

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

DIE MOTIVATION FÜR DIESES TORSCHUSSBUCH

Sie liegt darin, sehr wirksame Torschussformen für das Training teilen zu wollen. In den vergangenen Jahren entstand ein sehr guter Austausch mit vielen Trainern im Nachwuchs- und Erwachsenenbereich, die ambitioniert und erfolgreich arbeiten und häufig über bemerkenswerte Tore, aber auch über vergebene Torchancen sprachen. Daraus entwickelte sich das gegenwärtig spannendste Thema, neben den vielfältigen und facettenreichen Spielelementen des Fußballs, die auch eine Weiterentwicklung andeuten, die mir begegnet sind. Es wuchs das große Vorhaben:

- *das Toreerzielen zu verbessern und es allen zu ermöglichen,*

mit geeigneten Trainingsformen, sich innerhalb weniger Monate eine großartige Torschusstechnik anzueignen.

Zu viele Spiele, die in der Nachbetrachtung einen anderen Verlauf genommen hätten, wäre aus einer der guten Tormöglichkeiten ein Treffer entstanden und damit ein anderer Spielverlauf möglich gewesen. Auch die Möglichkeit, bestimmte Spielelemente, bei erfolgreicher „sicherer“ Führung, durch zwei Treffer, besser umsetzen zu können, sorgte für die Entstehung dieses Buchs. Mit dem Ziel, ohne die extreme Ergebnisorientierung im Vordergrund zu verstehen (sofern möglich), die dann teilweise ein anderes Spielverhalten zeigt, offensiv Torchancen kreierend vorzugehen.

Oft ist dieses Spielverhalten weniger zielstrebig, mutig und risikofreudig genug und bedeutet nur bedingte Lernfortschritte. Das Erzielen von Toren in bestimmten anstrengenden, den Gegner fordernden Spielphasen ist zudem der beste Energiespender, sowohl physisch als auch mental. Darum liefert das Tor, erzielt in guten Momenten des Spiels, einen besonders wertvollen Beitrag zur weiteren Spielgestaltung. Es geht demnach we-

niger darum, das Endergebnis im Fokus zu halten, als vielmehr darum, zwischenzeitlich gezielt Etappenziele einzufahren.

Die Beobachtungen der letzten 10 Jahre in unterschiedlichen Altersklassen des Nachwuchsfußballs und die dabei wahrgenommene Ausprägung von Torschussqualitäten sind in Trainingsformen für den Einzelnen, die Gruppe und das Team insgesamt eingeflossen.

*Es gab auch immer wieder Gedanken, den strukturgebenden Ansatz fortzusetzen: mittels geometrischer Formen in Spielformen die Spielkompetenz zu verbessern (siehe das Buch **Kreisfußball** von Stephan Kerber und Fabian Seeger). Die Idee hierbei war, die Spielformen innerhalb des Strafraums spielen zu lassen.*

- Warum strukturgebend, wo doch der Weg zum Tor und der dafür nachfolgend benötigte Schuss glasklar ist?

Wir sehen allzu häufig, dass die Bedingungen der jeweiligen Spielsituation den Torschützen an seine koordinativen oder technischen Grenzen führen, weshalb auch der finale Torschuss nicht immer zum Treffer führt. Die Vermittlung von strukturgebender Sicherheit sowie das Lernen an gelegten Formen und Mustern steht im Zentrum. Zudem das Anlaufen der wichtigen Torschussorte und die noch zu stabilisierende Technik für den tornahen Bereich anzuwenden.

Damit sich der Angreifer gegen sämtliche noch eingreifende gegnerische Verteidiger, die den Torschützen am Torschuss hindern wollen, behaupten kann, wird versucht durch mentale und physische Druckmomente über die Trainingsformen sein Verhalten zu verbessern und seine Kompetenz in diesen Spielsituationen zu erhöhen.

Den Torschützen so weiterzuentwickeln, dass er sich in jeder noch so engen Situation auf seinen Torschuss verlassen kann, abrufbar unter Gegner- oder Zeitdruck. Auch sich dem Erwartungsdruck des Publikums entziehen zu können und technisch präzise agieren zu können.

