

Übungen zum Torschuss

Bitte beachten: Alle Übungen werden mit einem Guide absolviert, der hinter dem Tor steht! Jede Übung kann wahlweise mit oder ohne Torhüter durchgeführt werden!

Übung 1: Torschuss aus dem Stand

Die Lernenden mit Augenklappenehmen eine feste Distanz zum Tor ein und geben aus dem Stand einen Schuss auf das Tor ab. Das Tor wird von einem Sehenden gehütet, ein weiterer stellt sich als Guide hinter das Tor. Der Abstand für einen Doppel-Penalty im regulären Spiel beträgt 8 Meter, um Erfolgserlebnisse zu generieren, kann der Abstand verringert werden.

Kommentar: Um möglichst vielen Übenden gleichzeitig die Möglichkeit zu geben, einen Schuss aus dem Stand abzugeben, können wahlweise auch große Weichbodenmatten oder große Kästen als Tore verwendet werden.

Übung 2: Torschuss aus dem Dribbling

Die Lernenden mit Augenklappe stellen sich mit größerem Abstand zum Tor auf, jeder erhält einen Ball. Der Reihe nach dribbeln sie zum Tor und geben einen Schuss ab. Bei der Schussabgabe sollte die Distanz nicht größer als 8 Meter sein, da die Trefferwahrscheinlichkeit ansonsten zu gering ist.

Anmerkung: Genau wie in Übung 1 kann auf mehrere Ziele gespielt werden.

Übung 3: Torschuss aus dem Dribbling mit Gegenspieler

Der Aufbau ist der Gleiche wie in Übung 2, nur dass nun ein Gegenspieler hinzugezogen wird, der versucht, den Lernenden mit dem Ball an einem erfolgreichen Torschuss zu hindern.

Anmerkung: Die Verteidiger sollten bei den ersten Durchgängen eher zurückhaltend agieren und die Lernenden mit Ball nur ein wenig unter Druck setzen. Mit zunehmender Übungsdauer, sollten die Verteidiger ihre Aktivität erhöhen und es den Angreifenden schwerer machen.

Schlussbemerkung

Der Torschuss bereitet Anfängern häufig, aus oben genannten Gründen, große Probleme. Deshalb ist es ratsam, zunächst ohne Torhüter zu spielen, damit sich Erfolgserlebnisse einstellen und die Lern-Motivation erhalten bleibt.