

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	39 (1982)
<b>Heft:</b>	5-6
 <b>Artikel:</b>	Aufbau des Torschusses anhand des langfristigen Fussballtrainings-Prozesses
<b>Autor:</b>	Hasler, Hansruedi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-994031">https://doi.org/10.5169/seals-994031</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Aufbau des Torschusses anhand des langfristigen Fussballtrainings-Prozesses

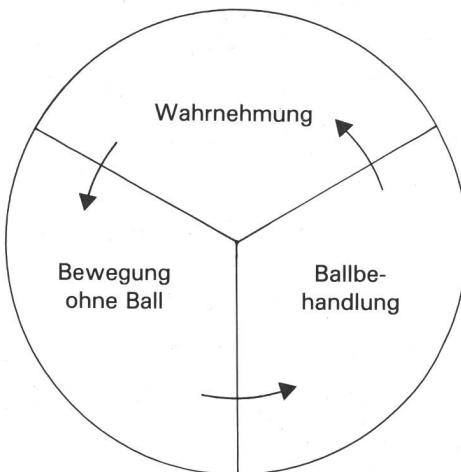
Hansruedi Hasler, Fachleiter Fussball, ETS

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 Bewegungsabläufe 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.

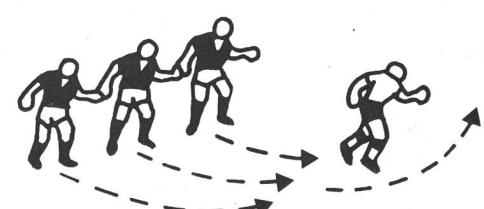
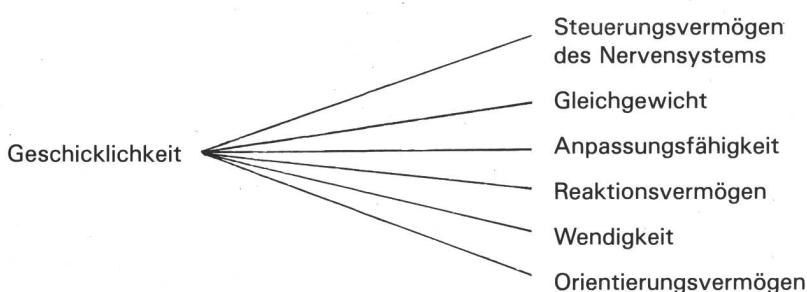
### • Paare fangen

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.

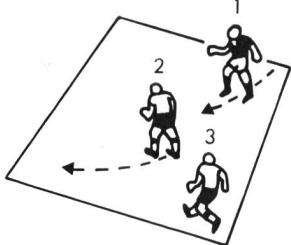
*Zweite Variante:* Der abgeschlagene Spieler wird gleichfalls zum Greifer und sie verfolgen die anderen im Paar und dann zu drieen. Bei einem weiteren Abschlagen werden daraus 2 Paare. Es gewinnt, wer als letzter übrigbleibt.

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.



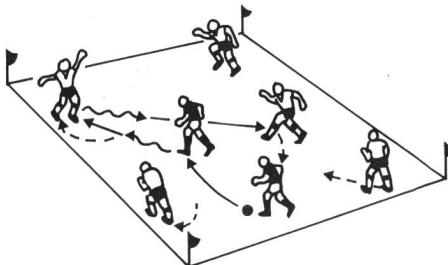
### • Lassowerfen

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.



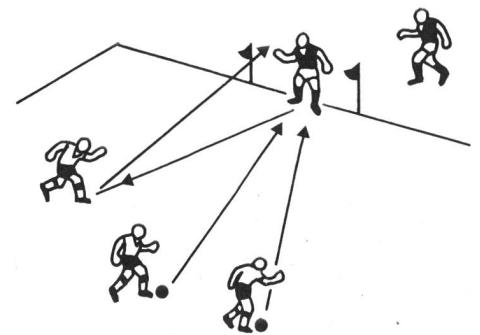
### • Jägerball

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.

