



Peter Schreiner

PRÄZISION BEIM TORSCHUSS

— So schießen deine Spieler mehr Tore!

FOTO: A.PAES
SHUTTERSTOCK.COM

- Präzisionstraining in Tornähe (Messi-Position)
- Präzisionstraining von der Strafraumgrenze (Robben-Position)
- Torschuss nach Passfolgen
- Torschuss unter Zeit- und Gegnerdruck

Inhalt

Einleitung.....	6
Trainingsformen zum Präzisionstraining	10
Endlosform in Messi-Position – Torschuss flach in die lange Ecke (1).....	12
Endlosform in Messi-Position – Torschuss flach in die lange Ecke (2).....	13
Messi-Position – Schüsse aus der Drehung diagonal in die lange Ecke	14
Differenzielles Lernen.....	16
Zuspiel aus unterschiedlichen Richtungen - Lernen am Unterschied.....	17
Präzisionstraining in Mehrfachaktionen (von links mit rechts)	18
Präzisionstraining in Mehrfachaktionen (von links mit links).....	19
Präzisionstraining - 4-fach-Aktion (Seite + Grundlinie).....	20
Basisübung in der 3er-Gruppe - Beidfüßigkeit.....	23
Endlosform Beidfüßigkeit – Pässe von der Grundlinie.....	24
Schnelle Passfolge – Beidfüßigkeit in der 4er-Gruppe (Nahbereich).....	25
Schnelle Passfolge – Beidfüßigkeit in der 4er-Gruppe (seitlich)	26
Endlosform Beidfüßigkeit - (Minitor).....	27
Endlosform Beidfüßigkeit - (Großtor mit Torwart).....	28
Pässe in den Lauf – Präzision beidfüßig aus kurzer Distanz	29
Reaktion auf Würfe zum Torschuss im Nahbereich	30
Variationen Präzisionstraining auf 2 Minitore	32
Präzisionsübung auf 2 Minitore gegenüber (1).....	33
Präzisionsübung auf 2 Minitore gegenüber (2).....	34
Präzisionsübung auf 2 Minitore gegenüber (3).....	35
Präzisionsübung auf 2 Minitore gegenüber (4).....	36
Präzisionsübung auf 2 Minitore gegenüber (4).....	37
Präzisionstraining - Grundlinie	38
Pässe von der Grundlinie mit links verwerten.....	40
Pässe von der Grundlinie mit rechts verwerten	41
Endlosform - Pässe von der Grundlinie verwerten.....	42

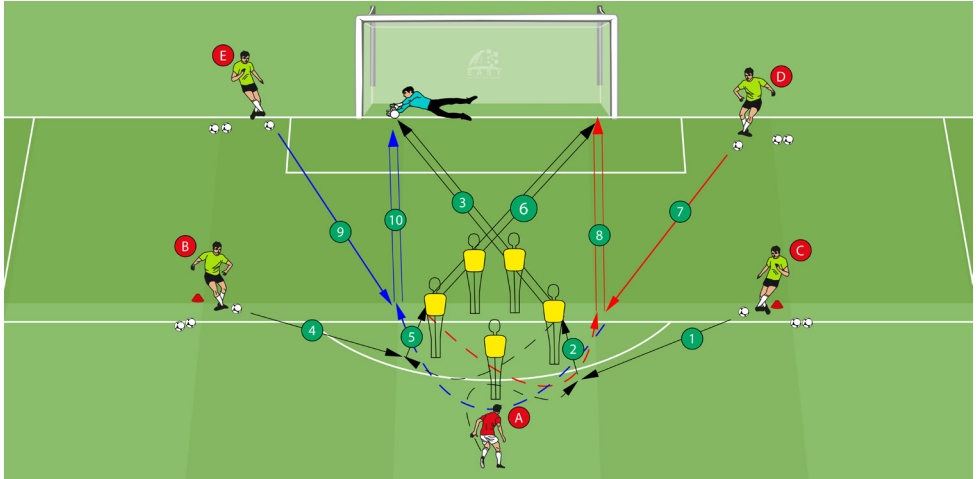
Präzisionstraining - Messi-Position in der Torjäger-Raute.....	45
Variation: Pässe von der linken Seite.....	46
Torjäger-Raute zwischen 11m-Punkt und Strafraumlinie	47
Torjäger-Raute seitlich mit 2 Passrichtungen.....	48
Torjägerraute an der Strafraumgrenze mit 3 Passrichtungen.....	49
Endlosform - Torschuss mit 4-fach Aktionen mit Zielzonen	50
Endlosform - 4-fach Aktionen mit Torwart	51
Torjägerraute am 16er – Zuruf von Zahlen.....	52
Variationen der Torjäger-Raute.....	53
Freilauferhalten im Haaland-Dreieck – Torschuss auf Zielzonen	55
Das Haaland-Dreieck – Freilaufen im tornahen Raum	56
Das Haaland-Dreieck mit Gegenspielern	57
Das Haaland-Dreieck mit 2 Angreifern und 2 Verteidigern.....	58

