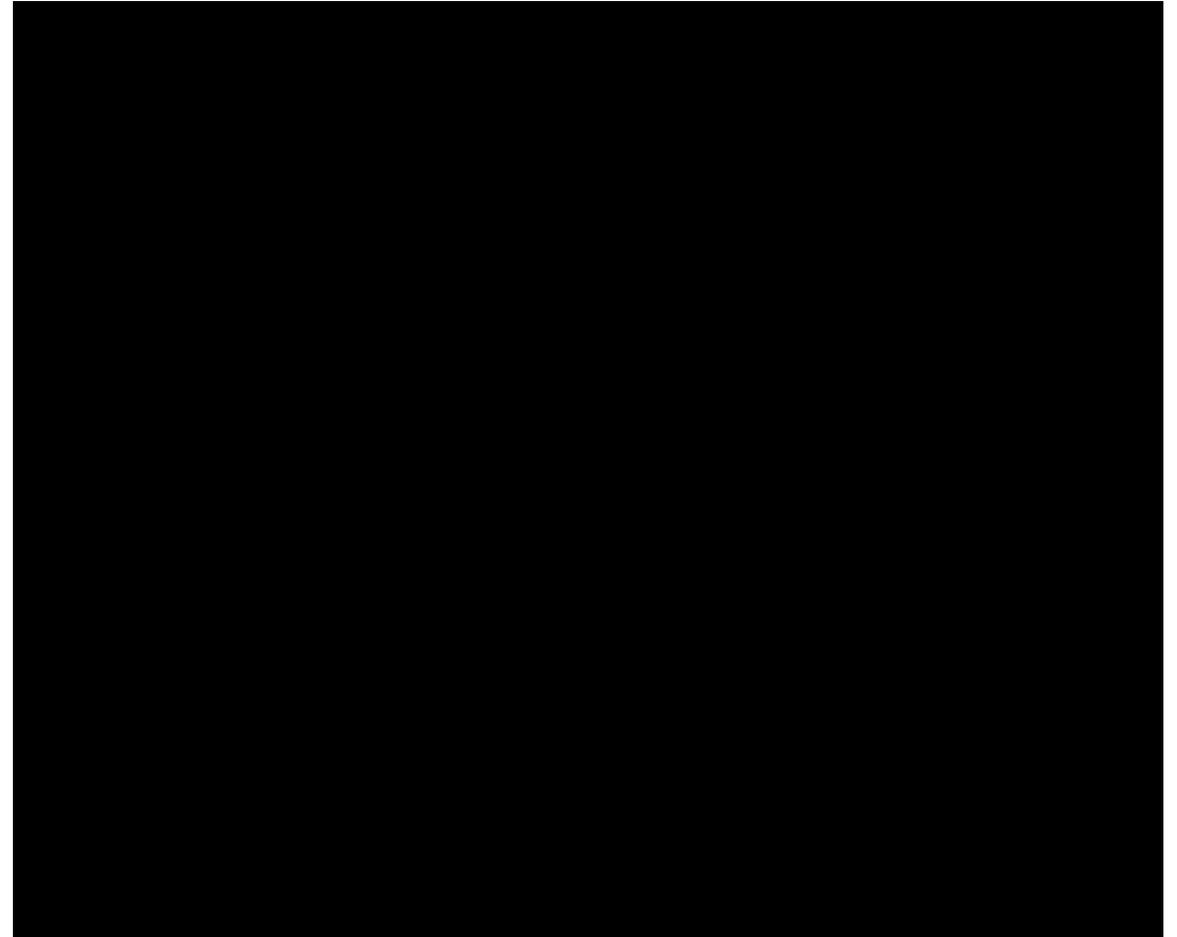
Knie und Hüftgelenk sind leicht gebeugt

Ball mit dem Fußrücken (Spann) im Zentrum treffen

Fußspitze nach unten strecken und Fußgelenk fixieren

Spielbein durchschwingen („langer Ballkontakt“)

Arme seitlich angehoben („deutliche Gegenbewegung“)





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!