Galt es bereits, aus dem Training der Spielformen mit geometrischen Formen, wie Dreiecke, Quadrate und Kreise, Handlungskompetenzen zu erlangen, werden diese zur Qualitätssteigerung des Torabschlusses eingebracht. Kein Torschütze, der das Gefühl der Ohnmacht, der Handlungsunfähigkeit erleben muss – sich stattdessen flexibel auf die sich bietenden Torchancen freuen kann –, weil er aufgenommen hat, wie und was zu tun ist. Mit erlangter TORSCHUSSKOMPETENZ einsatzbereit, initiativ, zielstrebig, intensiv, durchsetzend und erfolgreich zu sein!

Die Trainingsformen für den Einzelnen bedeuten in der Reihenfolge, zunächst für den Verlauf zu sorgen, dass der Spieler präzise mittig den Ball trifft. Dies sollte in den gestellten Aufgaben zu einer schnellen Bewegungsausführung im Sinne AUFLADEN

Erfolgreicher TORABSCHLUSS im FUSSBALL

und ENTLADEN erfolgen. Auch der Versuch, den teils noch unsicheren Vollspann in eine beständige Trefferfläche zu verwandeln, ist die Motivation in den nachfolgenden Torschussformen.

Damit die Wiederholungszahl an qualitativen Torschüssen möglich ist, wurden viele der eingebrachten Torschussformen mit vier Spielern (Zweierteams) umgesetzt. Die Realität fordert oftmals einen parallelen Aufbau für nochmals vier Spieler und einen zweiten Torhüter, was in der Regel auch möglich ist. Zur Konzentration auf sich, den Partner und die beiden Gegner und auf den Torhüter ist dieses Zahlenverhältnis vorteilhaft für schnelle Lernfortschritte und Erweiterungen!

Innerhalb eines Zeitfensters von 10-15 Minuten beim Torschuss im Training sollte eine Vielzahl von Schüssen erfolgen können, damit sich eine Sicherheit beim Torschuss, bei der angesteuerten Schussart und beim Präzisionsgrad/Härtegrad ausbildet.

Klingt beinahe wie ein Widerspruch.

- Gewünschte Härte oder gewünschte Präzision?
- Was denn jetzt?
- Präzise oder hart?
- Muss ein harter Schuss immer auch ungenau bedeuten?

Es geht vielmehr darum, dass im heutigen ambitionierten Fußball so gut ausgebildete Torhüter agieren, für die ein präziser Torschuss für die Treffererzielung nicht mehr ausreicht. Die Wuchtentfaltung, die Beschleunigung des Torschusses, die Stabilisierung eines satten Spansschusses steht wieder hoch im Kurs für Unterschiedsspieler.

Dem gut ausgebildeten Torhüter mit einem dynamischen Torschuss die Zeit zum Reagieren zu verkürzen, ist das heutige Ziel der Torschützen. Das Setzen der Bälle in die Ecken (häufig im Topbereich in die lange hintere Torecke unten) ist demnach ebenfalls eine benötigte Technik, wenn im diagonalen Lauf der Ball in die hintere Torecke eingenetzt werden kann.

Um dieses Ziel zu erreichen, muss sich der Torschütze zunächst auch selbst kennenlernen, über das Training allein oder im Kleingruppenttraining im Klub einmal ausprobieren, wie Kraft in den Ball gebracht werden kann, ohne dass zu sehr die angesteuerte Richtung erkennbar ist.

- Sollte sich hierfür der Ball mittig unter dem Körper befinden oder etwas seitlich diagonal vor dem Körper?

Den Torschuss komplett durchzuziehen, bedeutet demnach, den eingebrachten Schwung durch den Ball hindurchgehen zu lassen, ohne die Bewegung (analog zu einer Handbremse) abzurechen. Von der Schusstechnik aus betrachtet, gibt es diesen harten Torschuss,

indem das Standbein sich am Boden fixiert hat (ebenfalls mit voller Anspannung) bzw. auch indem mit dem Torschuss das Standbein den Boden verlässt und der Bewegung durch den Ball folgt.

