



WETTKAMPFGEMÄßES TORSCHUSSTRAINING



Übersicht

- **Einleitung**
- **Lernziele**
- **Methodische Vorüberlegungen**
- **Verlaufsplan**
- **Übungsbeschreibungen**
 - Torabschluss aus dem Dribbling
 - Treffen oder Laufen
 - Eier ins Nest legen
 - Endlosturnier
- **Videos**
 - Treffen oder Laufen (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Torschuss ist elementarer Bestandteil des Fußballspiels. Es ist der Versuch den Ball im gegnerischen Tor unterzubringen. Falls dies gelingt, ist es wohl eines der schönsten Erlebnisse, die man in einem Fußballspiel haben kann. Allerdings ist ein erfolgreicher Torabschluss nicht einfach, da das gegnerische Team immer versucht genau dies zu verhindern und im Wettkampf immer ein gewisser Druck auf den Spielern lastet. Die folgende Unterrichtsidee soll die Schülerinnen und Schülern (SuS) spielerisch auf die Wettkampfsituation vorbereiten und zielt auf einen technisch gut ausgeführten Torschuss ab. Das Anforderungsniveau der Stunde ist relativ hoch, daher sollte diese Unterrichtsidee erst am Ende einer Unterrichtsreihe im Fußball stehen.

Lernziele

Groblernziel

Die SuS sollen den wettkampfgemäßen Torabschluss vertiefen und anwenden.

Feinlernziele

Motorische Feinziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- ihre Ballsicherheit optimieren.
- ihre Kopplungsfähigkeit verbessern, indem sie Laufen, Dribbling und Torabschluss verbinden.
- während der Übungen ihr Umfeld wahrnehmen und zielgemäß handeln.

Kognitive Feinziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- in den jeweiligen Situationen den bestmöglichen Torabschluss wählen.
- auftretende Konflikte in Bewegungssituationen erkennen und eigene Lösungswege finden.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- gemeinsam als Gruppe Erfolg haben und unterschiedliche Leistungsniveaus erkennen und berücksichtigen
- sich mit Kritik und veränderten Anforderungen auseinandersetzen.
- rücksichtsvoll miteinander umgehen und Vertrauen aufbauen.
- als Mannschaft mit Erfolg und Misserfolg umgehen.

Methodische Vorüberlegungen

Die Stunde beginnt mit der Begrüßung der SuS in einem Halbkreis. Dabei wird das Thema, wettkampfgemäßes Torschusstraining und der Stundenablauf bekanntgegeben. Weiterhin werden die Signale vereinbart, wobei ein einmaliges Pfeifen dazu auffordert die Bälle festzuhalten und neue Anweisungen entgegenzunehmen und ein zweimaliges Pfeifen dafür steht, dass sich die gesamte Gruppe im Mittelkreis, beziehungsweise bei den Trainern versammelt. Unmittelbar nach der Begrüßung werden vier Mannschaften abgezählt, die für den Rest des Trainings bestehen bleiben. Um die SuS zu motivieren und hier schon einen gewissen Druck zu schaffen ist jede Übung gleichzeitig Teil eines Wettkampfes. Nach jeder Übung werden die erzielten Tore gezählt. Die beste Mannschaft bekommt pro Übung vier Punkte, die zweit beste drei und so weiter. Am Ende des Trainings werden alle Punkte addiert und der Sieger festgestellt.

Das Aufwärmen (siehe – Aufwärmen: Torabschluss aus dem Dribbling) nimmt circa 10 – 15 Minuten in Anspruch und soll neben der Aktivierung des Herzkreislaufsystems schon zielführend sein, indem die SuS schon hier präzise Bälle aufs Tor spielen. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren wird den SuS vor dem Aufwärmen verdeutlicht, dass es vorerst nur um gezielte Pässe geht und nicht um feste Schüsse. Diese Übung wird nach einigen Minuten auch schon als Wettkampf gespielt.

Die Hauptphase besteht aus drei Torschussübungen, die zunehmend Druck auf die SuS ausüben sollen und dauert circa 60 – 70 Minuten. Die Übungen folgen dem Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ und sollen die verschiedenen Arten vor Druck (Raum-, Gegner-, Zeit- und Präzisionsdruck) immer intensiver auf die SuS wirken lassen. Dabei ist in der ersten Übung (siehe – Treffen oder Laufen) vor allem der Zeitdruck die größte Hürde. In der zweiten Übung (siehe – Zweikampf – Verfolger) liegt der Ball nicht bereit, sondern wird von einem Mitspieler zugespielt und muss zunächst angenommen werden. Durch den Gegner der hinter dem Angreifer startet gibt es nun einen erhöhten Gegnerdruck. Diese Übung erzeugt nicht nur Zeitdruck, sondern zusätzlich Gegnerdruck und bei einer zu schwachen Annahme auch Raumdruck, da der Abwehrspieler dem Angreifer sehr nahekommt. Weiterhin stellt die Ball An- und Mitnahme eine weitere Schwierigkeit dar. Bei der dritten Übung (siehe – Eier ins Nest legen) kommen nun alle Arten von Druck zusammen, da es sich um eine Spielform handelt.