Präzisionstraining - Schnittstellen-ball 60

Torschuss nach diagonalem Pass in den Raum	62
Pässe diagonal – Sprint steil.....	63
Pässe steil – Sprint diagonal.....	64
Pässe diagonal und steil – Wechsel Passgeber und Torschütze	65
Präzisionstraining in Messi-Position aus der Y-Form	67
Präzisionstraining in Messi-Position nach Doppelpass	68
Torschuss auf Zielzonen nach Kombination.....	69
Torschuss auf Tor mit Torwart nach Kombination (1).....	70
Torschuss auf Tor mit Torwart nach Kombination (2).....	71
Torschuss - Kombination mit Heber in die lange Ecke.....	72
Vorübung – Robben-Position mit Slalom.....	75
Passkombination am 16er.....	76
Torschuss in Robben-Position nach Zuspiel in den Lauf.....	77
Pässe in den Lauf aus unterschiedlichen Richtungen	78
Torschuss in Robben-Position nach Zuspiel in den Lauf.....	79
Gegner im Rücken und Schuss von der Strafraumgrenze	80
Beidfüßigkeit - schnelle Passfolge in der 4er-Gruppe (auf Zielzonen)	81
Torschuss beidfüßig in 4er-Gruppe (auf Großtor mit Torwart)	82
Endlosform - Präzision aus der Robben-Position.....	83

Torschuss aus Robben-Position nach „Steil-Klatsch-Steil“	84
Torschuss aus Robben-Position nach der Y-Form (1).....	85
Torschuss aus Robben-Position nach der Y-Form (2).....	86
Torschuss aus Robben-Position nach „Spiel über den Dritten“	87
Torschuss aus Robben-Position nach Hinterlaufen.....	88
Torschuss aus Robben-Position nach Doppelpass	90
Präzisionstraining - Torschuss auf 2 Tore	92
Torschuss-Doppelaktion auf 2 Tore	93
Torschüsse in Robben-Position - Endlosform auf 2 Tore.....	94
Wettkampf 1v1 - Präzision beim Torschuss unter Gegnerdruck.....	96
Wettkampf - Torschuss beidfüßig in 4er-Gruppe	98
Schlussbemerkung	100
Über den Autor	102

Präzisionstraining - 4-fach-Aktion (Seite + Grundlinie)



ORGANISATION/AUFBAU

Vier Dummies in Trapezform an der Strafraumgrenze, 4 Zuspieler mit 2-3 Bällen, 2 Torschützen, Großtor mit Torwart

1. C passt in den Lauf von A.
2. A sprintet zum Ball und nimmt ihn zur rechten Seite am Dummy vorbei.
3. A schießt aufs Tor und sprintet in Richtung B.
4. B passt den Ball in den Lauf von A.
5. A legt den Ball am Dummy vorbei und schießt aufs Tor.
6. A sprintet Richtung D.
7. D passt den Ball in den Lauf von A
8. A schießt direkt mit rechts aufs Tor und sprintet in Richtung E.
9. E passt in den Lauf von A.
10. A schießt direkt mit links aufs Tor.
11. Es folgt eine zweite Serie oder der nächste Spieler ist an der Reihe.