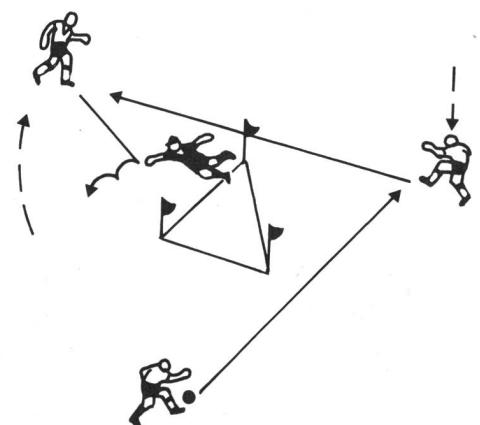


### Praktische Beispiele für die Einführung des Torschusses

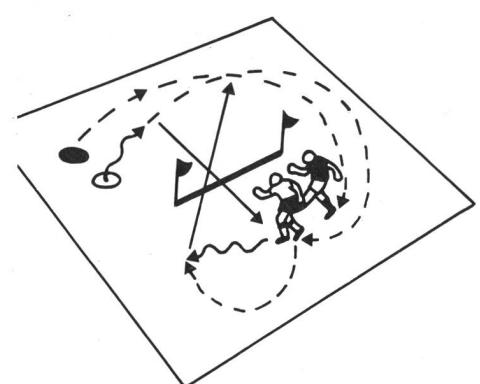
- Gespielt wird mit Zweier- bis Vierergruppen. Den vom Torwart herausgerollten Ball schiessen die Spieler direkt mit dem Spann auf das Tor zurück. Zuerst mit dem stärkeren, dann mit dem schwächeren Bein. Bemerkung: Bei den aufgeführten Varianten sollten die Spieler von drei Seiten – von rechts, links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



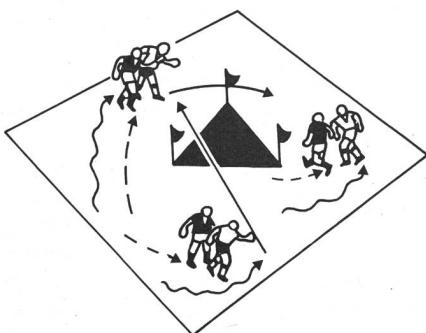
- In der Mitte des markierten Feldes stellen wir ein 3 bis 5 m grosses Tor auf. Tore können von beiden Seiten geschossen werden. Wer den Ball erkämpft, kann angreifen (auch mit Torhüter).



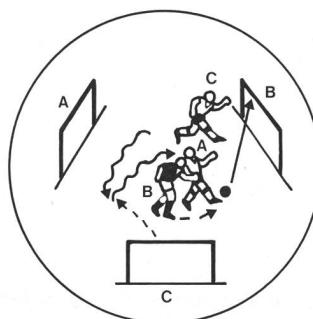
### Korrektur

Unkorrekte Elemente müssen eliminiert werden.

- 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 selbstständig 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!

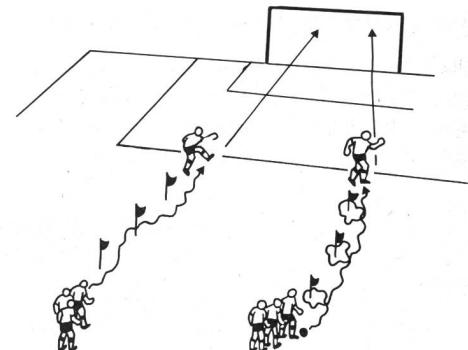
Das geschulte Element (zum Beispiel Oberkörpervorlage) muss unverzüglich in den Zusammenhang des Spieles eingegliedert werden.

### Korrektur

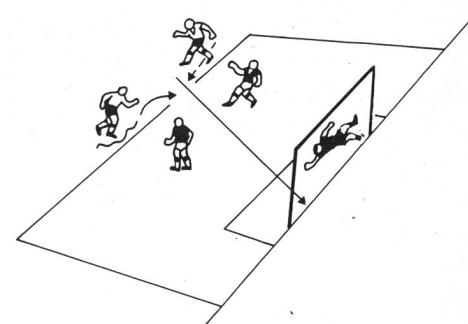
Die Korrektur des Trainers darf nicht eine rein äußere Beeinflussung sein. Der Trainer muss vielmehr versuchen, den Spieler von sich aus zu einer korrekten und ihm angepassten Lösung zu bringen. Quantität und Qualität – meistens wird viel zu wenig lang und unsystematisch geschult.

## Praktische Beispiele für die Schulung des Torschusses

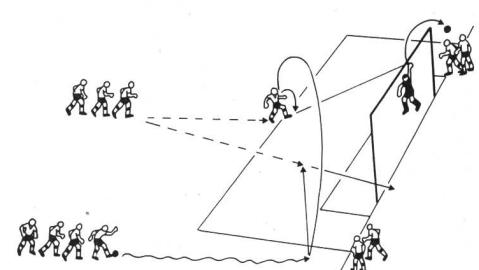
- Schulung von Vollrast- und Innenrastschuss aus 16 m:  
Es spielen zwei Mannschaften. Auf ein Zeichen führen die ersten Spieler beider Mannschaften den Ball in schnelllem Tempo über 25 bis 30 m über eine Slalomstrecke mit 5 bis 6 abgesteckten Hindernissen und schiessen von der 16-m-Linie auf das Tor. 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.