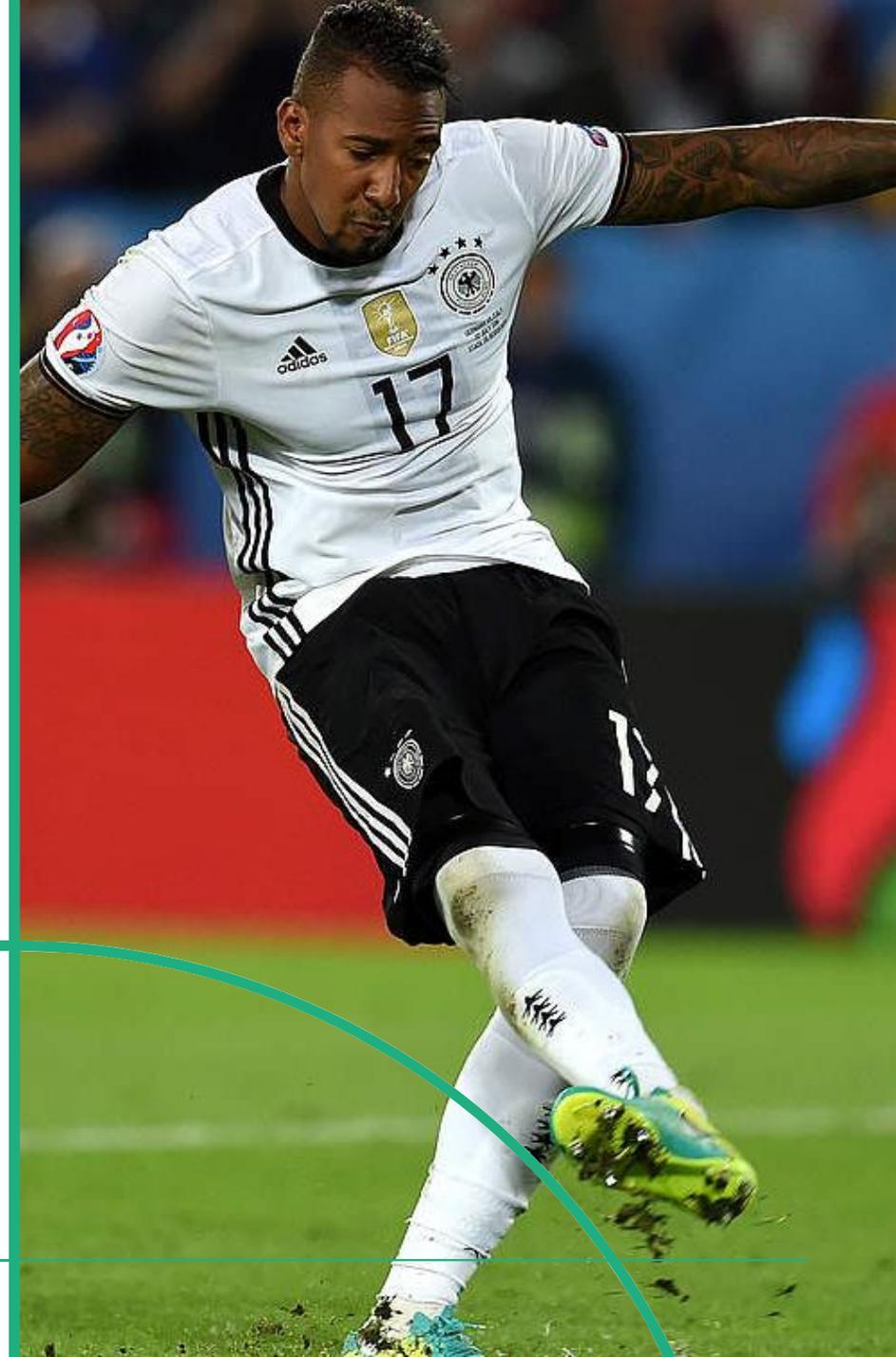
Spielformen geben dem Spieler eine direkte Rückmeldung über die Qualität der Spielaktionen!

Alle fußballspezifischen Leistungsfaktoren werden gleichzeitig abgefordert!





COACHINGVERHALTEN IN SPIELFORMEN



NACHTEILE VON SPIELFORMEN



Spielformen sind schwer zu coachen

Die Komplexität des Spiels, die hohe Dynamik, die Aktionsdichte und die Vielzahl an beteiligten Spieler erschweren die Fehleranalyse des einzelnen Spielers und das entsprechende Feedback enorm!





METHODIK

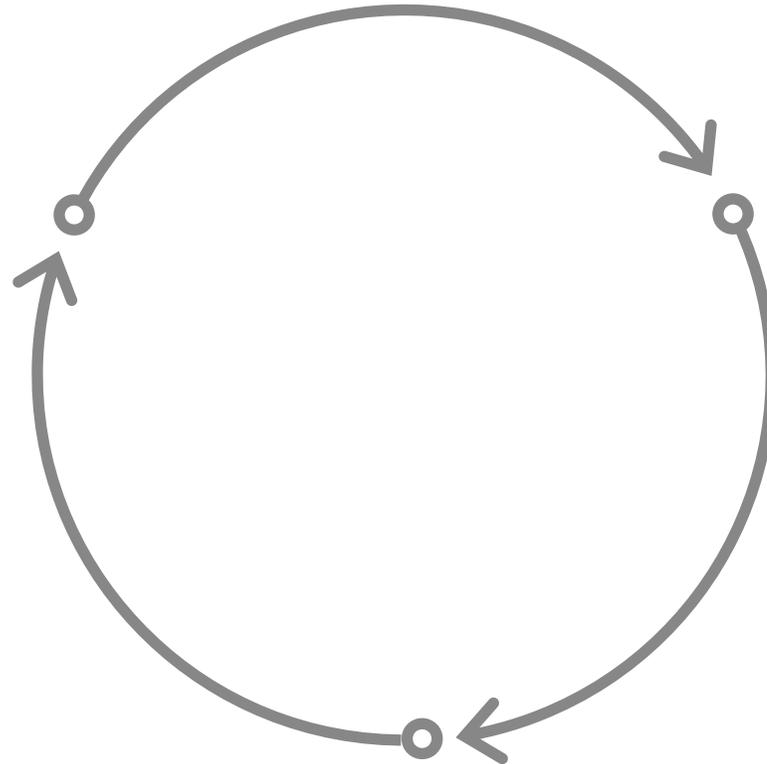
Erklären/Demonstrieren

Spielform kurz und verständlich erklären und den Schwerpunkt herausstellen

Belastungssteuerung nennen und beachten

Spielform zur Eingewöhnung erstmal kurz „laufen lassen“

bei Verständnisproblemen erneut erklären



Beobachten / Analysieren

ausreichend Zeit zum Spielen lassen (vertraut machen mit der Spielform/Spielfluss)

