Aufbau des Torschusses anhand des langfristigen Fussballtrainings-Prozesses

Autor(en): **Hasler, Hansruedi**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 5-6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994031

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Aufbau des Torschusses anhand des langfristigen Fussballtrainings-Prozesses

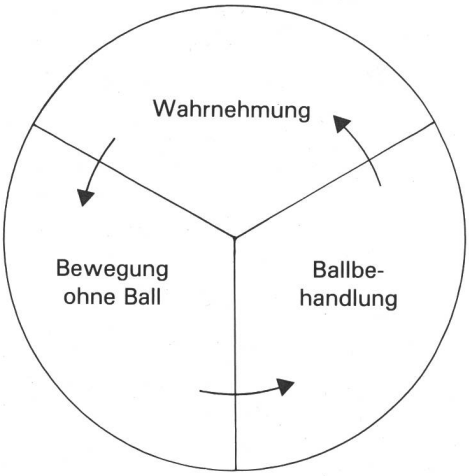
Hansruedi Hasler, Fachleiter Fussball, ETS

Eine Sportart wirklich zu erlernen bedeutet meistens jahrelanges Üben und Korrigieren. Das Üben muss aber nicht stur und langweilig sein, sondern kann in spielerischer Form durchgeführt werden. Anhand eines technischen Elementes – des Torschusses – zeigt der nachfolgende Beitrag den langfristigen Aufbau über die Stufen *Einführung* (Erarbeiten der Grobform) – *Schulung* (Erarbeiten der Feinform) und *Anwendung* (eigentliches Training).

Körperliche Grundfähigkeiten

Theoretische Einführung

Für jede Lösung einer Spielsituation müssen sich 3 Verhaltensaspekte ergänzen:



- *Wahrnehmung*
  meistens mit den Augen
- *Bewegung*
  ohne Ball, also die richtige Position finden
- *Ballbehandlung*
  die eigentliche technische Ausführung

Diesen 3 Bereichen liegt der Konditionsfaktor «Geschicklichkeit» zugrunde. Die Geschicklichkeit befähigt den Spieler, neue Bewegunsabläufe schnell zu erlernen und sich rasch auf neue Situationen umzustellen.

Eine erste Aufbauphase beim Anfänger muss deshalb eine Phase der allgemeinen *Verbesserung der Geschicklichkeit* sein.

Praktische Beispiele zur Verbesserung der Geschicklichkeit

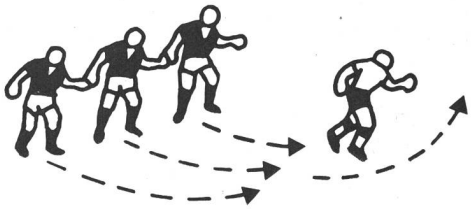
Zur allgemeinen *Verbesserung der Geschicklichkeit* eignen sich vor allem Spielformen aller Art. Dies auch deshalb, weil sie einem grossen Spielbedürfnis des Spielers nachkommen und gleichzeitig die Geschicklichkeit auf breiter Basis ansprechen.

- *Paare fangen*

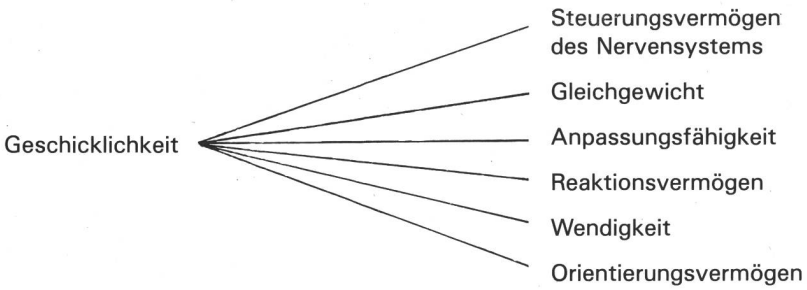
  Die Spieler bilden Spielerpaare. Ein Spielerpaar wird zum Greiferpaar ernannt. Die Spielerpaare dürfen während der Flucht die Hand des anderen nicht loslassen, weil sie sonst selbst zum Greifer werden.

  Erste Variante: Die Flüchtenden bilden Spielerpaare, während der Greifer alleine ist. Der Spieler, den der Greifer abschlägt, muss mit ihm den Platz tauschen.