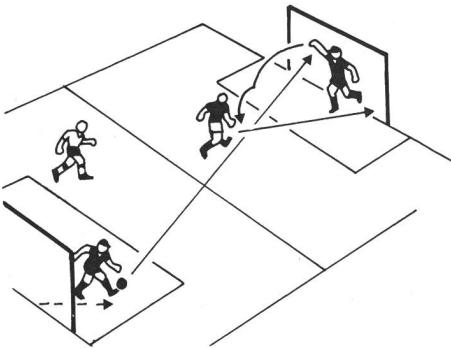


1. Mit verschiedenen Startpositionen laufen die Torschützen auf Flanken und Rückpässe und schießen diese direkt oder indirekt aufs Tor.
2. Schulung des Torschusses nach Flanken und Rückpässen.



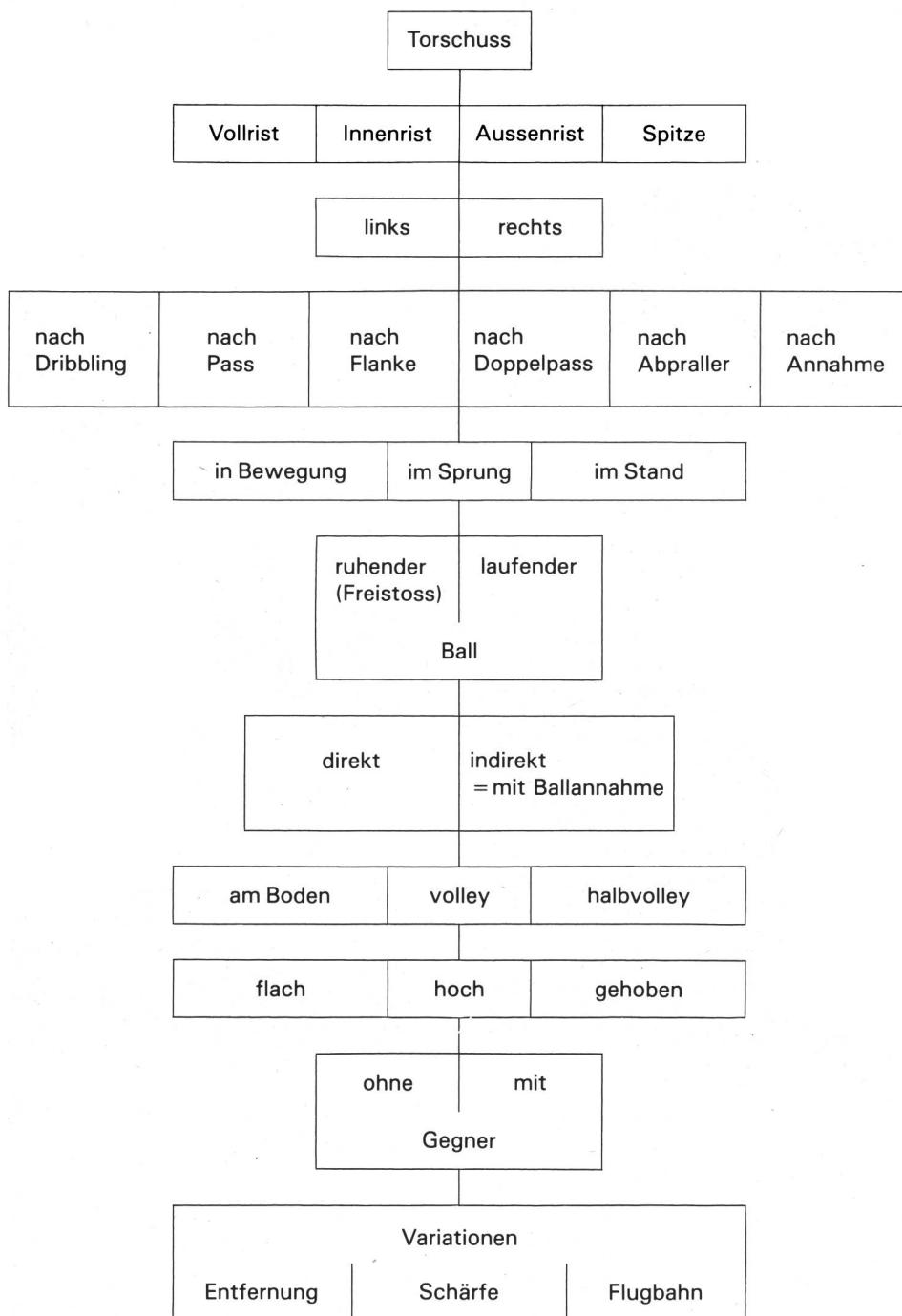
- Schulung des Torschusses nach Abpralllern

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 geeignete 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 spieltnahen 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.

