

<b>Torschussliga</b>		<b>Nr.: 1</b>
<b>Schwerpunkt:</b> „Einmaligkeit von Torchancen trainieren“	<b>Datum: Mai 2020</b>	<b>Ort:</b>
<b>Tag:</b>	<b>Mannschaft:</b>	<b>Wetter:</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Alter: U13-Aktive</b>	<b>Belastung:</b>

**Material:** Pylonen, Hütchen, flache Teller, Leibchen (2 Farben), Bälle, Stangen (7-14),

**Dauer:** 60 Minuten/Liga

### Torschussliga – technisch-taktisches Training im Detail

**"you only get one shot - do not miss your chance to blow" (Eminem)**

Die schwierigste Aufgabe im Fußball liegt darin Tore zu erzielen. Daher sollen verschiedene Tore aus dem Profifußball quasi als „Blaupause“ genutzt werden, um Freilaufbewegungen, das Passspiel, den 1. Kontakt, die Finten und Tricks vor dem Torabschluss im Detail zu schulen und zu trainieren. Dazu werden die zuvor gezeigten Szenen auf dem Platz räumlich/zeitlich möglichst exakt auf dem Trainingsplatz nachgestellt und ohne Gegenerdruck durchgespielt. Ebenso werden die technischen Elemente mit dem Druck der Einmaligkeit kombiniert. D.h. jeder Spieler hat nur je 3 Versuche mit Links und je 3 Versuche mit Rechts. Zudem werden Verstöße gegen die Vorgaben des Übungsablaufs (z.B. einen bestimmten Raum nicht getroffen) mit der Nichtanerkennung von Treffern belegt. Die Torschussliga stellt hierbei eine attraktive Trainingsform dar, die als Wettbewerb durchgeführt wird, uns so für alle Beteiligten auch optimale motivational anspruchsvolle Herausforderung ist.

#### Wettbewerbsform

- 1. Einzelwertung:** Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer, welcher TS bekommt die meisten Gegentore
- 2. Mannschaftswertung:** Welches Team erzielt die meisten Treffer (die 10 besten zählen)
- 3. Auswertung:** Jeder Spieler zählt seine Treffer,
- 4. Gruppeneinteilung:** Nach Größe aufstellen (eine oder zwei Reihen bilden) und dann die Pärchen festlegen