Diese harten Torschüsse sind häufig für die Torhüter leichte Beute, da mit gutem Stellungsspiel das Tor verkleinert werden kann und die Bewegung des Torschützen zum Ball, seine Absicht, einen eher geraden, harten Torschuss auf das Tor abzugeben, mit einer aktiven Reaktion zum Ball abgelenkt werden kann. Der Torschütze kann hierzu, mit Kraft und Bewegungsschnelligkeit, den Ball bewusst fern der Fußmitte oder Ballmitte treffen (abdriften lassen). Damit bekommt der Torschuss einen Drall zur Seite und ist für den Torhüter schwieriger zu kontern und abzuwehren.

Den Torschuss schnell und hart durchzuziehen, ist so, als würde weitergelaufen werden, obwohl der Ball den Schussfuß verlässt! Die Spannungslage zwischen Präzision und hartem Torschuss bekommt in der Entwicklung der Torschusstechnik des Spielers zunächst eher die auf Präzision ausgerichteten Lernmomente geboten. In jungen Jahren, wenn die Kraft zum Schießen noch in der Ausprägung ist und vor der Kraft und Dynamik, muss das Ballgefühl entwickelt werden!

Besonders interessant dabei ist es, wie durch das genaue Setzen der Bälle in die Ecken, in die oberen Torwinkel, ein Gespür für Effet, die Bälle anzuschneiden und den Schussfuß aufgebaut wird. Ein beweglicher, der Spielsituation zügig angepasster, mobilisierter und schnell zu fixierender Schussfuß!

In diesen Einzeltrainingseinheiten mit sich, dem Ball und einem Tor beginnt oft die Ballverliebtheit.

Wenn das Ballgefühl, die Treffsicherheit bei frontal auf den Torschützen zukommenden Bällen, wie auch von der Seite oder diagonal, zunimmt, ist damit zu rechnen, dass in günstigen Spielsituationen auch schon erste Schüsse gelingen, aus weiterer Distanz, und zwar im Sinne der Präzision. In die Torecke, unter die Latte, in den oberen Torwinkel – vornehmlich über die technisch sehr gut ausgeführte, flüssige, durchgezogene Gesamtbewegung.

Im Talentbereich stellen wir häufig fest, dass aus dem Bewegungstalent heraus der Treffer erzielt wurde, ohne die Dominanz von Kraftanteilen.

Dies ist dann auch der Aspekt, weshalb die nachfolgend dargestellten Torschussformen eher auf maximal zwei Torschüsse in direkter Abfolge ausgerichtet sind. Am Beispiel des Schießens mit der Torschussuhr heißt das, von der Uhrzeit/Position 10 Uhr aus, nach erhaltenem Zuspiel, das Tor zu erzielen und dafür den zweiten Ball erhalten zu können. Zwei Torschüsse in schneller Abfolge – hier noch mit einem kleineren Ball!

Erfolgreicher TORABSCHLUSS im FUSSBALL

- Weshalb der kleine (handballgroße) Ball?

Zur Fokussierung, zur Stärkung der schnellen Wahrnehmung eines ähnlichen Balls, schnelles Setzen der Füße, mit einer ähnlich gelagerten Aufgabe. War der erste Schuss mit rechts – kann, im Sinne des Lernens, in diesem Fall ebenfalls der rechte Fuß gewählt werden (Zuwurf/Zuspiel so, dass unweigerlich auch mit dem rechten Fuß der kleinere Ball geschossen wird).

Im weiteren Entwickeln der Fähigkeiten kann auch entsprechend entgegengesetzt trainiert werden. Der erste Torschuss mit dem linken Fuß bedeutet für die sofortige zweite Handlung, den Torschuss mit dem anderen Fuß auszuführen, sprich: mit rechts umzusetzen. Dies unterstützt auch den Ansatz, früh und schnell auf den beidfüßigen Torschuss hinzuwirken, dies in Abhängigkeit vom aktuellen Leistungsstand und vom Alter.