  Zweite Variante: Der abgeschlagene Spieler wird gleichfalls zum Greifer und sie verfolgen die anderen im Paar und dann zu dreien. Bei einem weiteren Abschlagen werden daraus 2 Paare. Es gewinnt, wer als letzter übrigbleibt.

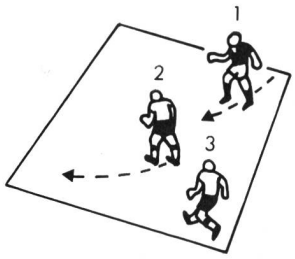


Geschicklichkeit beinhaltet wesentliche Merkmale der Technik:



- *Fangen in Dreiergruppen*

  Innerhalb eines festgelegten Bereiches spielen jeweils 3 Spieler. Die Spieler erhalten die Zahl 1, 2 oder 3. Spieler Nummer 1 verfolgt Spieler 2, während der 3. ausruht. Wird Spieler 2 abgeschlagen, verfolgt er Spieler 3 und Spieler 1 ruht.

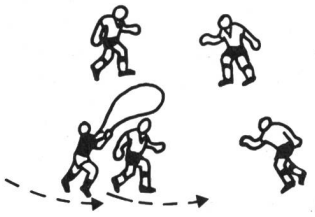


- *Hindernisfangen*

  Die Spieler werden in 2 Mannschaften aufgeteilt. Die Spieler der einen Mannschaft haben innerhalb des Spielfeldes verschiedene Hindernisse zu bilden, während die andere Mannschaft spielt. Die Spieler müssen über die Hindernisse hinwegflüchten. Das Abschlagen ist nur dann gültig, wenn der Greifer seinen Mitspieler mindestens über ein Hindernis hinweg verfolgt hat. Solche Hindernisse können sein: durchkriechen zwischen den Beinen, Bockspringen, überspringen des Mitspielers im Kniestütz, den Spieler umlaufen usw.

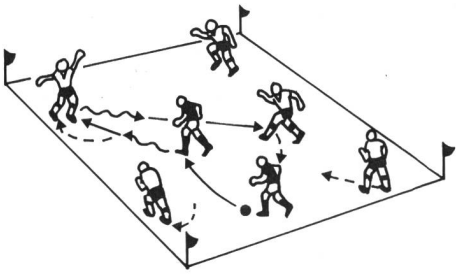
- Lassowerfen

  Der Greifer verfolgt mit einem Springseil in der Hand seine Mitspieler. Gelangt er in die Nähe eines Mitspielers, wirft er die Schlinge über ihn. Gelingt dies, tauschen die beiden ihre Rolle.



- *Jägerball*

  Je nach Anzahl verteilen sich die Spieler innerhalb eines kleinen Bereiches. Einer der Spieler ist Jäger, er hat den Ball. Der Jäger führt den Ball zwischen den Flüchtenden und versucht im geeigneten Augenblick, einen der Spieler zu treffen. Der getroffene Spieler wird ebenfalls Jäger. Jetzt versuchen beide, mit je einem Ball, weitere Spieler zu treffen.



Grobformung (Einführung)

Theoretische Grundsätze

In der Phase der Einführung soll auf direktem Weg eine Grobform der Bewegung erreicht werden. Diese Grobform soll die wesentlichen Merkmale der Endform aufweisen. Es sollen also nicht Einzelphasen und Teilbewegungen erarbeitet werden, sondern diese Grobform soll ganzheitlich, aber unter vereinfachten Bedingungen angestrebt werden.
Im methodischen Vorgehen überwiegen spielhafte Formen. Es soll keine Einführung einzelner Bewegungselemente durch sture Wiederholungsaufgaben erfolgen.
Vielmehr sollen veränderbare Bewegungsgrundmuster entstehen. Diese sind die notwendige Basis für die weiterführenden Lernprozesse in der Schulungs- und Trainingsphase.

Daraus lassen sich folgende Grundsätze ableiten:

Aufgabenstellung/Darbietung

Durch geschickte Aufgabenstellung den Bewegungsablauf erspüren lassen oder durch vorbildliche Demonstration eine klare Bewegungsvorstellung schaffen.

Stoffauswahl

Durch ganzheitliches Angehen eine breite Bewegungserfahrung ermöglichen.
Die ganzheitliche Übungsform muss die wesentlichen Grundzüge der Bewegung enthalten. Diese herauszuarbeiten ist sehr wichtig.
Die Einführungsformen des Torschusses zum Beispiel müssten folgende Merkmale enthalten:

→ der Torschütze ist in Bewegung (zum Ball, meist zum Tor)

→ sein Torschuss wird durch eine andere Aktion vorbereitet (Ballannahme, -mitnahme, Täuschungen, Dribbling, Flanke, Pass, Abpraller usw.)