Details erkennen (Trainerwissen/Erfahrung)

Ursache des Fehlers durch:

- › falsche Entscheidung Spielfähigkeit/Taktik)
- › falsche Ausführung (Technik/Motorik)

Trainerposition/-en während der Spielform

Rollenverteilung im Trainerteam

Korrigieren

Synchroninformation - Korrektur während der Bewegungsausführung / Einfrieren der Situation / mit Ball nachspielen

Schnellinformation - Detailkorrektur direkt nach Vollendung der Bewegung

Spätinformation - Korrektur mit zeitlicher Verzögerung (Videoanalyse)

KORREKTURVERHALTEN



Verhältnis von Lob und Tadel

Spielbezug herstellen

Spieler in den Lösungsprozess einbinden
(Dialog/Eigenverantwortung)

Einschleifen falscher Bewegungsabläufe
verhindern

Einzel-, Gruppen- oder Mannschaftskorrektur

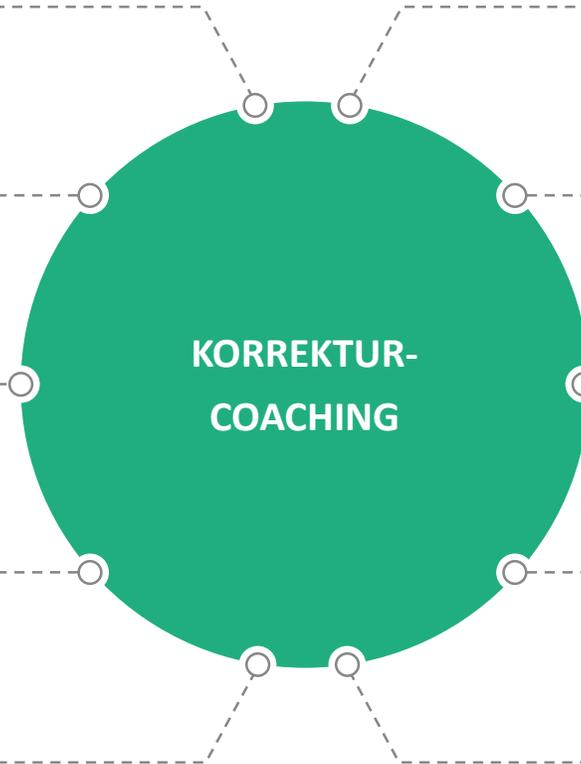
Fehler nacheinander korrigieren

Fehler in der Reihenfolge ihrer Wertigkeit
korrigieren

Nur einen Hauptfehler zur gleichen Zeit
korrigieren

Im Detail korrigieren

Geduldig bleiben





AUSBlick AUF DIE PRAXIS



SPIELFORM 5VS.5 (MITTELZONE)



ABLAUF

Team BLAU spielt gegen Team ROT

alle Spieler können sich frei im Feld bewegen

Tor dürfen von überall erzielt werden

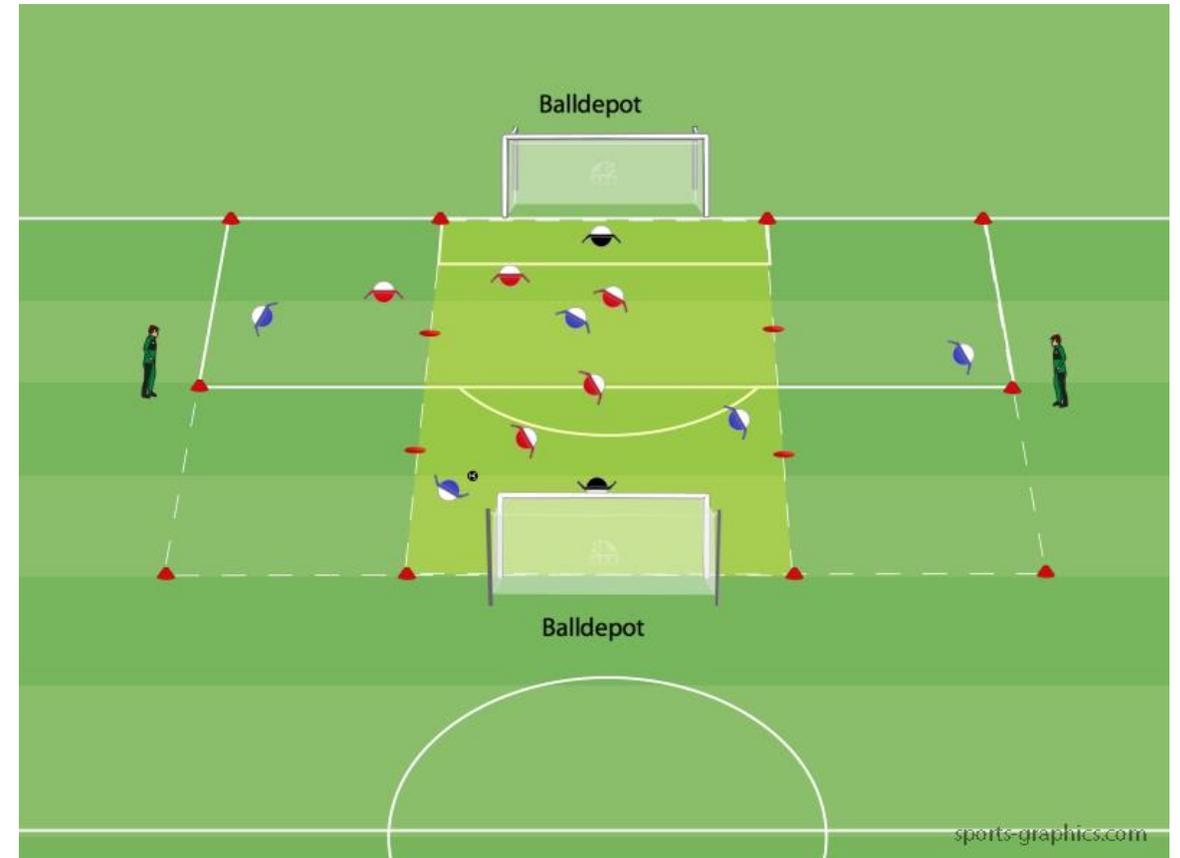
Tore aus der mittleren Strafraumzone zählen doppelt