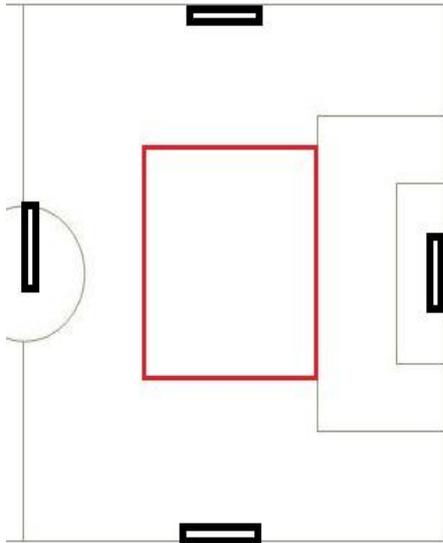
Die Schlussphase besteht aus einem Abschlussturnier (siehe – Endlosturnier), in dem nun nochmal alle Mannschaften gegeneinander antreten und wieder allen Arten von Druck ausgesetzt sind.

Verlaufsplan

Zeit 90 Min	Inhalt/ Übung	Didaktisch-methodische Intention	Organisation	Bemerkung
2 Min	Begrüßung – Bekanntgabe des Stundenthemas	Transparenz schaffen, Neugierde befriedigen	Halbkreis auf dem Feld, hier werden schon die Teams für den Rest der Stunde eingeteilt.	Signale der Vorstunden werden übernommen (einmaliges Pfeifen = Bälle festhalten und neue Anweisung entgegennehmen, zweimaliges Pfeifen = sammeln im Mittelkreis).
10 – 15 Min.	Aufwärmen – Torabschluss aus dem Dribbling	Neben der Aktivierung des Herz – Kreislaufsystems ist das Aufwärmenspiel zielführend, indem die SuS schon gezielte Bälle aufs Tor bringen sollen.	Vier Teams auf einem Feld.	Vor dem Spiel wird den SuS verdeutlicht, dass es vorerst nur um gezielte Pässe geht und nicht um feste Schüsse, da das Verletzungsrisiko sonst zu hoch wäre.
60 – 70 Min	Hauptphase – verschiedene Torschussübungen werden durchgeführt 1. Treffen oder Laufen 2. Eier ins Nest legen	Die Übungen folgen dem Prinzip vom Leichten zum Schweren, dabei steigt zunehmend der Gegner-, Zeit- und/oder Raumdruck.	Die vier Teams werden beibehalten, die Übungen immer gemeinsam angeleitet	Um eine hohe Übungsfrequenz zu gewährleisten sind die SuS in vier Teams eingeteilt, die die Übungen getrennt voneinander durchführen. – Bei Bedarf wird eine Trinkpause eingefügt
15 Min	Abschluss – Endlosturnier	Das Abschlusspiel soll den SuS die Möglichkeit geben das Geübte in der echten Spielsituation anzuwenden.	Zwei der vier Teams stehen hinter den Toren, die anderen Teams sind auf dem Spielfeld	Der enge Raum und die großen Tore sollen dafür sorgen, dass der Ballbesitzende immer Torgefahr ausstrahlt und immer

Übungsbeschreibungen

Torabschluss aus dem Dribbling



Material

Ein Ball pro SuS, vier Hütchen, vier Tore, Hütchen und Ringe in den Toren

Ablauf

Nachdem die SuS in vier gleichgroße Teams eingeteilt wurden, bekommt jeder im Team eine Zahl von 1 – 6. Anschließend dribbeln sie in dem Feld in der Mitte der Feldhälfte. Dieses wird mit Hütchen markiert. An jeder Seite des Feldes ist ein Tor aufgestellt, in dem Ziele, bestehend aus Hütchen und Ringen, aufgebaut sind. Der Trainer ruft dann die Zahlen der Spieler auf. Diese müssen sich nun ein Tor suchen und das ebenfalls aufgerufene Ziel abschießen. Wird das Ziel getroffen, so müssen die SuS es wieder aufstellen, sich den Ball wieder erlaufen und zum Dribbeln zurückkehren.

Variationen

Anfangs werden nur die Ziele auf dem Boden und diese nur aus geringer Distanz (3 – 4 Meter) mit der Innenseite anvisiert, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Mit zunehmender Erwärmung werden die Ringe, die an der Latte befestigt wurden, als Ziel hinzugenommen, auch die Entfernung wird vergrößert.

Zuletzt wird ein Wettkampf zwischen den Teams geschaffen, bei dem die Treffer gezählt werden.

