

STEPHAN KERBER



Erfolgreicher
TORABSCHLUSS
im **FUßBALL**

mental stark | zielgerichtet | präzise

MEYER
& MEYER
VERLAG



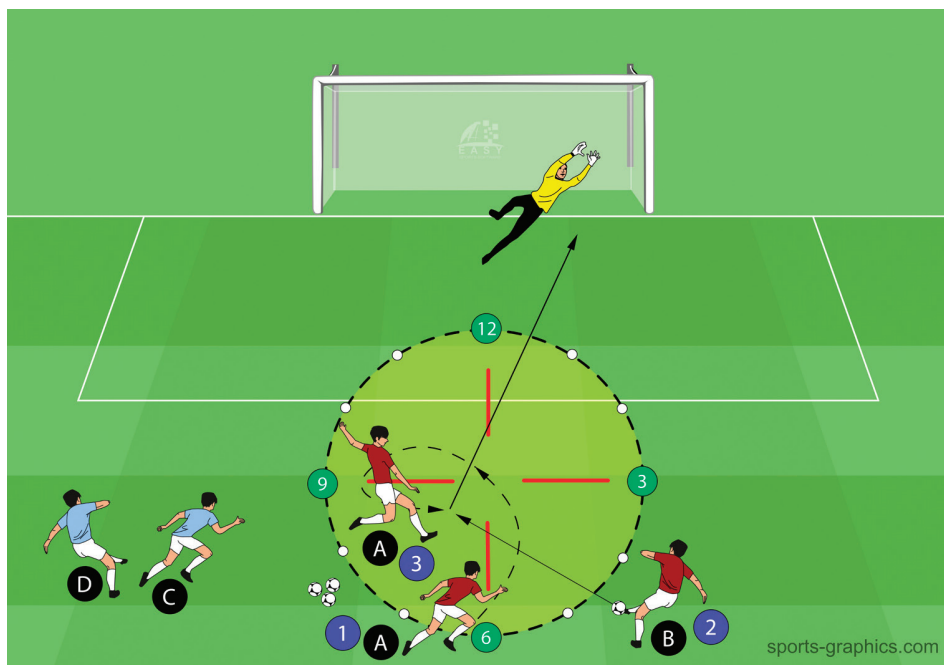
Die Motivation für dieses Torschussbuch	6
Legende	12
Kapitel 1 - Die Torschussuhr	14
Kapitel 2 - Das Fadenkreuz	42
Kapitel 3 - Vier Linien diagonal	68
Kapitel 4 - Torschuss	80
Kapitel 5 - Torjubel	110
Kapitel 6 - Torschusstiming	132
Kapitel 7 - Torschussform Rauten	154
Kapitel 8 - Torschussform Quadrate	176
Kapitel 9 - Traumtore	198
Kapitel 10 - Verschobene Uhr	212
Anhang	233
1 Der Autor - Stephan Kerber	233
2 Danke	234
3 Literaturliste	235
4 Bildnachweis	236

KAPITEL 2

DAS FADENKREUZ

TORSCHUSSUHR - FADENKREUZ 1

Das Fadenkreuz hat das Ziel, dem Torschützen bzw. dem Spielerpaar Kehrtwendungen als motorische Herausforderung zu stellen. Dabei wird die jeweilige Aktion nochmals mehr nach innen in die Uhr geführt und zielt darauf ab, dass Tor beim Torschuss mittig vor sich zu haben.



Mit bester Positionierung grenzt dabei auch der Torhüter die Möglichkeiten ein, zwei gleich große Sektoren vollkommen einschussbereit anzubieten. Er täuscht und versucht, die Schusshaltung früh und schnell zu erkennen, um den Torschuss doch noch parieren zu können. Die engere Kurve, die der Torschütze läuft, bietet die Chance, diesem Torschuss den Schwung nicht aus dem heranfliegenden Ball zu verleihen, sondern auch hier die Kraft in der Drehung aufzuladen und mittels schneller, kurzer Bewegungsausführung zu entladen.

Durchführung

Spieler **A** startet im Bogenlauf um eine der vier inneren Linien (**siehe A1**).

Die Linien kannst du mit Plättchen oder Hütchen legen. Partner **B** spielt einen top getimten Pass (**siehe B2**) auf Spielpartner **A**, der mit dem ersten Kontakt und noch weiterem Effet auf das lange Eck schießt (**siehe A3**).