Tore aus dem mittleren Rückraum zählen dreifach

möglich: Abschluss innerhalb von 3s, wenn Ball in gegnerischer Hälfte

Variante 1: ohne Abseits

Variante 2: mit Abseits



SPIELFORM 5VS.5 (AUSSENZONE)



ABLAUF

Team BLAU spielt gegen Team ROT

alle Spieler können sich frei im Feld bewegen

Tor dürfen von überall erzielt werden

Tore aus den äußeren Zonen zählen doppelt (dreifach)

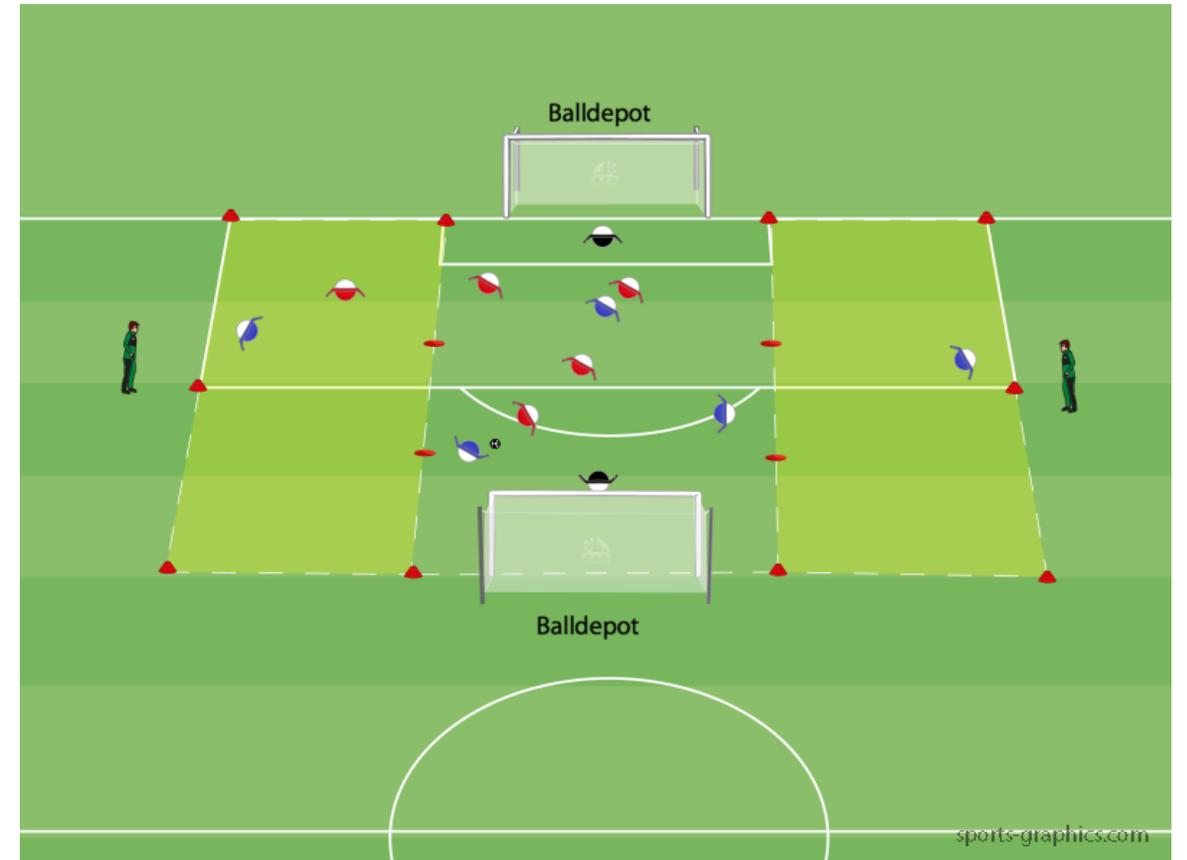
möglich: Abschluss innerhalb von 3s, wenn Ball in gegnerischer Hälfte

