

Peter Schreiner

BEIDFÜSSIGKEIT IM FUSSBALL

— Spieler komplett ausbilden



- Theorie und Tests zur Beidfüßigkeit
- Beidfüßiges Passen
- Beidfüßigkeit beim Torschuss
- Wettkämpfe - Spielformen

FOTO:
MACIEJ ROGOWSKI PHOTO
SHUTTERSTOCK.COM

Inhalt

Präzises Passen mit links und rechts.....	14
Beidfüßig trainieren: Passen mit einem Partner	18
Partnerübung am Hütchen: 2 Kontakte vor-zurück	19
Vor-zurück-diagonal.....	20
Beidfüßiges Passen am Hütchentor	21
Zwei Bälle rollen – direkt zurück passen.....	22
Zwei Bälle rollen (2) - aus der Mitte ziehen – Pass zurück.....	23
Vor-zurück mit Drehung links/rechts.....	24
Beidfüßigkeit an zwei versetzten Toren - vor-zurück-diagonal	25
Passen und Ziehen	26
Beidfüßiges Passen in Serie	27
Diagonal – tropf – rüber.....	28
Beidfüßigkeit in der 3er-Gruppe.....	30
Zwei Kontakte am Hütchentor	31
Rechts-links-links-nach hinten weg.....	32
OSchnelle Pässe am Dreieck mit zwei Bällen	33
Schnelle Passfolge Einer läuft.....	34
Passkombination links-rechts mit 180 Grad Drehung	35
8er-Lauf mit zwei Bällen	36
Passen - 90-Grad – direkt mit zwei Bällen.....	38
90 Grad - Variation.....	40
Links-Rechts-Öffnen zur Seite.....	41
Beidfüßigkeit in der 4er-Gruppe.....	42
Positionswechsel mit zwei Bällen.....	43
Mit Platzwechsel.....	44

Training der Beidfüßigkeit an der Rückprallwand..... 46

Pässe + Ballkontrolle.....	48
Direktspiel.....	49
Direkte Pässe diagonal.....	50
Pässe innen-außen mit einem Fuß.....	51
Mit Dummy und Beinwechsel.....	52
Passfolgen mit zwei Dummies in Reihe.....	53
90°-Pässe mit zwei Rückprallwänden.....	54
Partnerübung mit Positionswechsel.....	55

Beidfüßigkeit beim Passen in Spielformen..... 56

Beidfüßigkeit beim Torschuss..... 62

Test 1: Torschuss parallel – Anzahl der Tore in 30 Sekunden.....	64
Test 2: Torschuss diagonal – Anzahl der Tore in 30 Sekunden.....	65
Torschuss mit links und rechts nach Finte am Dummy.....	66
Vergleich – Torschüsse mit rechts und links.....	67

Präzisionstraining: Beidfüßiger Torschuss..... 72

Zuspiele von der Grundlinie verwerten.....	74
Diagonale Torabschlüsse nach seitlichen Zuspielen.....	75
Zuspiele von der Grundlinie und der Seite verwerten.....	76
Zuspiele von der Seite und von hinten.....	77
Torschüsse auf Minitore nach Ballmitnahme.....	78
Torschüsse auf Minitore nach Ballmitnahme vor und zurück.....	79
Torschüsse auf Minitore nach Sprint zum Ball.....	80

Das Haaland-Dreieck..... 82

Mehrfachaktion Grundlinie - Seite.....	84
Mehrfachaktion mit Lauffinte und Torwart.....	85
Freilaufaktionen im tornahen Raum.....	86
Freilaufaktionen an der Strafraumgrenze.....	87
Freilaufen an der Strafraumgrenze.....	88
Mit Gegnerdruck für den Außenspieler.....	90

Die Torjäger-Raute 92

Präzisionsschüsse nach Passfolge im Nahbereich	94
Torabschlüsse nach Passfolge am Strafraum.....	95
Präzisionsschüsse aus unterschiedlichen Distanzen nach seitlichen Zuspielen und von hinten (1).....	96
Präzisionsschüsse aus unterschiedlichen Distanzen nach seitlichen Zuspielen und von hinten (2).....	97
Präzisionsschüsse aus unterschiedlichen Distanzen mit drei Zuspielern	98
Präzisionsschüsse nach seitlichen und tiefen Zuspielen - vier Passgeber	99
Präzisionsschüsse nach seitlichen Pässen und Zuspielen von hinten - vier Passgeber	100
Präzisionsschüsse nach Zuspiel zurück	101

Torschuss-Serien nach Würfeln..... 102

Präzisionsschüsse nach Würfeln frontal.....	104
Mehrfachaktion nach Würfeln und Zuspielen von der Grundlinie.....	105
Präzisionsschüsse nach 8er-Lauf	106
Gegner im Rücken - Lauffinte und Torschuss.....	107