Die Fokussierung, der visuelle Faktor, ist bei Torschützen besonders ausgeprägt, müssen diese in Bruchteilen von Sekunden den Ball, oftmals mittig, treffen. Deshalb lautet der Auftrag für den Torschützen, nach dem großen Ball noch gezielter den kleinen Ball zu treffen – eine riesige Freude zeigt sich dann, wenn dieser zweite Ball so leicht und schnell im Netz einschlägt.

Die Zielhandlung stärken und mit der zweiten Aktion unterstreichen bei gleichzeitiger neuer Herausforderung – ergibt den Lernfortschritt.

Auch den Verlauf so anzulegen, dass zuerst die etwas leichtere Aufgabe vorgeschaltet ist, um mit erster Sicherheit auch den zweiten Schuss zielgerichtet einzunetzen. Im weiteren Kompetenzerwerb ist dies auch einmal genau andersherum einsetzbar.

Um diese Sicherheit im Schützen anwachsen zu sehen und weiter auszubauen und diese Entwicklung durch gezieltes Loben zu verstärken, ist es von Belang, den emotionalen Anker nach dem Torschuss zu setzen. Auf ein gutes Instruieren folgt beim Torschustraining nachträgliches Bestärken, Loben, Lächeln und ein Tipp zur Neuausrichtung, wenn nötig. Auch einmal bewusst nichts zu sagen, ermöglicht es dem Torschützen, der Spur zur Eigenreflexion zu folgen.

Hier sei gleich erwähnt, dass zur mitwachsenden Qualität an Selbstreflexion auch nicht jedes Mal ein nächster *Supertipp* folgen sollte. Um diese Tipps umzusetzen, muss sich der Schütze von seinen eigenen Gedanken und von seinem persönlichen Lernweg entfernen (um dem Coach gerecht zu werden). Hier steht noch zu Beginn die Aufrechterhaltung seiner Individualität und die eigene Torschusstechnik im Vordergrund.

Im Falle von groben, den Torschützen blockierenden Mängeln können natürlich auch dezente Hinweise zielführend helfen!

Ein Grund für die Anzahl von maximal zwei Schüssen in Folge in den nachfolgenden Torschussformen ist, den Anspruch, die Torschusstechnik zu verbessern und die dafür benötigte optimale Konzentration, Wahrnehmung und Kondition aufbringen zu können, bevor es in Richtung laufformanter Torschussformen (eventuell in älteren Jahrgängen/Herrenbereich) geht.

Der Torschütze lernt bereits die Konsequenz kennen, wenn er nur wenige (hier maximal zwei, oft nur einen Torschuss) Schüsse für einen Treffer bekommt. Die mentale Prüfung für ihn lautet: Der BALL MUSS REIN. Dies wird für ihn hierbei ein persönlicher Wettbewerb.

Die Handlungsdichte, die Tornähe und der dafür vorgesehene Ort bieten somit gute Möglichkeiten, diesen Ort intensiv, mit Spaß, Bewegungsfreude und vielen Erfolgserlebnissen durch erzielte Treffer zu bespielen.

Es mehr Spielern zu ermöglichen, in die Torschusszone zu gelangen, sich darin laufend zu probieren, rennend in Bögen neu auszurichten und die Spannung zu erleben, soll die Lust und die Fantasie auf diesen Zielraum des großen Spiels stärken. Kein Raum des 11er-Spielfelds soll unbekannt sein – den wichtigsten betreten allerdings zu wenige Spieler im Spiel und somit kann hier über das darauf ausgerichtete Training ein wichtiger Impuls geliefert werden.

Die Kenntnis der Torschusszone bedeutet, räumlich orientierte Fähigkeiten gleichsam mit auszubilden, woraus die verbesserten Vorlagen und Ideen, den Torschützen anzuspüren, entstehen.