Coachinghinweis:

Handlungsabschluss nach schneller Spielverlagerung

Variante 1: ohne Abseits

Variante 2: mit Abseits



SPIELFORM 5VS.5 (BALL IM AUS = EINWURF)



ABLAUF

Team BLAU spielt gegen Team ROT

alle Spieler können sich frei im Feld bewegen

gespielt wird ohne Abseits

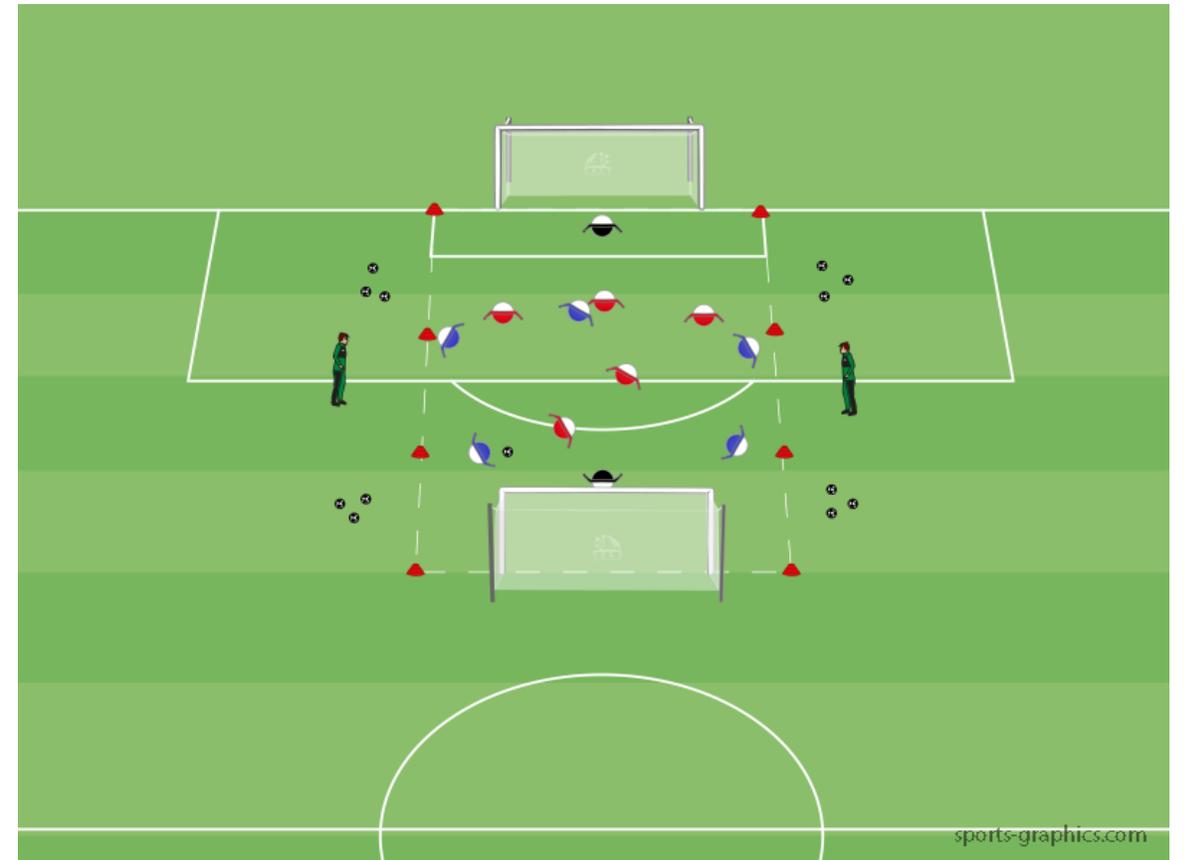
Tor dürfen von überall erzielt werden

gelangt der Ball ins Aus (Toraus oder Seitenaus), wird das Spiel mit einem Einwurf fortgesetzt (Balldépot an den Seitenlinien)

Tore zählen entsprechend doppelt – Handlungsabschluss direkt nach Zuspiel von Außen

Spielfortsetzungsregeln:

Alternativen von hoch zugespielten Bällen (Zuwurfart, Volley, Dropkick, Kopfball.... möglich!