Beidfüßigkeit beim Torschuss: Endlosformen..... 108

Doppelaktion - Torabschlüsse nach diagonalem Rückpass.....	110
Pässe in den Vorlauf - Torschüsse mit links oder rechts	111
Beidfüßige Torabschüsse nach Hinterlaufen im Zentrum	112
Torschuss nach Hinterlaufen	113
Torschuss nach Hinterlaufen (1) - seitlich	114
Torschuss nach Hinterlaufen (2).....	115
Torschuss mit Hinterlaufen mit Torwart.....	116
Passfolge mit Torschuss - rechts	118
Passfolge mit Torschuss - links	119
Torschuss mit rechts nach Passfolge.....	120
Torschuss mit links nach Passfolge.....	121

Beidfüßigkeit beim Torschuss: Alternatives Reagieren 122

Dummy ausspielen nach Signal (rot/gelb)	124
Passfolge mit Öffnen nach links oder rechts (1)	125
Passfolge mit Öffnen nach links oder rechts (2)	126
Passfolge mit Öffnen nach links oder rechts (3)	127
Torjäger-Raute: Präzisionsschüsse nach Reaktion auf Zahlen	128
Torjäger-Raute: Präzisionsschüsse nach Reaktion auf Zahlen	129

Beidfüßigkeit beim Torschuss: Wettkämpfe 130

Täuschen im 1 gegen 1 auf zwei Minitore	132
1 gegen 1 mit Dribbling auf zwei Minitore	133
1 gegen 1 unter Gegnerdruck nach Reagieren	134
1 gegen 1 unter Gegnerdruck.....	135
Torschuss nach Ballmitnahme	136
Torschuss nach Zuruf und Ballmitnahme	137
Ballmitnahme und Torschuss mit Torwart.....	138
Torschuss nach 1 gegen 1 auf diagonale Minitore.....	139
Torschuss nach 1 gegen 1 mit Torwart	140
1 gegen 1 auf zwei Großstore nach Anlaufen.....	141
1 gegen 1 - Schüsse aus größerer Distanz.....	142

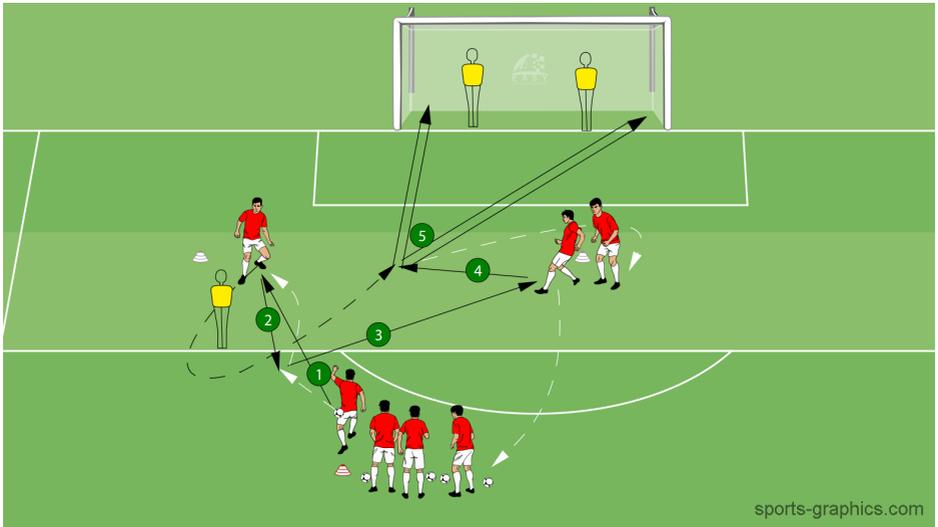
Beidfüßigkeit beim Torschuss:..... 144

Spielformen 144

Zum Abschluss..... 148

Über den Autor..... 150

Torschuss nach Hinterlaufen (2)



ORGANISATION & ABLAUF

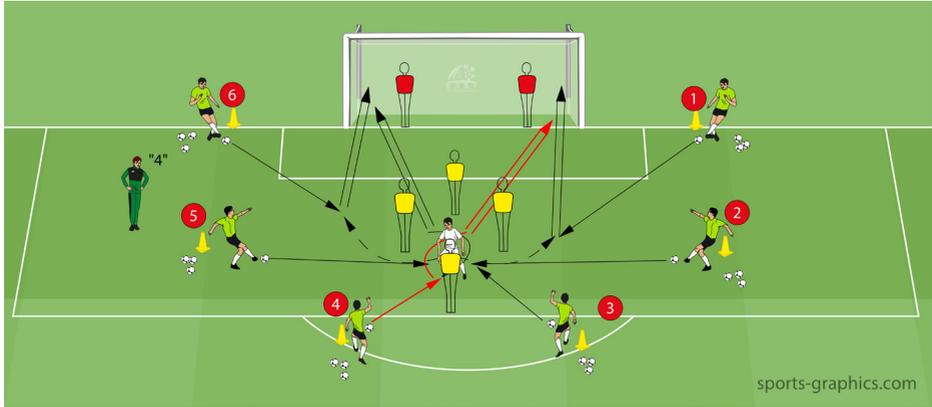
Der Torschütze befindet sich in Höhe des 11m-Punktes, 2m vor ihm ist ein Dummy, Zuspüler sind mit einem Ball 5-8m diagonal entfernt, die Passgeber sind in Höhe des 11m-Punktes, wie in der Zeichnung dargestellt.