→ seine Wahrnehmung konzentriert sich auf Ball, Tor und Torhüter, wird aber in der Regel durch Mitspieler und Gegner noch erschwert

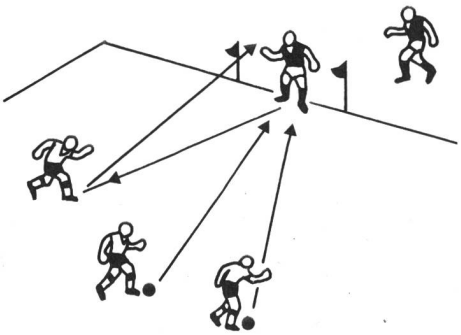
→ sein Torschuss muss aus verschiedenen Positionen und mit verschiedenen Techniken erfolgen (Innen-, Vollrist usw.)

Korrektur

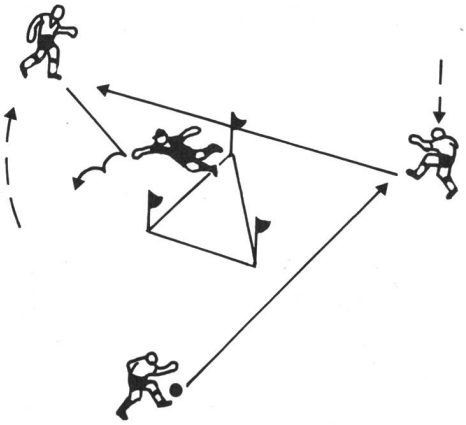
Unkorrekte Elemente müssen eliminiert werden.

Praktische Beispiele für die Einführung des Torschusses

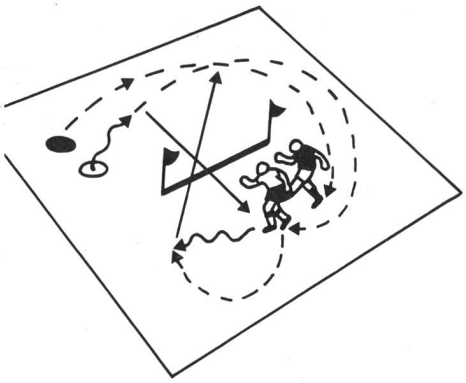
- Gespielt wird mit Zweier- bis Vierergruppen. Den vom Torwart herausgerollten Ball schiessen die Spieler direkt mit dem Spann auf das Tor zurück. Zuerst mit dem stärkeren, dann mit dem schwächeren Bein. Bemerkung: Bei den aufgeführten Varianten sollten die Spieler von drei Seiten – von rechts, links und von der Mitte – auf das Tor schiessen, ebenso aus verschiedenen Distanzen.



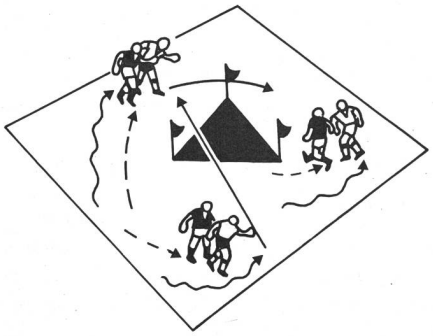
- In der Mitte stellen wir in Dreiecksform drei 3 m grosse Kleintore auf. 2 bis 4 Spieler können den Ball nach Belieben einander zuspielen und im geeigneten Augenblick einen Torschuss versuchen.



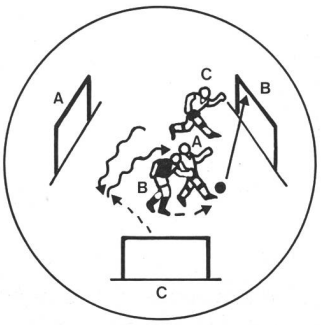
- In der Mitte des markierten Feldes stellen wir ein 3 bis 5 m grosses Tor auf. Tore können von beiden Seiten geschossen werden. Wer den Ball erkämpft, kann angreifen (auch mit Torhüter).