#### Feldaufbau (siehe Abbildung)



## Station 1:

## „Neymar“

### Beschreibung und Ablauf:

#### Organisation:

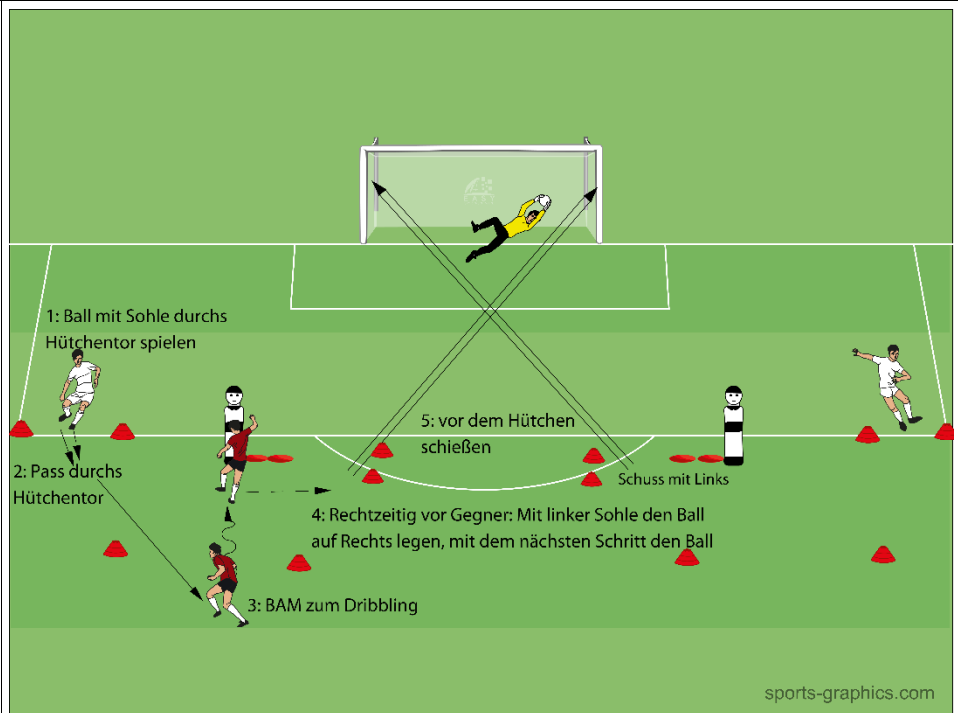
- ☉ Siehe Skizze

#### Ablauf/Regeln:

1. Ball mit der Sohle durchs Hütchentor spielen=Start
2. Mit dem 2. Kontakt getimter Pass auf Partner
3. BAM durchs Hütchentor
4. Dribbling auf den Gegner zu. Rechtzeitig vor dem Gegner den Ball mit der Sohle nach Innen rollen, mit dem nächsten Kontakt den Ball mit Außenseite quer! / parallel zur 16er-Linie nach Innen spielen
5. Mit dem nächsten Kontakt (3.) vor dem der Hütchen-Barriere ins Tor schießen

#### Coachingpunkte:

- ☉ Ball rollt immer (BAM!)
- ☉ Timing (vor Gegner) + Rhythmus der Finte
- ☉ Ball so wegspielen, dass Anlauf zum Schuss noch möglich ist



## Station 2:

## „Ronaldo“

### Beschreibung und Ablauf:

#### Organisation:

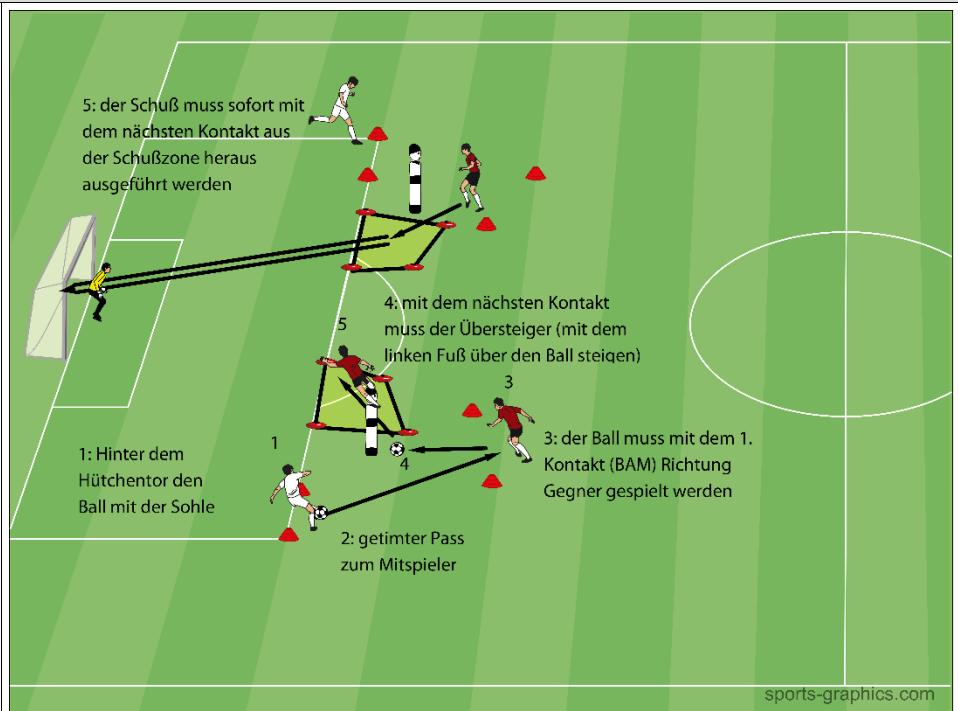
- ☉ Siehe Skizze

#### Ablauf/Regeln:

1. Ball mit der Sohle durchs Hütchentor spielen=Start
2. Mit dem 2. Kontakt getimter Pass auf Partner
3. BAM durchs Hütchentor: der Ball sofort Richtung Gegner gespielt werden
4. Rechtzeitig vor dem Gegner, mit dem nächsten Kontakt den Übersteiger durchführen. Den Ball mit der Außenseite diagonal nach vorne in den Zielraum spielen
5. Mit dem nächsten Kontakt aus Zielraum ins Tor schießen

#### Coachingpunkte:

- ☉ BAM!
- ☉ Timing (vor Gegner) + Rhythmus der Finte; Ball so schräg wegspielen, dass Anlauf zum Schuss noch möglich ist