SPIELFORM 5VS.5 (3VS.2 MIT NACHRÜCKEN)



ABLAUF

Team BLAU spielt gegen Team ROT

Die Spieler bewegen sich in ihren Hälften:

- › eigene Hälfte: 3 Spieler
- › gegnerische Hälfte: 2 Spieler

gespielt wird ohne Abseits

wird der Ball in die gegnerische Hälfte gespielt darf ein eigener Spieler nachrücken und somit Gleichzahl herstellen

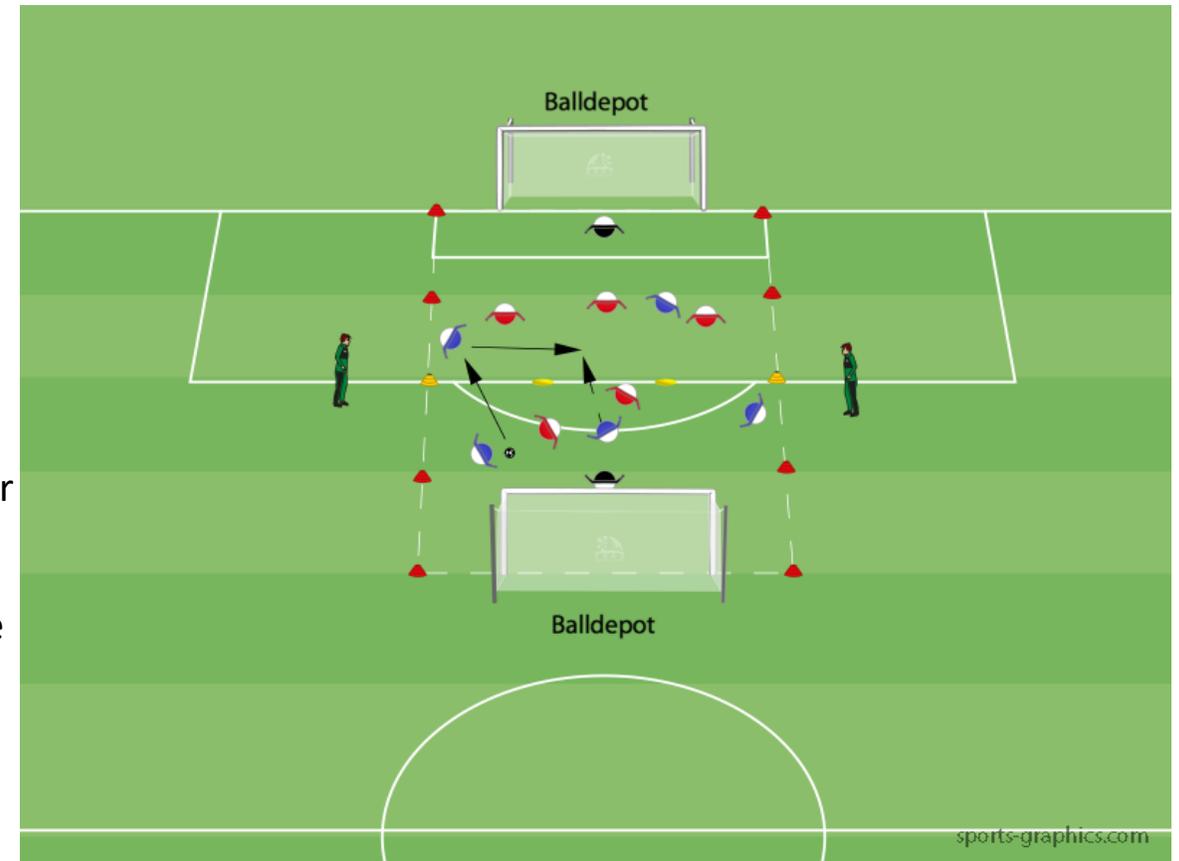
möglich: Abschluss innerhalb von 3s, wenn Ball in gegnerischer Hälfte

Variante 1: Torerzielung von überall möglich

Variante 2: Torerzielung nur aus der gegnerischen Hälfte

Variante 3: Tore zählen erst, wenn ein Spieler nachgerückt ist

Variante 4: Torerzielung nur vom nachrückenden Spieler



SPIELFORM 3VS.3 + 2 AUSSENSPIELER



ABLAUF

Team BLAU spielt gegen Team ROT

alle Spieler können sich frei im Feld bewegen

an den Außenseiten zwischen den Markierungen stehen jeweils ein ROTER und ein BLAUER Spieler