Die Motivation für dieses Torschussbuch findet sich für mich darin wieder, einer der wichtigsten Techniken des Fußballs Rückenwind zu verleihen, indem mehr geschossen wird in den Trainingseinheiten und dabei in den entsprechenden Räumen, der Torschusszone und in Tornähe, agiert wird.

LEGENDE

Legende

	Laufweg
	Bogenlauf
	Dribbelweg
	Pass oder Torschuss
	Spieler
	Aktionen von 1 - 4
	Anzahl Material
	Plättchen, Hütchen
	gelegte Linie
	Torschuss-Uhr Zahlen

sports-graphics.com

Variante Legende (... 1 bis 4 ...)





KAPITEL 1

DIE TORSCHUSSUHR

TORSCHUSSUHR 1 - EINSTIEG 5 VOR 12

Es ist an der Zeit: Wer etwas schaffen möchte, jemanden verbessern möchte, sollte dem Torschuss mehr Anteile im Training bieten – hier am Beispiel der Uhr, flitzend, drehend, absetzend, zielstrebig Tore zu erzielen aus der Torschusszone.

Die Uhr mit ihren Ziffern und Zahlen bedeutet in mehrfacher Hinsicht eine Chance für die Verbesserung des Torschusses der Spieler. Die Positionierung eines Spielers, sich rechtzeitig platziert zu haben und für den Ballerhalt bestens ausgerichtet zu sein, kann anhand der zu belaufenden Zahlen der Uhr implizit aufgenommen werden. Es werden Vorstellungen bei Spielern angeregt, welche Unterschiede an den Orten der Uhr zum Beispiel der 3 oder der 10 bestehen, um ein Tor erzielen zu können.

Die Zahlen der Uhr und deren Verwendung im Training durch die Torschussidee haben ihre Bedeutung in der verbesserten Aufmerksamkeit und Konzentration. Die kognitive Leistung wird hier positiv aktiviert und trägt zur verbesserten Fokussierung beim Torschuss bei.

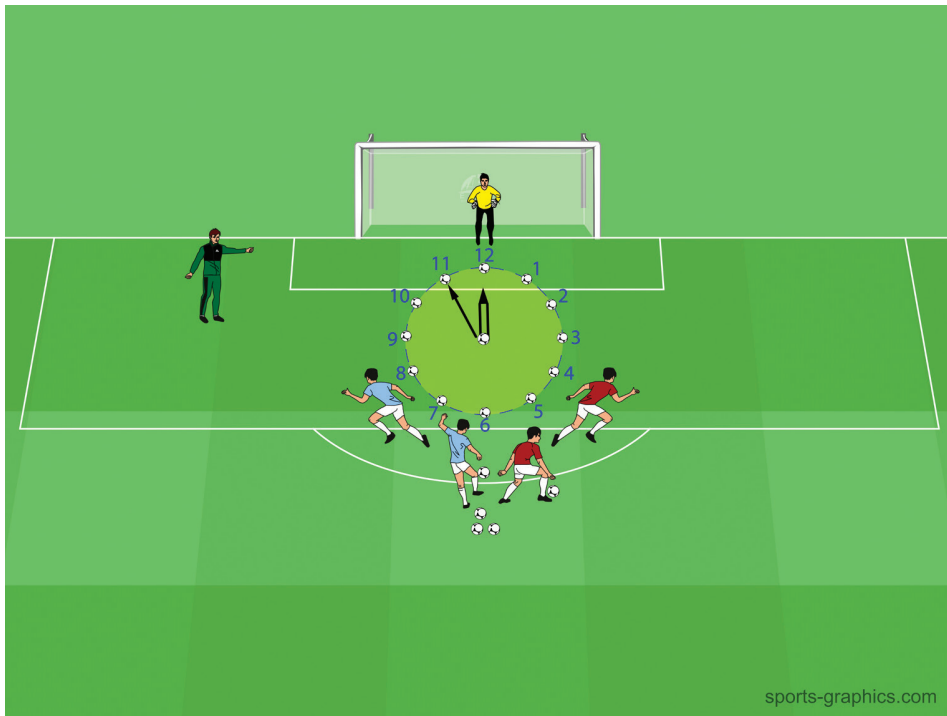
Hieran anknüpfend, ist in der Betrachtung der heranwachsenden Spieler die Erkenntnis wichtig, dass das kontinuierliche Verbessern der Torschusstechnik eine höhere Wertigkeit hat als das vermeintliche Talent, das man von Geburt an mitbringt.