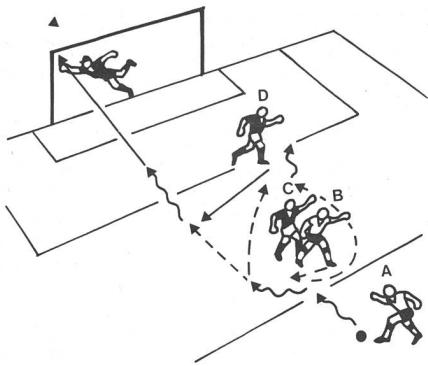
Der Spitzenspieler kann durch mentale Trainingsformen seine Technik weiter verfeinern.

#### Korrektur

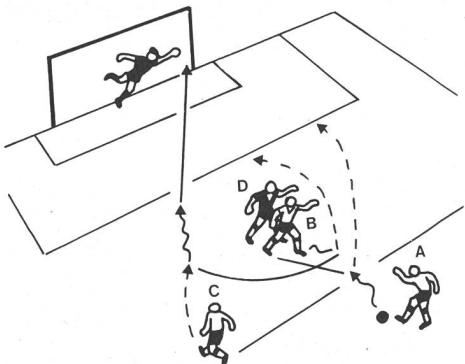
Die Aufmerksamkeit des Trainers muss sich vor allem darauf richten, ungenügende Ausführungen auf deren Ursache zu prüfen. Durch geeignete Korrekturmassnahmen (vor allem weiteren Schulungsformen) kann er dem Spieler helfen, seine Technik zu erweitern und zu verfeinern.

#### 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.

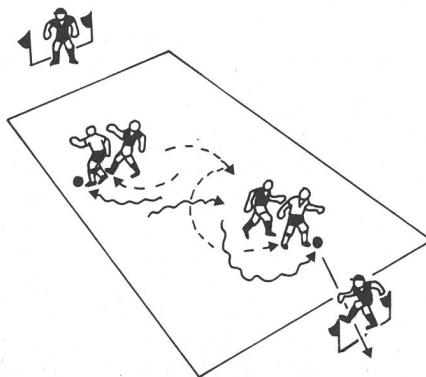


- Entsprechend Bild nehmen drei Angreifer und ein Verteidiger Aufstellung. Spieler A führt den Ball, gibt ihn zu B und dreht nach links. A läuft nach rechts, doch bekommt nicht er den Ball, sondern der in der Mitte plötzlich vorwärtsstürmende C, dem der Ball von B zugespielt oder mit dem Haken zugekickt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

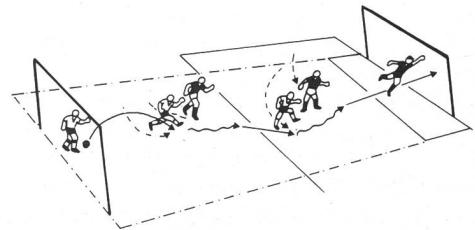


- Zwei kleine 5-m-Tore werden 3 bis 5 m ausserhalb des Spielbereiches aufgestellt. Die Feldspieler dürfen die markierte Linie nicht überschreiten und der Tor-

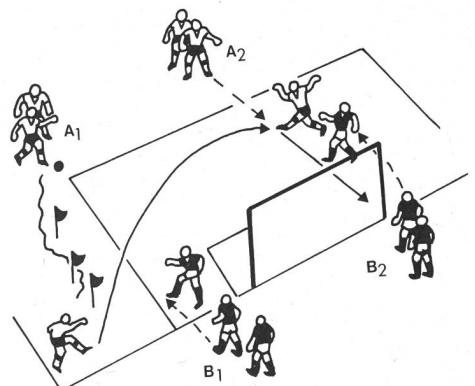
wart darf in das Spielfeld nicht eindringen. Gleichzeitig können 2 bis 4 Spielerpaare spielen.



- 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.