### Station 3:

### „Lupfer-Volley“

#### Organisation:

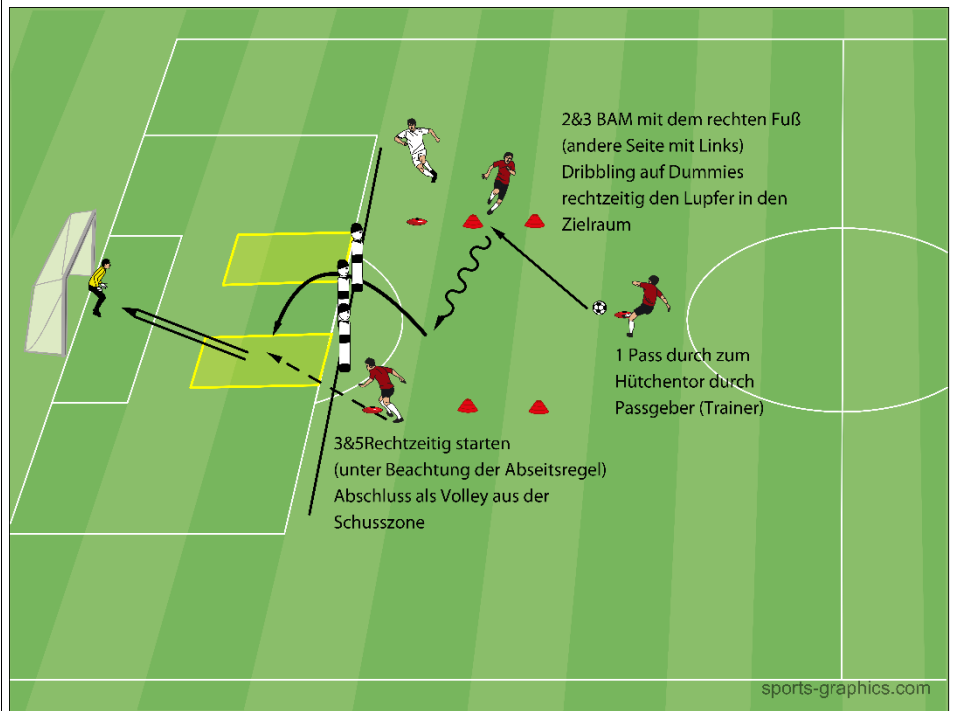
- Siehe Skizze
- Startpunkt 20-25 Meter vor Tor

#### Ablauf/Regeln:

1. Pass auf „Lupferspieler“
2. Seitliches Einlaufen mit schneller BAM und ein zwei Dribbelschritten
3. Dribbling Richtung Tor & rechtzeitiger Lupfer über Störspieler / Hütchen
4. „Volleyspieler“ im richtigen Moment unter Beachtung der Abseitsregel Richtung Tor starten
5. Volleyschuss aus Zone

#### Coachingpunkte:

- Druckpass und BAM direkt ins Dribbling
- Mit der Außenseite (tornaher Fuß) aus Dribbling über Störspieler rechtzeitig lupfen
- Volleyschuss aus der Zone