- Innerhalb einer markierten Spielfläche spielen unabhängig voneinander drei Spielerpaare. Die Angreifer können den Ball in jedes Tor schiessen (auch mit 1 bis 2 Torhütern).



- 3 Spieler auf 3 Tore:
  Jeder Spieler verteidigt das ihm zugeordnete Tor, kann aber auf die anderen beiden Tore schiessen. Gespielt werden kann auch hinter dem Tor, doch der Torschuss muss von vorne erfolgen.



Feinformung (Schulung)

Theoretische Grundsätze

Die Phase der Schulung dient der Feinformung der Bewegung. Das ganzheitliche Grundgerüst der Einführungsphase soll beibehalten werden. Dies bedeutet, dass alle gewählten Übungsformen immer wieder ins Spiel integriert werden müssen. Der Trainer kann zwar Einzelphasen herauslösen und einzeln schulen, zum Beispiel die Fusshaltung. Dies nützt aber nur dann etwas, wenn diese Teilbewegung wieder ins Ganze eingefügt wird.

Das methodische Vorgehen ist gekennzeichnet durch ein sorgfältiges Erarbeiten differenzierter Bewegungsformen. Der Übende kann Einzelheiten der Bewegung nun präziser erfassen (Informationsaufnahme), gedanklich verarbeiten (Informationsverarbeitung) und motorisch formen (motorische Reaktion).

Der Trainer hat in dieser Phase die Bewegungsausführung sorgfältig zu kontrollieren, allenfalls zu korrigieren (externes «Feedback»), den Athleten aber auch mit gezielten Übungen auf mögliche Selbstkontrollen (internes «Feedback») aufmerksam zu machen.

Daraus ergeben sich folgende Grundsätze für die Schulungsphase:

Aufgabenstellung/Darbietung

Die Aufgabenstellung muss den Spieler zu einem bewussten Üben der Bewegung führen. Für den Trainer gibt es zwar ein Idealbild der Technik, zu dem er die Spieler führen möchte. Der Spieler muss aber auch lernen, seine Bewegungsausführung selbständig zu kontrollieren (Üben mit Denken!).

Stoffauswahl

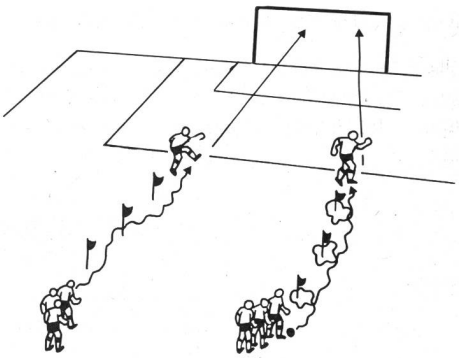
Auch wenn die Übung nur ein Teilelement schult, muss ihr eine taktisch-korrekte Situation zugrunde liegen. Statische Schulung ist gefährlich!
Das geschulte Element (zum Beispiel Oberkörpervorlage) muss unverzüglich in den Zusammenhang des Spieles eingegliedert werden.

Korrektur

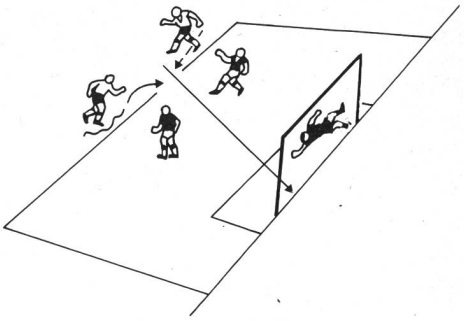
Die Korrektur des Trainers darf nicht eine rein äussere Beeinflussung sein. Der Trainer muss vielmehr versuchen, den Spieler von sich aus zu einer korrekten und ihm angepassten Lösung zu bringen.
Quantität *und* Qualität – meistens wird viel zu wenig lang und unsystematisch geschult.

Praktische Beispiele für die Schulung des Torschusses

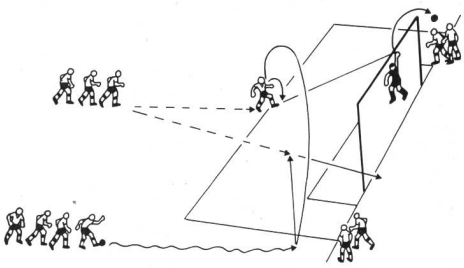
- Schulung von Vollrist- und Innenristschuss aus 16 m:
  Es spielen zwei Mannschaften. Auf ein Zeichen führen die ersten Spieler beider Mannschaften den Ball in schnellem Tempo über 25 bis 30 m über eine Slalomstrecke mit 5 bis 6 abgesteckten Hindernissen und schiessen von der 16-m-Linie auf das Tor. Die Ballführung kann auch mit Umgehung der Hindernisse durchgeführt werden.