gespielt wird mit Abseits

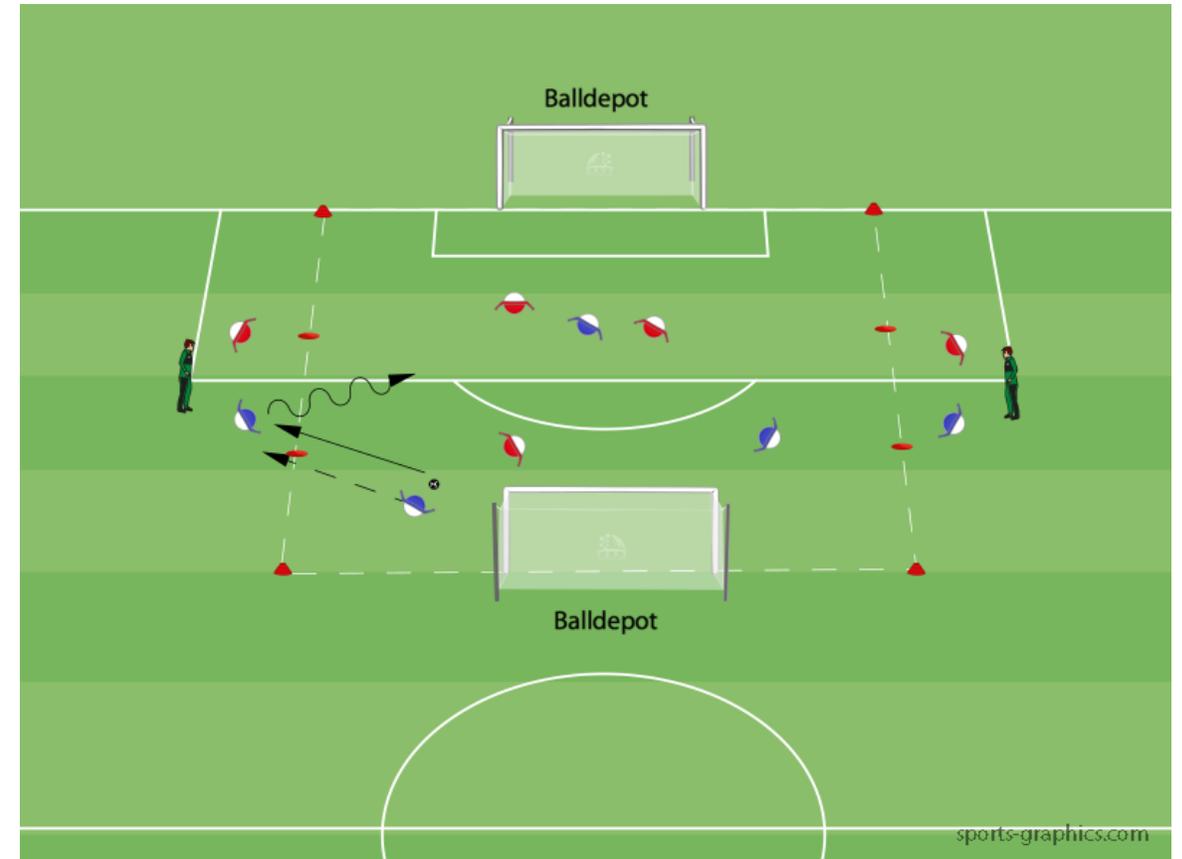
die Außenspieler müssen angespielt werden und dürfen sich dann in das Spiel einschalten (Dribbling ins Feld, direkter Torschuss, etc.)

Torerzielung innerhalb von 3-4 Sekunden, sonst Neuaufbau

der Zuspeler oder der am nächsten positionierte Spieler besetzen nach Handlungsabschluss die freigewordene Außenposition

Ball im Seitenaus:

Torwart der ballbesitzenden Mannschaft eröffnet (Balldepot)



SPIELFORM 3VS.3 (ANSPIELE AUS VIER POSITIONEN)



ABLAUF

Team BLAU spielt gegen Team ROT

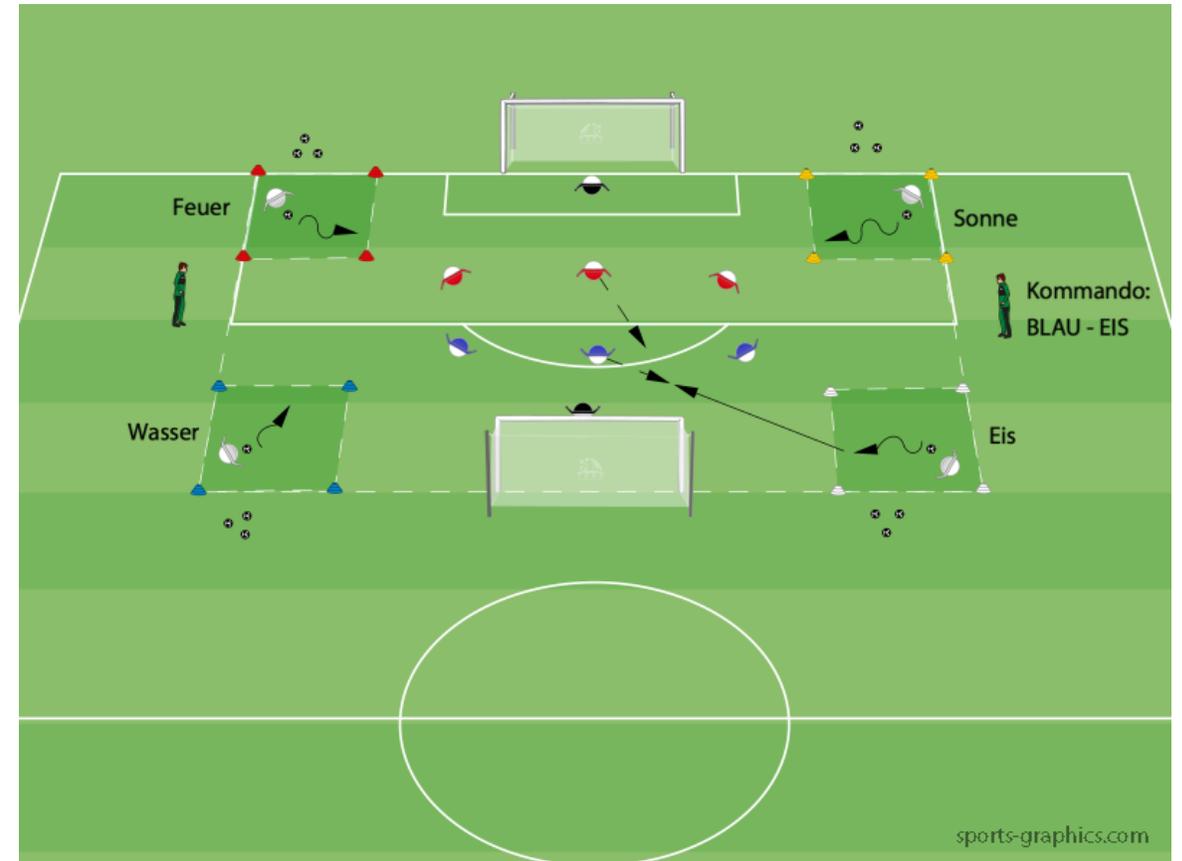
alle Spieler können sich frei im zentralen Feld bewegen