### Station 4:

### „Werner“

#### Organisation:

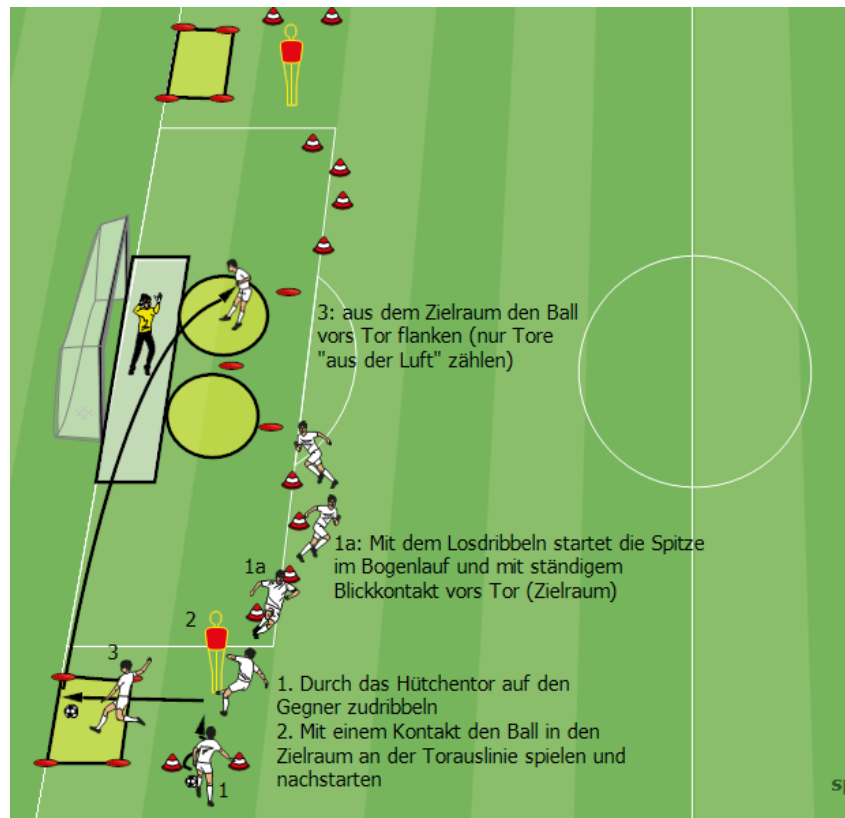
- Siehe Skizze

#### Ablauf/Regeln:

1. Ball durchs Hütchentor dribbeln=Start (Spitze läuft im Bogen vors Tor)
2. Mit dem 2. Kontakt getimter Pass ins Zielfeld an der Torauslinie, nachstarten
3. Flanke aus Zielfeld ins Zielfeld vor dem Tor  
**Wichtig:** Zielfeld vor dem Tor dient nur der Orientierung. Tore aus der Luft zählen auch außerhalb des Zielraums!
4. Nur Tore aus der Luft zählen!  
**Wichtig:** TS agiert nur im 5-Meter-Raum

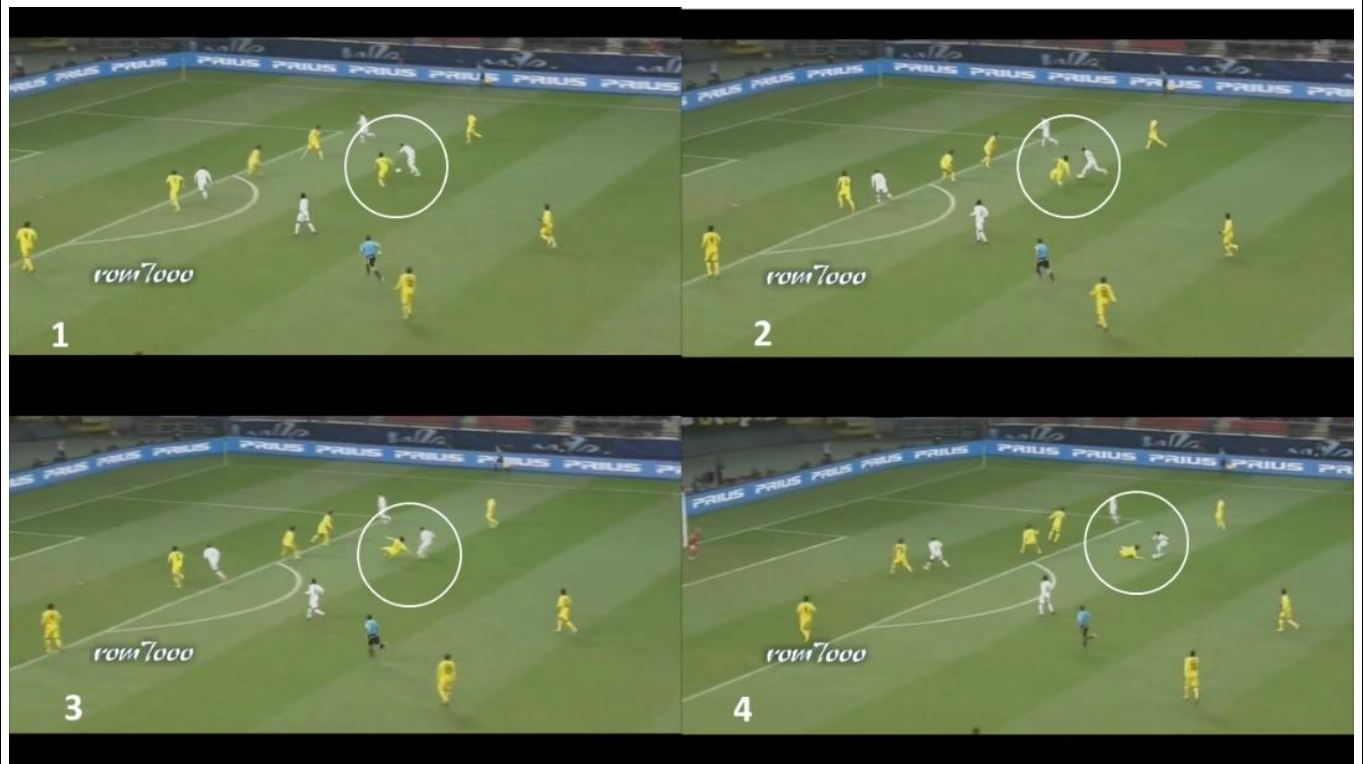
#### Coachingpunkte:

- Bogenlauf: ständiger Blickkontakt und permanenter Rhythmuswechsel beim Laufen, so dass die Spitze mit Ball im Zielfeld ankommt
- Timing (vor Gegner) + getimtes Wegspielen des Balles Richtung Torauslinie



Station 1:

„Neymar“



Station 1:

„Neymar“





Station 2:

„Ronaldo“



Station 2:

„Ronaldo“



Station 3:

„Lupfer-Volley“



Station 3:

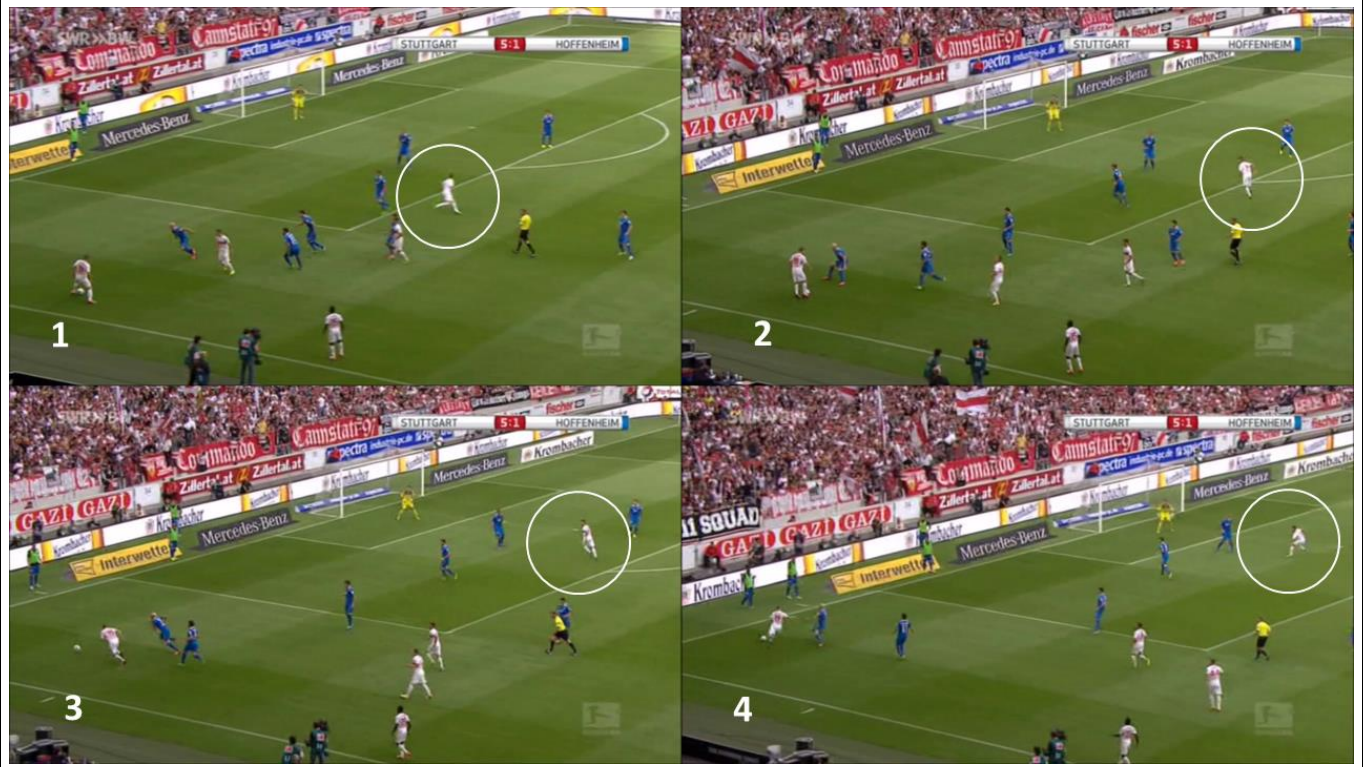
„Lupfer-Volley“





Station 4:

„Werner“



Station 4:

„Werner“