Beispiel

Trainerinstruktion

Schaffe es, von den geraden Zahlen aus Treffer zu erzielen! Die Uhr ist zudem in der runden Form eine besonders wirksame Fläche für Läufe und Absetzbewegungen und ermöglicht fein koordinierte Bewegungen und die Verbesserung der motorischen Grundlagen (Hier im Besonderen das Setzen der Füße in den Kurven, Abstopp- und Kehrtwenden!), welche für einen optimalen Torschuss hilfreich sind. Zusammengefasst heißt das:

Die Uhr hilft als Unterstützung bei der Positionierung. Ihre Zahlen schärfen die Aufmerksamkeit und die Kognition der Spieler wird über die runde Form gefördert und führt zu einer verbesserten Koordination! Mit der Uhr auf spielerische Weise zu schießen, motiviert die Spieler!



Durchführung

Spieler **B1** startet im Bogenlauf an der Kreislinie an der Uhr entlang zur Zahl 12, umläuft diese nach innen in diesem Beispiel. Er dreht sich im Lauf (**B2**), um bei der geraden Zahl 10 rückwärts aus der Uhr auszusteigen. Mit Verlassen der Uhr, sich rückwärts absetzend, hat der Partner den Pass so gut getimt **und ihn** scharf flach zugepasst, dass der schussbereite Spieler **B** ihn sofort verwerten kann – siehe **B4**.

Die beiden wartenden Spieler starten ihre Durchführung nach dem erfolgten Torabschluss von **B**, dann zunächst mit dem Bogenlauf zur Zahl 12, um bei einer ungeraden Zahl ihrer Wahl auszusteigen und den Torschuss umzusetzen.

Wettbewerb

- Welches Spielerpaar hat zuerst die Zahlen mit Treffern belegt – die geraden gegen die ungeraden Zahlen?
- Bei vier Treffern der eigenen Zahlen ist das Spiel entschieden – wer schafft es?

Torhüter

Für jeden abgewehrten Ball erhält der Torhüter im Nachgang einen Elfmeter, diesen führt er gegen das Spielerpaar aus, dessen Bälle er halten konnte. Jeder Treffer des Torhüters sorgt für einen Trefferabzug des Spielerpaars. Das Tor kann von einem Spieler des Spielerpaars verteidigt werden, oder von beiden (in der Regel sind Torhüter unerfahrene Spieler – Extra-Torhüter-Handschuhe parat zu legen, kann eine gute Unterstützung im jüngeren Alter sein).

Hiermit soll der Anreiz zur Abwehr schwer haltbarer Bälle erhöht werden und auch selbst mal in den Genuss des Schießens zu gelangen.

Variante

Der Einstieg zum Laufen, Passen oder Schießen kann variieren.