Die Außenspieler dribbeln den Ball in ihren Feldern

Auf Kommando des Trainers (Teamfarbe + Richtung) wird der Ball vom Außenspieler ins Spiel gebracht

Variante 1: mit Abseits (Wettkampfnähe)

Variante 2: ohne Abseits (mehr Platz zum Spielen)





TRAININGSFORM 1VS.1 (ANSPIELE AUS VIER POSITIONEN MIT NACHRÜCKEN)

ABLAUF

Spieler BLAU spielt gegen Spieler ROT

beide Spieler können sich frei im zentralen Feld bewegen

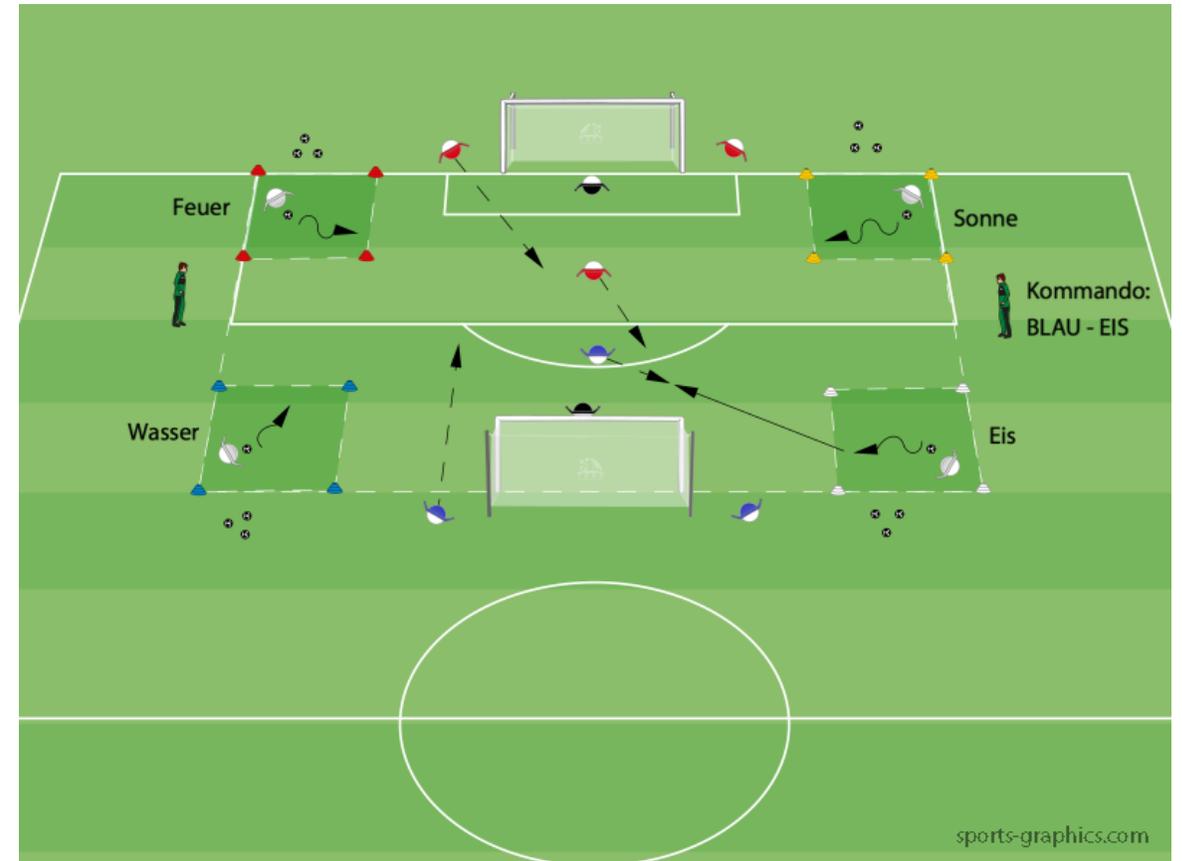
Die Außenspieler dribbeln den Ball in ihren Feldern

Auf Kommando des Trainers (Teamfarbe + Richtung) wird der Ball vom Außenspieler ins Spiel gebracht

Ein ballentfernter Spieler jeder Farbe darf nachrücken

Variante 1: 2gg2 (Gleichzahl)

Variante 2: 1gg2 (Unterzahl Angreifer)





DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

VIEL SPASS BEI DER PRAXIS

WETTKAMPFGEMÄßES TORSCHUSSTRAINING IN SPIELFORMEN