- Schulung des Torschusses durch die Verteidigungslücke:
  Zwei Verteidiger, die innerhalb des 16-m-Raumes an einer Linie Aufstellung genommen haben, können sich seitwärts bewegen, um den Torschuss zu verhindern. Die beiden Angreifer führen den Ball ausserhalb des 16-m-Raumes parallel beziehungsweise spielen den Ball einander zu. Im geeigneten Augenblick schiessen sie auf das Tor.

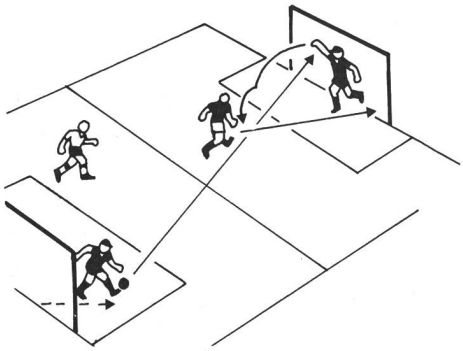


1. Mit verschiedenen Startpositionen laufen die Torschützen auf Flanken und Rückpässe und schiessen diese direkt oder indirekt aufs Tor.
2. Schulung des Torschusses nach Flanken und Rückpässen.



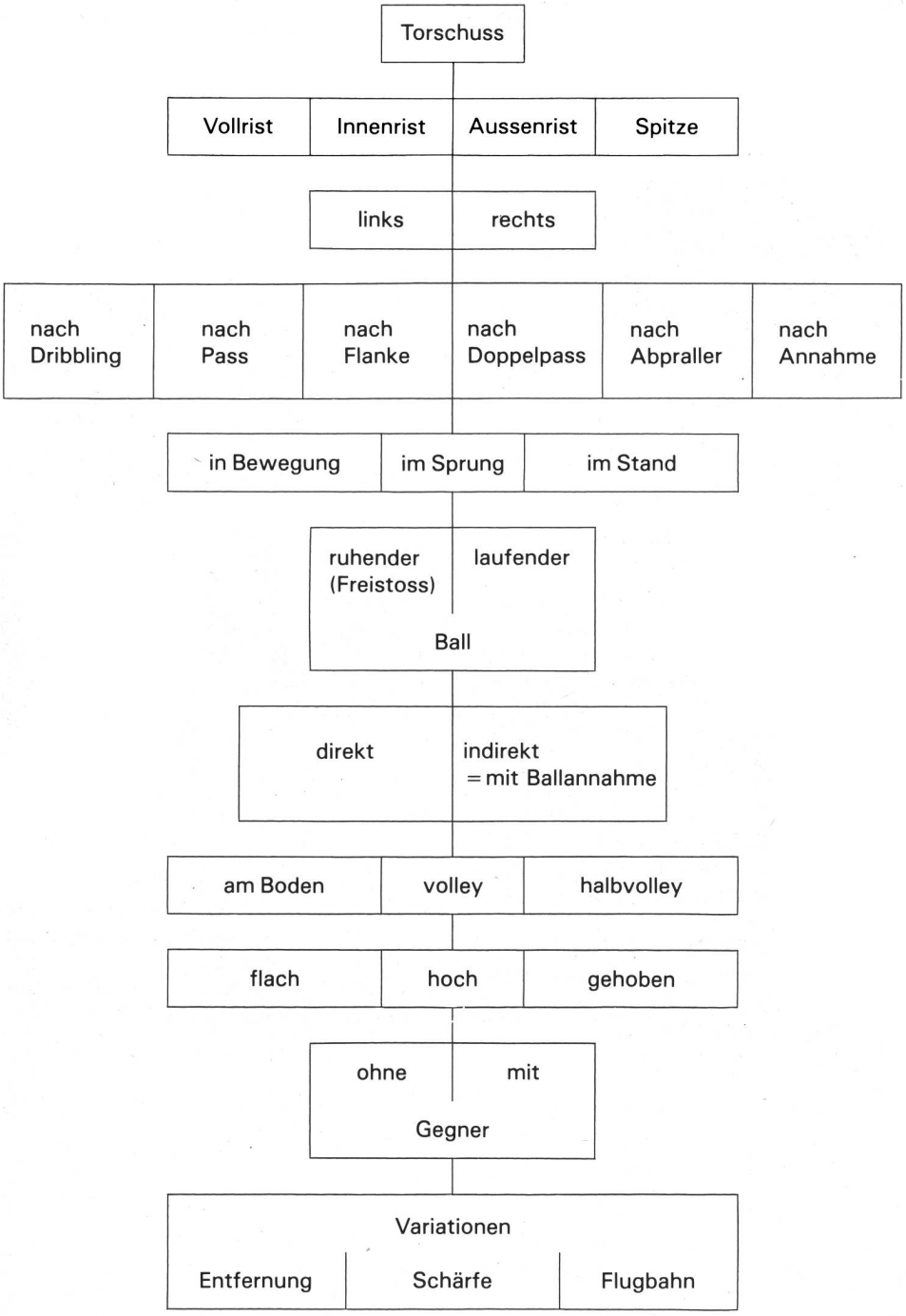
- Schulung des Torschusses nach Abprallern