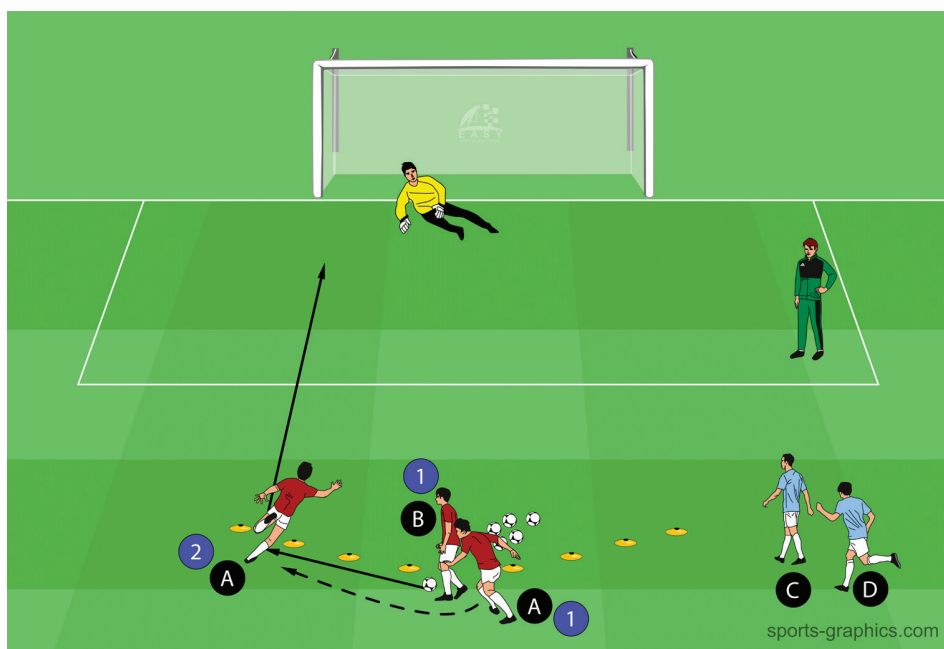
Zum Beispiel kann der Auftakt (Bogenlauf) bei je einer anderen geraden Zahl stattfinden, oder der Lauf kann stets aus der Uhrmitte heraus zu den Zahlen nach außen führen. Auch der Passgeber kann laufend, ballführend, seinen laufenden Partner beobachten und den Moment des Passens aus der Bewegung variabel einsetzen.

KAPITEL 4

TORSCHUSS

TORSCHUSS MIT ZWEI LINIEN 1

Hierfür werden zwei Linien mit je fünf Plättchen oder Hütchen diagonal platziert.



Der vom ballbesitzenden Spieler freigegebene Ball wird vom dahinter losstartenden Torschützen, während der Ball die Linie entlangrollt, geschossen. Dabei zielt der Torschütze mit links auf drei mögliche Bereiche:

1. links unten,
2. links oben oder
3. rechts unten.

Die Einfachheit der Torschussform bietet beste Möglichkeiten, Timing zum Torschuss einzubringen, zum Beispiel gegen die Laufrichtung des Keepers zu schießen. Im Besonderen sollten wenige Störgrößen vorhanden sein und der Spieler ganz bei sich sein können.

Durchführung

Spieler **B** am Ball gibt den Ball, mit der Sohle oder mit der Innenseite an der Linie entlang-rollend, frei (**siehe B1**).

Spieler **A** startet dem Ball nach und entscheidet per direkten Torschuss, wann er den besten Zeitpunkt für sich ausmacht. Das kann bereits gleich vorne an der Linie sein oder erst am Ende der Linie – er verwertet den Ball laufend-begleitend im besten Moment (**siehe A2**). Seine rechte Schulter zeigt bis zum Torschuss zum Tor, erst im letzten Moment öffnet er die Körperhaltung zum Tor hin.

Spieler **C** und **D** starten die andere Linie entlang, nachdem Spieler **A** geschossen hat und der Torhüter bereit ist.

Wettbewerb

- Jeder Spieler führt drei Torschüsse von der Linie aus. Dabei besteht seine Aufgabe darin, jeden Torschuss in einer anderen Ecke (von vier möglichen) zu platzieren.
- **Bedeutet:** Welches Spielerpaar erzielt mehr Treffer (aus insgesamt sechs Torschüssen)?
- Zum gesamten Wettbewerb zählt es dann auch, nach den sechs Torschüssen von der anderen Linie aus zu schießen.
- Wer gewinnt mit 12 Treffern?

Torhüter

Für diese Torschussform ist ein zweiter Torhüter für den schnellen Wechsel eine gute Option, um die Belastung und die Geschwindigkeit im Wettbewerb zu dosieren.

Variante

Beschreibe oder zeichne hier deine Variante(n).