Ziel mit diesem Fadenkreuz ist es, nie denselben Lauf zu laufen, sondern stets mit Veränderung zu agieren. Der Passgeber wie der Läufer müssen aufeinander achten und einander lesen.

Die beiden wartenden Spieler starten ihre Durchführung nach dem erfolgten Torabschluss von **A** dann zunächst mit dem Bogenlauf um eine Linie ihrer Wahl, um anschließend ihren Torschuss umzusetzen.

Wettbewerb

- Welches Spielerpaar erzielt über die vier Linien des Fadenkreuzes in der Torschussuhr die meisten Treffer (viermal zwei Torschüsse)?

Torhüter

Täusche den Torschützen, biete eine Ecke an und verkleinere die Torfläche für den Torschützen.

Hältst du einen Nachschuss nach deiner ersten Parade, erhältst du einen Bonusball!

Variante

Nach den ersten viermal zwei = acht Linien-Torschüssen wird pro Linienlauf jetzt von je einer anderen Zahl der Uhr aus gestartet:

Beispielsweise von der 3, von der 12, von der 9 oder von der 4 (die 6 wurde ja im ersten Durchgang genutzt) aus – dabei geht es um immer neue Schusswinkel. Der Torschütze wird gefordert in seiner Schussbewegung, sich die größte Torfläche als Option zu eröffnen.

Durchführung

Spieler **D** startet den Lauf um die Quadrate bis ganz nach vorne in Tornähe, das Quadrat umlaufend, um das Zuspiel von Spieler **C** zu erhalten (**siehe D1** und **C2**). Spieler **D** passt das Zuspiel von Spieler **C** direkt zurück in ein nächstes Quadrat und startet im Bogen um dieses Quadrat, erhält von Spieler **C** den Pass in den Lauf gespielt (**siehe C4**). Spieler **D** verwertet direkt und schnell aus der Drehung (**siehe D5**).

Im Anschluss daran starten die Spieler des Spielerpaars **A** und **B** um andere Quadrate herum.

Wettbewerb

- Das Spielerpaar gibt sechs Torschüsse ab, drei pro Spieler und diese schießt der Spieler mit drei unterschiedlichen Torschusstechniken: Innenseite, Innenspann, Vollspann.
- Wer schafft die sechs Punkte?

Torhüter

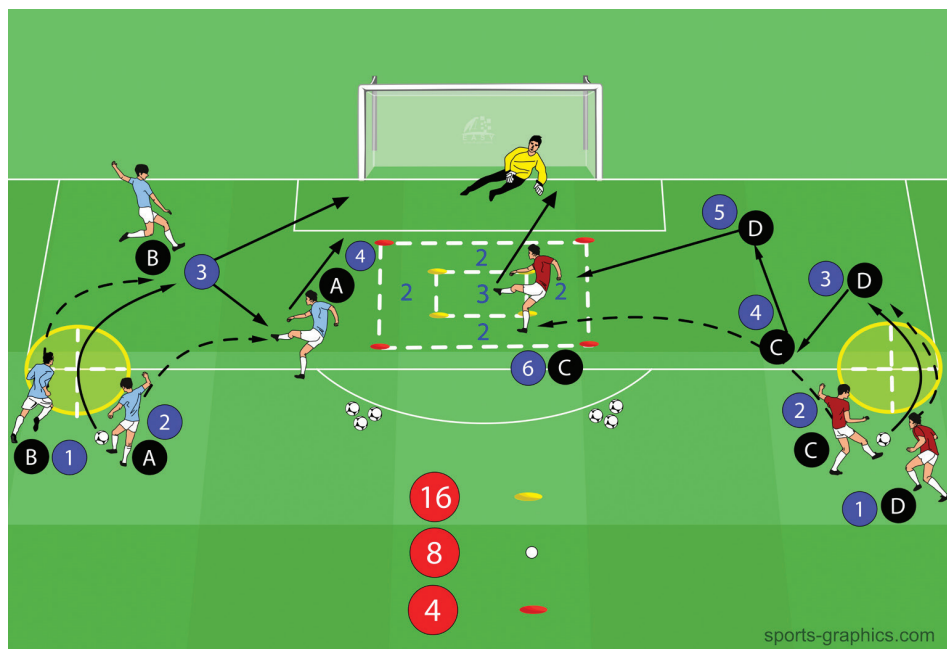
Die Torschüsse aus Tornähe erfordern eine schnelle Reaktion aus einer stabilen Grundstellung heraus. Rechtzeitig fertig sein und den schwierigen Torschuss parieren.