  Das tragbare Tor stellen wir 16 m vor dem Strafraum auf. Die Breite des Spielfeldes ist die Strafraumbreite. Der Abstoss erfolgt jeweils vom 5-m-Punkt. Vor beiden Toren steht in etwa 8 bis 10 m Entfernung ein Spieler der gegnerischen Mannschaft, der im Augenblick der Ballannahme durch den Torwart nach vorne läuft, um den abprallenden Ball in das Tor zu schiessen.



Systematik der Torschuss-Schulung

Die folgende Zusammenstellung zeigt, welche Vielfalt von Schulungssituationen möglich sind. Der Trainer muss immer eine seinen Spielern entsprechende Auswahl treffen. Jeder geschulte Bewegungsablauf sollte am Schluss «wie von selbst», also automatisch gelingen.



Anwendung (Training)

Theoretische Grundsätze

Erst wenn die geschulten Automatismen in verschiedensten Spielsituationen verfügbar sind, kann von einer Beherrschung der Bewegung gesprochen werden. Dies erfordert Training unter erschwerten, wettkampfmässigen Bedingungen.
Der gute Spieler soll so weit kommen, dass er aus einem eigentlichen Bewegungsrepertoire die geeignetste Bewegung wählt, um die entsprechende Situation zu lösen.
Erst unter dieser hohen Voraussetzung, kann er auch sein taktisches Verständnis in Bewegung umsetzen. Solange er noch zu viel mit dem Ball zu tun hat, kann er dies nicht.
In dieser Phase zeigt es sich auch, wie breit und variationsreich in den früheren Phasen die Basis gelegt wurde. Hohe Reaktions- und Anpassungsfähigkeit sollten als Ergebnis der Grundschulung die Anwendungsphase erleichtern.

Daraus lassen sich folgende Grundsätze für die Trainingsphase ableiten:

Aufgabenstellung/Darbietung

Die Aufgabenstellung muss den Spieler zur bestmöglichen Lösung von spielnahen Situationen führen.

Stoffauswahl

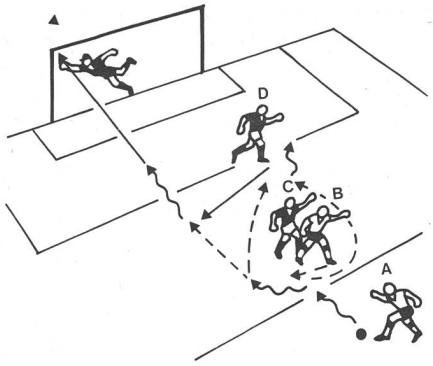
Erst wenn ein Bewegungsablauf durch die Schulungsphase genügend gefestigt ist, kann er unter echten Spielbedingungen verfügbar gemacht werden.
Schwächen ausmerzen und Stärken noch steigern.
Der Spitzenspieler kann durch mentale Trainingsformen seine Technik weiter verfeinern.