- Der erste Passgeber passt zum Schützen (1) und erhält den Ball von ihm zurück (2).
- Anschließend umläuft der Schütze den Dummy von außen nach innen.
- Der erste Passgeber spielt diagonal zum zweiten Passgeber (3) und läuft zur Position des Schützen.
- Der zweite Passgeber legt den Ball für den Schützen auf (4), der direkt oder mit zwei Kontakten parallel oder diagonal abschließt (5).
- Die Spieler wechseln im Uhrzeigersinn.

VARIATION

- Gleicher Ablauf über die rechte Seite.

Torjäger-Raute: Präzisionsschüsse nach Reaktion auf Zahlen



ORGANISATION & ABLAUF

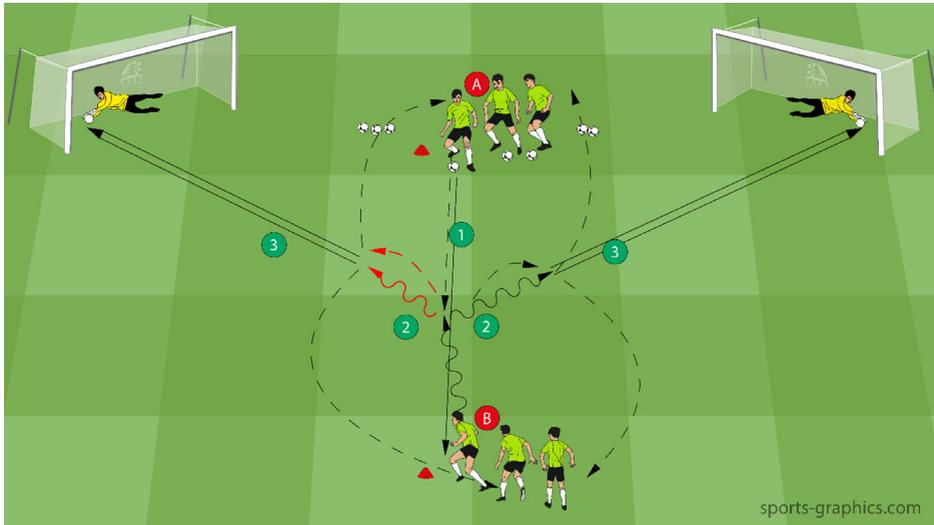
Eine Raute um den 11m-Punkt aufbauen, sechs Passgeber mit ausreichend Bällen an Starthütchen positionieren und von 1 bis 6 durchnummerieren. Der Schütze startet innerhalb der Raute, Zielzonen im Großtor kennzeichnen. Der Trainer steht seitlich und ruft die Zahlen.

- Die sechs Zuspieler passen ihren Ball zum Stürmer, wenn ihre Nummer vom Trainer aufgerufen wurde.
- Der Schütze nimmt den Ball in Richtung Tor mit und schließt mit dem entsprechenden Fuß möglichst präzise ab.
- Anschließend läuft der Angreifer zur Startposition zurück und der Trainer ruft die nächste Nummer auf, usw.
- Nach 6 bis 12 Torschüssen wechselt der nächste Spieler in die Mitte.

COACHING-PUNKT

- Da der Stürmer nicht weiß, aus welcher Richtung der Ball zugespielt wird, muss er seine Körperposition bereits vor der Ballkontrolle möglichst gezielt anpassen, um präzise abschließen zu können (Qualität des letzten Kontaktes).

Torschuss nach 1 gegen 1 mit Torwart



sports-graphics.com

ORGANISATION & ABLAUF

6 - 8 Spieler in zwei Mannschaften A und B einteilen, zwei Großtore mit Torhüter seitlich schräg aufstellen. Zwei Starthütchen für Zuspieler und Angreifer ca. 10 bis 15 m voneinander entfernt positionieren. Spiel- und Ersatzbälle sind bei den Zuspielern.

- Der erste Zuspieler passt zum Dribbler und sprintet ihm entgegen.
- Der Angreifer dribbelt auf den Zuspieler zu und versucht, ihn über rechts oder links zu überwinden.
- Wenn ihm das gelingt, schießt er mit dem entsprechenden Fuß auf das Großtor, nimmt den Ball und schließt sich den Zuspielern an.
- Der Zuspieler schließt sich den Angreifern an.
- Wettkampf: Welches Team erzielt in einem Durchgang mehr Tore?

COACHING-PUNKTE

- Stürmer sollten den Torschuss nach einem Täuschmanöver und einem Richtungswechsel jederzeit beherrschen, auch wenn sie dabei attackiert und bedrängt werden.
- Der präzise Torschuss in Bedrängnis sollte stets mit dem gegnerfernen Fuß erfolgen.