Variante

Ein Treffer in den Torwinkel oben bringt dem Torschützen drei Punkte.

TORSCHUSSFORM - 16-METER-ECKE 3

Für diese Torschussform an der 16-Meter-Raum-Ecke wird ein Chipball über den Kreis eingesetzt (ein Kleintor zu überchippen, könnte auch dazu genutzt werden, um dem Chipball eine bestimmte Höhe/Flugbahn zu verleihen). Der gut getimte Chipball wird für den laufenden Spieler eine direkte diagonale Torschussmöglichkeit ergeben, als auch den Ball abzuspielen. Der Verlauf partizipiert von einer eingebrachten Intensität, aus der heraus auch der entsprechende torgefährliche Torschuss entstehen kann.



16 gelbe Plättchen werden für die gelben Kreise (zweimal sechs) und für das innere Rechteck vor dem Tor eingesetzt (vier). Die acht weißen Plättchen werden für die zentrale weiße Linie in den beiden gelben Kreisen verwendet (zweimal vier) und die vier roten Plättchen werden für das größere Rechteck im Zentrum genutzt.

Durchführung

Team A und B beginnen links auf der Abbildung, mit einem Bogenlauf von Spieler B und mit einem in den Lauf gespielten Chipball von Spieler A über den Kreis (**siehe B1 und A2**). Diesen könnte Spieler B aus dem vollen Lauf auch mit viel Wucht diagonal auf das Tor schießen oder auf den Mitspieler A zurücklegen, der aus der Drehung verwerten könnte (als Volleyschuss oder flach vom Boden) (**siehe B3 und A4**).

Team **C** und **D** starten identisch mit Lauf und Chipball, nur erhält Spieler **C** den Rückpass von Spieler **D** sofort, kurz hinter dem Kreis (**siehe D3** und **C4**). Spieler **C** spielt den Ball direkt tief auf Spieler **D** und erhält das Zuspiel zum Rechteck (**siehe D5**), von wo aus direkt verwertet wird (**siehe C6**).

Wettbewerb

- Welches Team gewinnt den Durchgang auf seiner Seite mit je vier Torschüssen (insgesamt acht)?
- Wer sogar beide nach dem Seitentausch?
- Torerfolge aus der Diagonalen oder aus der Drehung zählen zwei Punkte.
- Die Wertung im Rechteck besteht aus zwei und drei Punkten, je nach Position des Torschusses.

Torhüter

Ein kleiner Anteil an Torschüssen ist dem diagonalen Verlauf geschuldet und wird auch mit einem diagonalen Torschuss auf das Tor abgeschlossen. Zu diesen Bällen kann sich der Torhüter gut ausrichten und die Chance, neben dem Parieren von Bällen, auch Bälle festzuhalten, ist ein Anreiz, in eine starke Aktion zu kommen.

Die andere Hälfte sind aus dem vollen Lauf geschossene Bälle, die vornehmlich die kurze und einige die lange Ecke ansteuern werden. Auch hier besteht die Chance, dies schnellstens zu erkennen und darauf zu reagieren.

Der Torschuss aus der Drehung bedeutet für den Torhüter, wachsam die kurze und die lange Ecke im Blick zu haben.

Variante

Den Torschuss überraschend direkt nach dem Chipball aus circa 15 Metern diagonal umzusetzen – obgleich der Torhüter mit dem Zuspiel auf den Partner rechnet.