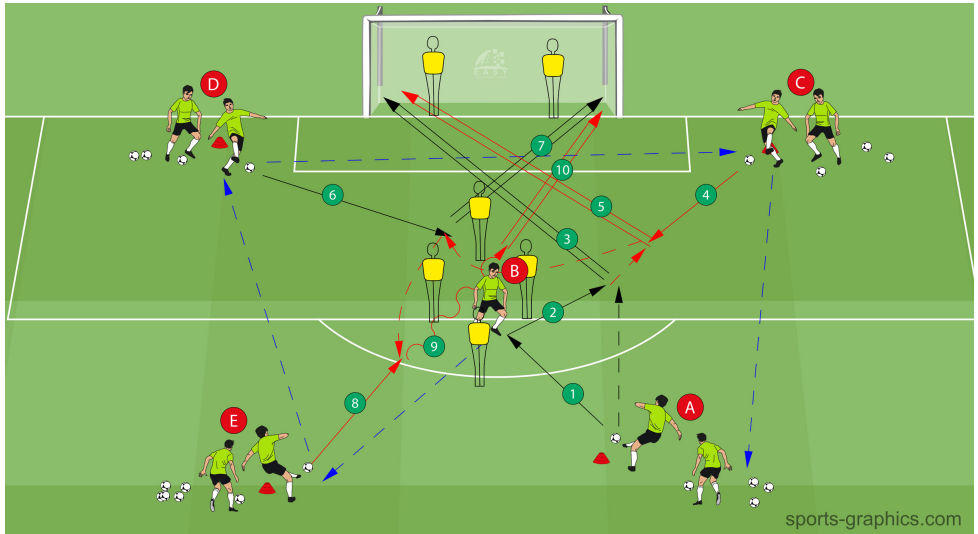
COACHING PUNKTE

- Der Schütze sollte die Bälle von der Grundlinie direkt mit dem äußeren Fuß abschließen.

VARIATIONEN

- Die Anzahl der Zuspieler und die Zuspielrichtung variieren.

Endlosform - Torschuss mit 4-fach Aktionen mit Zielzonen



ORGANISATION/AUFBAU

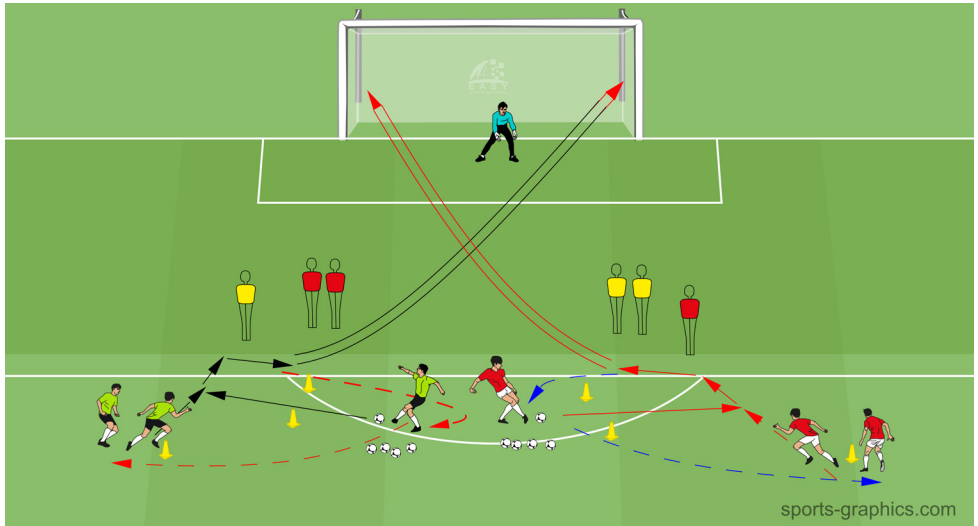
An der Strafraumgrenze (Entfernung hängt vom Trainingsschwerpunkt ab) 4 Dummies in Rautenform aufbauen, an 4 Orten befinden sich Zuspielder mit Ball, Im Tor sind Zielzonen festgelegt.

1. A passt zu B und sprintet in Richtung Tor.
2. B pass in den Lauf von A und läuft zur Position E.
3. A schießt aufs Tor.
4. C passt den 2. Ball in den Lauf von A und läuft zur Position A.
5. A schießt den 2. Ball ins Tor.
6. A Lläuft durch die Torjäger-Raute und erhält einen Pass von D, der zur Position C läuft.
7. A läuft zurück Richtung E und erhält einen Pass in den Lauf. E läuft anschließend zur Position D.
8. A dribbelt durch die Torjäger-Raute.
9. A schießt aufs Tor und bietet sich für den nächsten Pass von Position A an, usw.