Korrektur

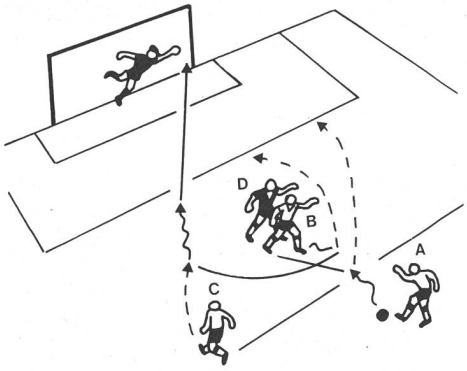
Die Aufmerksamkeit des Trainers muss sich vor allem darauf richten, ungenügende Ausführungen auf deren Ursache zu prüfen. Durch geeignete Korrekturmassnahmen (vor allem weiteren Schulungsformen) kann er dem Spieler helfen, seine Technik zu erweitern und zu verfeinern.

Praktische Beispiele für die Trainingsphase Torschuss

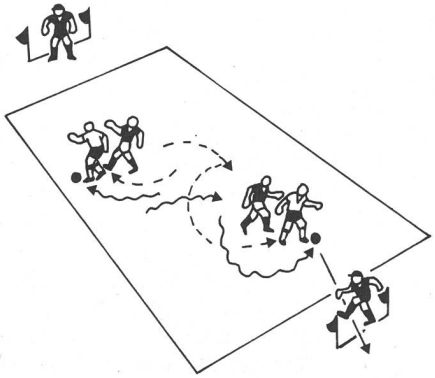
- Zwei Angreifer spielen gegen einen hart deckenden Verteidiger sowie gegen einen Torwart. Spieler A führt den Ball in Richtung Spieler B, der von C gedeckt ist. Spieler A spielt B an, der ein Zurückspiel oder einen Abprall antäuscht, dann mit einer schnellen Drehung am Verteidiger mit dem Ball vorbeigeht oder eine Drehung antäuscht und den Ball mit dem Absatz dem vorwärtsstürmenden A zuspielt oder auch nach der Drehung den Ball mit einer schnellen Wendung A zurückspielt. Je nach gewählter Lösung schiesst A oder B auf das Tor.



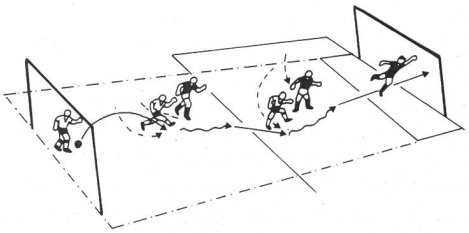
- Entsprechend Bild nehmen drei Angreifer und ein Verteidiger Aufstellung. Spieler A führt den Ball, gibt ihn zu B und dreht nach links. A läuft nach rechts, doch bekommt nicht er den Ball, sondern der in der Mitte plötzlich vorwärtsstürmende C, dem der Ball von B zugespielt oder mit dem Haken zugekickt wird. Spieler C stürmt auf das Tor und schiesst von der 16-m-Linie.



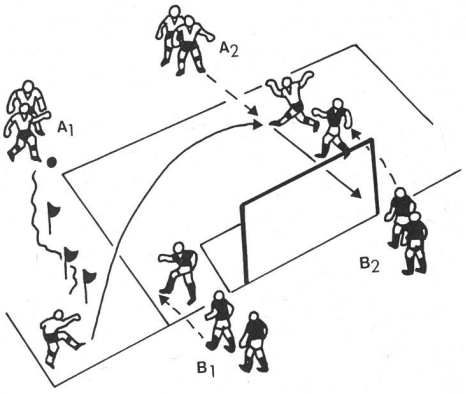
- Zwei kleine 5-m-Tore werden 3 bis 5 m ausserhalb des Spielbereiches aufgestellt. Die Feldspieler dürfen die markierte Linie nicht überschreiten und der Torwart darf in das Spielfeld nicht eindringen. Gleichzeitig können 2 bis 4 Spielerpaare spielen.



- Der Torwart spielt den Ball dem ersten Spieler zu. Dieser versucht seinen Mitspieler so anzuspielen, dass er möglichst direkt den Abschluss suchen kann.



- Gespielt wird mit einer Stürmer- und einer Verteidigerreihe. A 1, der den Ball durch die Hindernisse führt, wird auf gleicher Höhe von A 2 gefolgt, der die hereingespielte Flanke direkt in das Tor schiesst oder köpft. Beim Start der Stürmer läuft B 1 an seine markierte Stelle, um die Eingabe abzufangen, während B 2 sich bemüht, den Torschuss zu verhindern. ■



Den Jugendlichen soll sinnvolle Sporttätigkeit zur Lebensgewohnheit werden.