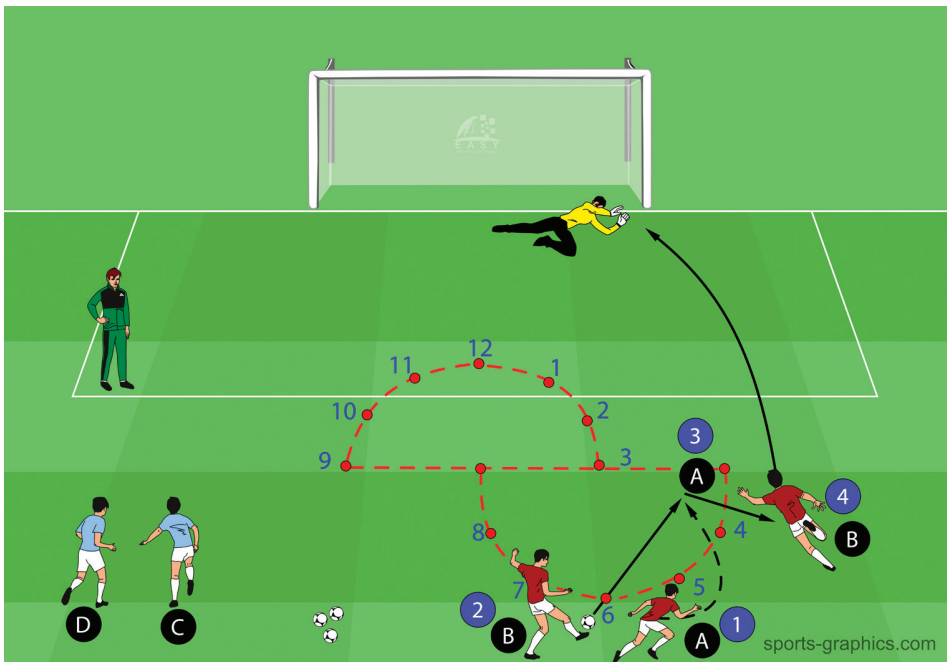
Als Effetschuss probieren mit dem Außenspann auf die hintere, lange, obige Torecke!

KAPITEL 10

VERSCHOBENE UHR

TORSCHUSSFORM - VERSCHOBENE UHR 1

In dieser Torschuss-Spielform wird nochmals komplexer der Lernweg für die Spieler dahin gehend verfolgt, möglichst aus unterschiedlichen Winkeln zu handeln und zu schießen, bei Einbeziehung der Dimension Uhr und ihrer Zahlen (hier in abstrakter Form). Es geht dabei um das richtige Positionieren, sich in Position zu bringen, jemandem in seiner Po-



sition beste Optionen zu bereiten. Dabei soll eine Mischung an Bewegung nach innen orientiert trainiert werden und die Torschüsse sollen mittig und halbmittig erfolgen. Kognition und Spaß, verbunden zum Torerfolg!

14 rote Plättchen werden, zu zwei halben Kreisen geformt, gelegt.

Durchführung

Spieler **A** startet von der Zahl 6 zur Zahl 4 im Bogen und erhält auf dem Laufweg den diagonalen Pass von Spieler **B** von der Zahl 6 aus (**siehe A1** und **B2**). Spieler **A**, jetzt innen im rechten Bogen der Uhr, spielt den Pass aus dem Bogen über die Zahl 4. Es sind verschiedene Abspielmöglichkeiten denkbar: mit der linken Innenseite, mit der rechten Innenseite, mit der Sohle. Je nachdem, wie sich und ob sich der reinstartende Spieler **A** dreht und wie er das Zuspiel erreicht (**siehe A3**). Die Ablage verwertet der mitgelaufene Spieler **B** direkt (**siehe B4**).

Wettbewerb

- Jedes Team kann acht Torschüsse platzieren. Das Team A/B steigt bei geraden Zahlen ein und bringt den Ball über die gerade Zahl wieder zum Mitspieler. Das Team C/D übernimmt die ungeraden Zahlen.
- Tore, die von außerhalb der Uhr/Bögen erzielt werden, zählen zwei Punkte.
- Der Einstieg wird stets verändert, wie auch der Ausstieg – er wandert mit der Zeit!

Torhüter

Auch der Torhüter wird kognitiv angesprochen. Mit der Zahlenvorgabe den Ort des Ausstiegs/Passes auf den Mitspieler vorausdenken und entsprechend die Positionierung schnell vorzunehmen. Der Wettbewerbsmodus ermöglicht Torschüsse aus der Nahdistanz, aus der Mitte und aus der seitlichen Mitte aus 8-12 Metern.

Variante

Jeder Torschütze ist bemüht, zwei Torschüsse aus, über, durch den tornahen Bogen umzusetzen und zwei Torschüsse aus dem torfernen Bogen.