VARIATIONEN

- Zuspiele aus unterschiedlichen Richtungen
- Reduktion auf Doppel-Aktion oder 3-Fach-Aktion.
- Ort der Torjägerraute variieren (Entfernung zum Tor, seitlich verschieben)

Torschuss in Robben-Position nach Zuspield in den Lauf



ORGANISATION/AUFBAU

Drei Dummies sind wie in der Zeichnung als Gegenspieler aufgebaut, 1 Torwart, 1 Hütchentor für den Passgeber, je 2-3 Spieler an beiden Seiten

1. Der erste Spieler passt durch das Hütchentor in den Lauf des Torschützen.
2. Der Torschütze läuft zum Ball, kontrolliert ihn kurz und führt die „Robben-Bewegung“ aus. (Nach einem schnellen und kurzen Schritt diagonal zurück schießt er aufs Tor.
3. Danach wechseln die Spieler ihre Position.

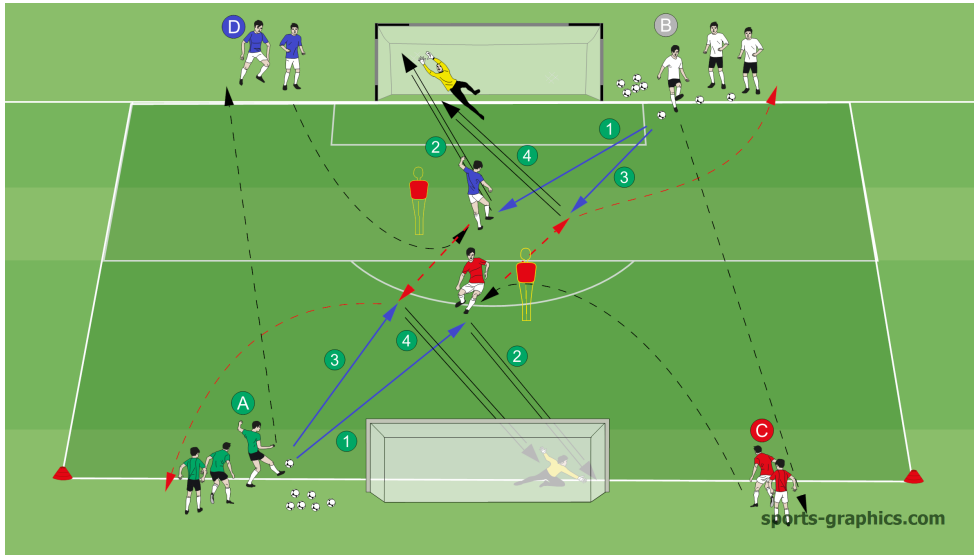
COACHING PUNKTE

- Gutes Timing von Passgeber und Torschützen.
- Wichtig ist der präzise Torschuss aus der Robben-Position (häufig hoch in die lange Ecke).
- Es geht um Schuss-Techniktraining und Präzision nach einem Pass.

VARIATIONEN

- Andere Winkel, unterschiedliche Entfernung.

Torschuss-Doppelaktion auf 2 Tore



sports-graphics.com

ORGANISATION/AUFBAU

Spielfeld: doppelter Strafraum, 10-12 Spieler und zwei Torhüter, 8-12 Bälle, zwei Tore, Zuspüler seitlich neben den Toren.

1. C sprintet um den Dummy und A passt zu C (gleichzeitig derselbe Ablauf von B zu D).
2. C und D schießen direkt (oder nach kurzer Ballkontrolle) aufs Tor.
3. C und D sprinten sofort nach dem Schuss in die entgegengesetzte Richtung.
4. A pass zu D und B zu C.
5. Danach wechseln die Spieler folgendermaßen:
6. A zur Position D, B zur Position C und C zu B sowie D zu A.

VARIATIONEN

- Zuspriel von der anderen Seite. Dazu müssen die Dummies entsprechend versetzt werden.
- Die Bälle werden hoch zugeworfen und die Spieler verwerten den Ball mit dem Kopf.
- Der erste Ball wird flach und der zweite Ball wird hoch zugespült.