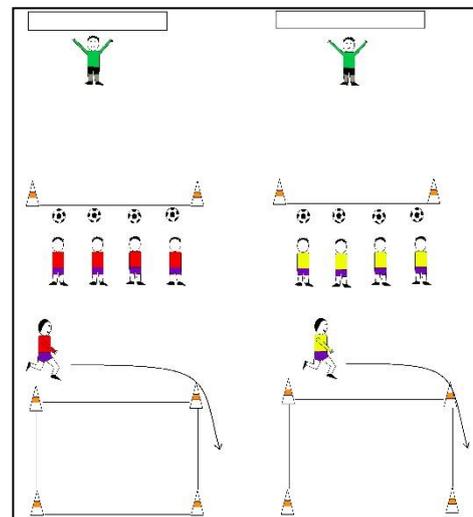
Treffen oder Laufen

Material

Bälle, Hütchen, Tore

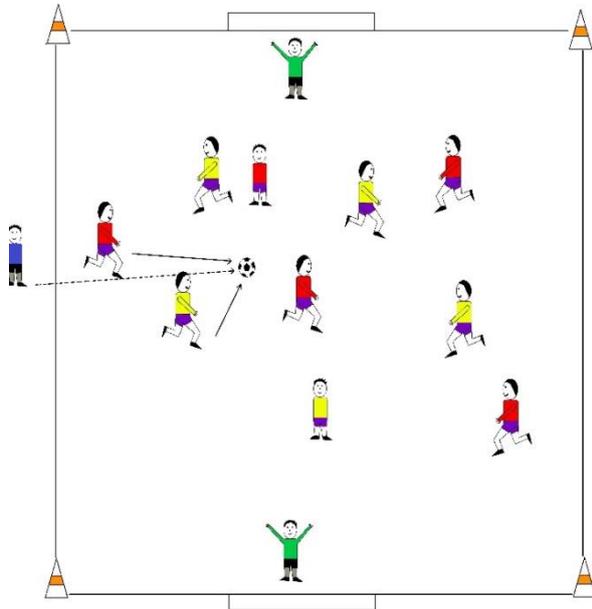
Organisation und Ablauf

Pro Station (2 Stationen) 2 Mannschaften. Eine Mannschaft beginnt, Die gegnerische Mannschaft stellt den Torhüter. Jeder Spieler legt sich seinen Ball an die festgelegte Torschusslinie. Anschließend wird nacheinander aufs Tor geschossen. Mit dem ersten Schuss beginnt die Zeitnahme. Jeder Schütze versucht ein Tor zu erzielen, denn wenn nicht getroffen wird, so muss das gesamte Team um das markierte Feld laufen und der nächste Schütze, der auch mitgelaufen ist, darf erst den



nächsten Schuss ausführen, sobald das gesamte Team wieder hinter der Torschusslinie ist. Sobald der letzte Schuss ins Tor geht, oder das Team wieder an der Torschusslinie steht wird die Zeit gestoppt. Nun ist das andere Team an der Reihe. Bei mehreren Durchgängen werden die Zeiten addiert. ▶  1

Eier ins Nest legen



Material

Bälle, vier Tore, Hütchen, Leibchen

Organisation und Ablauf

Spielfeld markieren (25 x 20 Meter) und auf Grundlinie jeweils ein Tor mit Torwart. Trainer steht mit Bällen außerhalb des Feldes. Trainer spielt den ersten Ball neutral in das Feld. Mannschaften versuchen möglichst schnell zum Torabschluss zu gelangen. Anschließend spielt der Trainer sofort den nächsten Ball in das Feld.

Wertung

Nachdem alle Bälle gespielt sind, werden die Bälle in den Toren gezählt.

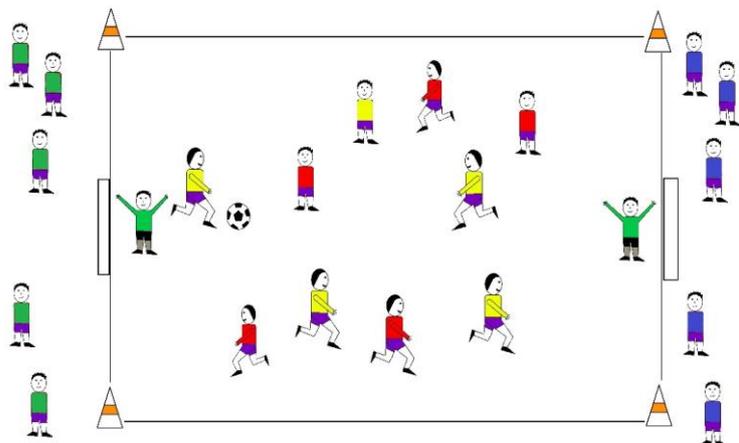
Endlosturnier

Material

Bälle, 2 Tore, Hütchen, Leibchen

Organisation und Ablauf

Die vier Mannschaften tragen auf dem Spielfeld (30 x 40 Meter) eine Spielrunde aus. Zunächst spielen Mannschaft 1 und 2 gegeneinander. Mannschaft 3 und 4 warten jeweils hinter den Toren von Mannschaft 1 und 2. Die Mannschaft, die einen Gegentreffer bekommt, verlässt das Feld und wird von der Mannschaft hinter ihrem Tor ersetzt.



Diese tritt gegen das zuvor erfolgreiche Team an. Erzielt innerhalb von 4 Minuten keine Mannschaft einen Treffer, pausiert die Mannschaft, die bisher am längsten gespielt hat.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder und Abbildungen	Hans Martin Jakobs

Video

Nummer	Urheber
1	Martin Schleich

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Hans Martin Jakobs / Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz