

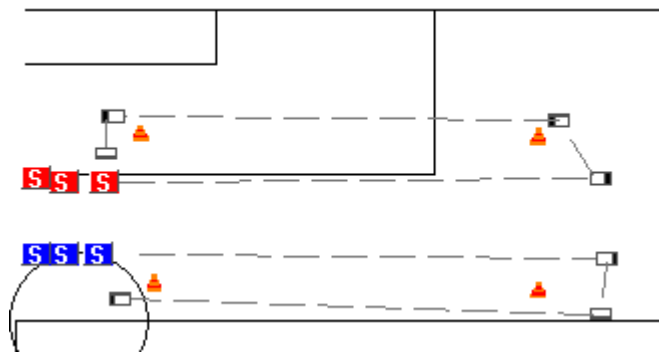
Trainingsplan Torschuss_2Wo

FTV Fussball Trainings Verwaltung www.ftv-programm.de

Trainingseinheit 1		Torschuss		
Aufwaermen	Torschuss	Torschuss	Torschuss	Spiel
Trainingseinheit 2		Torschuss		
Aufwaermen	Torschuss	Torschuss	Torschuss	Spiel
Trainingseinheit 3		Torschuss		
Aufwaermen	Torschuss	Torschuss	Torschuss	Spiel
Trainingseinheit 4		Torschuss		
Aufwaermen	Flanken	Torschuss	Torschuss	Spiel

Kategorisierungen der Übungen

Torwart		25%
Abschluss		24%
Technik		11%
Auflockerung		8%
Abschlussspiel		6%
Grundlagenausdauer	5%	
Schnellkraft	5%	
Schnelligkeit	3%	
Taktik	3%	
Fussballfremd	2%	
Antizipation	2%	
Kopfball	2%	
Flanken	2%	



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

die Schleife, verschiedene
Übungen zum Aufwärmen, Skipping,
Anfersen, Papier aufheben,
Seitschritte, Kopfball, Sprints,
Übersteigen

Grundlagenausdr
Auflockerung

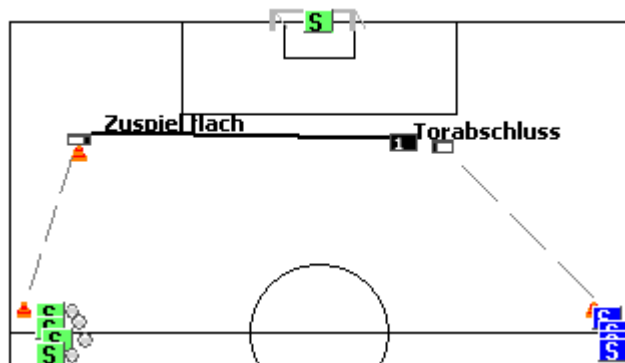


Torschuss

Beschreibung der Übung

Spieler A passt den Ball auf
den Spieler zwischen den
beiden Hütchen, welcher den
Abschluss sucht. Der Zuspieler
wechselt auf die Position
des anderen...

Torwart
Abschluss
Technik

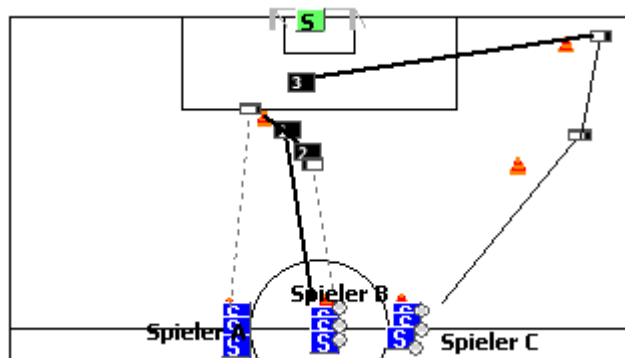


Torschuss

Beschreibung der Übung

Torabschluss nach Zuspiel,
Variationen in Zuspiel flach
od. hoch, Ziel Direktabnahme

Abschluss
Torwart
Schnelligkeit

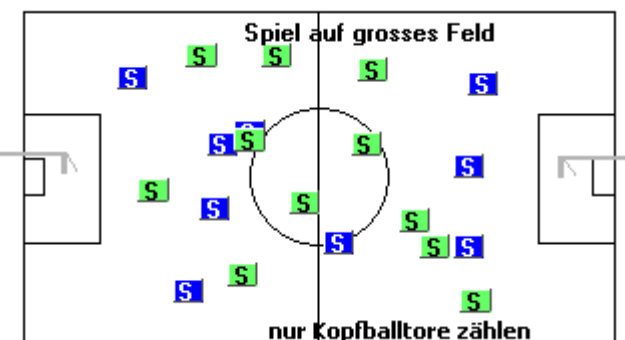


Torschuss

Beschreibung der Übung

Spieler A sprintet los und
bekommt den Ball von Spieler
B, legt zurück und B sucht
den Torsabschluss. Währenddessen
läuft C los und flankt nach
Torabschluss von B. A und B kreuzen.

Kopfball
Torwart
Abschluss
Technik



Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf grosses Feld, nur
Kopfballtore zählen, möglichst
von aussen Flanken

Abschluss
Torwart
Abschlussspiel

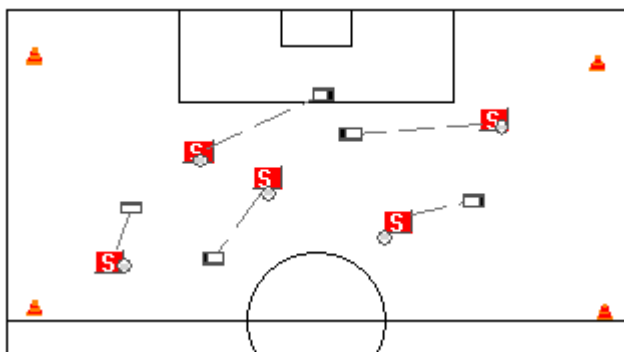
Torschuss_2Wo

Torschuss
Torschuss
Torschuss
Torschuss

Bemerkungen

Trainingseinheit

1/4



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

verschiedene Übungen, Ballführen,
Jonglieren, Dribbling, Finten
mit Sohle ziehen...

Auflockerung
Grundlagenausdr

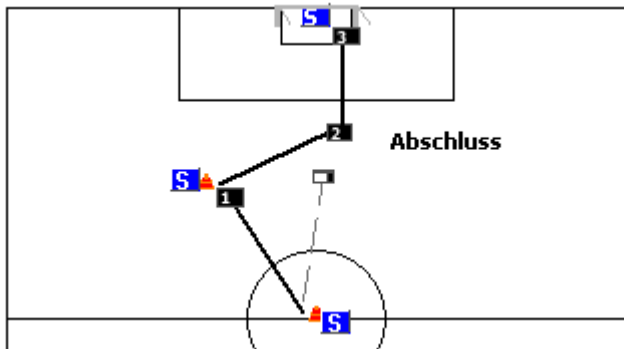


Torschuss

Beschreibung der Übung

Überzahl Situation 2 gegen
1, Nach Spiel-Eröffnung durch
Pass, Versuch des Abschlusses

Torwart
Taktik

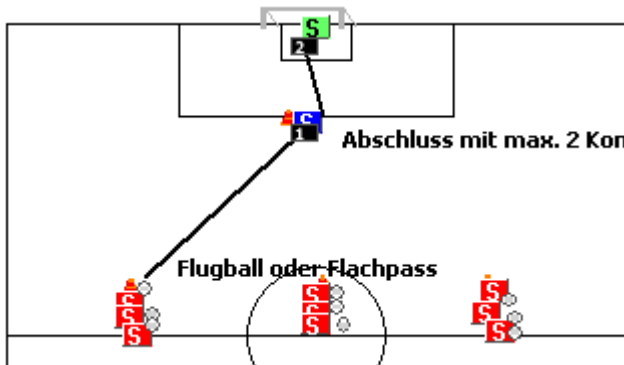


Torschuss

Beschreibung der Übung

Torschuss Übung, einfaches
Zuspiel zum Spieler am Hütchen,
dieser legt den Ball vor,
der andere Spieler sucht den Abschluss

Torwart
Abschluss
Technik



Torschuss

Beschreibung der Übung

Spieler Blau nimmt den Flugball
oder Flachpass von den roten
Spielern (im Wechsel) an
und sucht mit max. 2 Kontakten
den Abschluss

Abschluss
Technik
Torwart
Auflockerung



Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf grosses Feld, nur
Kopfballtore zählen, möglichst
von aussen Flanken

Abschluss
Torwart
Abschlussspiel

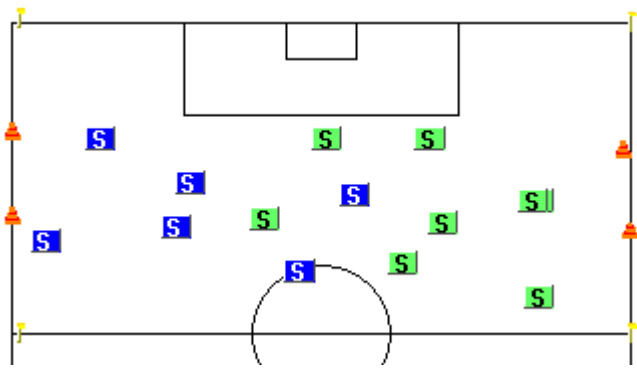
Torschuss_2Wo

Torschuss
Torschuss
Torschuss
Torschuss

Bemerkungen

Trainingseinheit

2/4

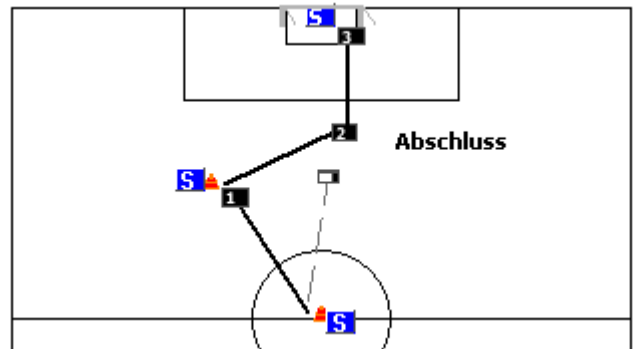


Aufwärmen

Beschreibung der Übung

Handball, es zählen nur Kopfballtore

	Fussballfremd
	Auflockerung
	Antizipation



Torschuss

Beschreibung der Übung

Torschuss Übung, einfaches Zuspiel zum Spieler am Hütchen, dieser legt den Ball vor, der andere Spieler sucht den Abschluss

	Torwart
	Abschluss
	Technik



Torschuss

Beschreibung der Übung

Den Ball vom ersten Hütchen in den Halbkreis schiessen (gezieltes Schiessen), anschliessen hinterher sprinten und Ballkontrolle erlangen, dann Abschluss

	Abschluss
	Technik
	Schnellkraft
	Torwart

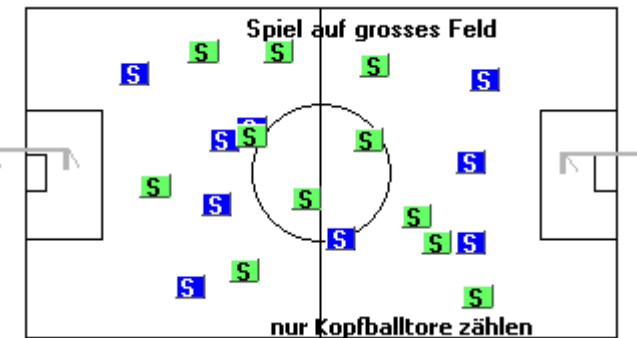


Torschuss

Beschreibung der Übung

Der Ball wird vom blauen Spieler kurz zu einem der grünen Spieler gepasst. Im Anschluss im schnellen Tempo Richtung Tor und die Vorlage verwerten.

	Abschluss
	Torwart
	Schnellkraft



Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf grosses Feld, nur Kopfballtore zählen, möglichst von aussen Flanken

	Abschluss
	Torwart
	Abschlussspiel

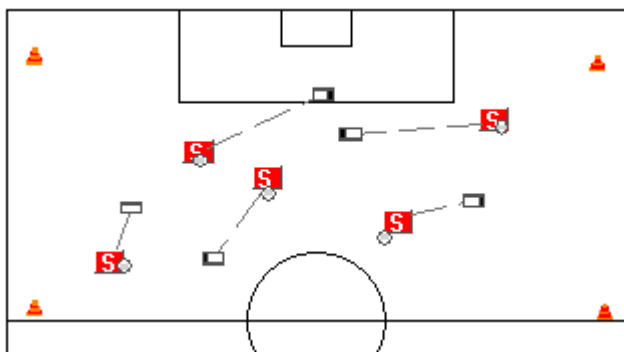
Torschuss_2Wo

Torschuss
Torschuss
Torschuss
Torschuss

Bemerkungen

Trainingseinheit

3/4



Aufwärmen

Beschreibung der Übung

verschiedene Übungen, Ballführen,

Jonglieren, Dribbling, Finten

mit Sohle ziehen...

Auflockerung
Grundlagenausd



Flanken

Beschreibung der Übung

Flankenball auf Gruppe am

16er, Annahme Mitnahme, dann Abschluss

Abschluss
Flanken
Torwart
Technik



Torschuss

Beschreibung der Übung

eigene Ballvorlage in das

Viereck, hinterher, eigenes

Zuspiel in zweites Viereck

und dann Abschluss, Ziel:

Ballgefühl und Abschluss

Torwart
Abschluss
Technik
Schnelligkeit



Torschuss

Beschreibung der Übung

Torschuss Übung, Die Zuspieler

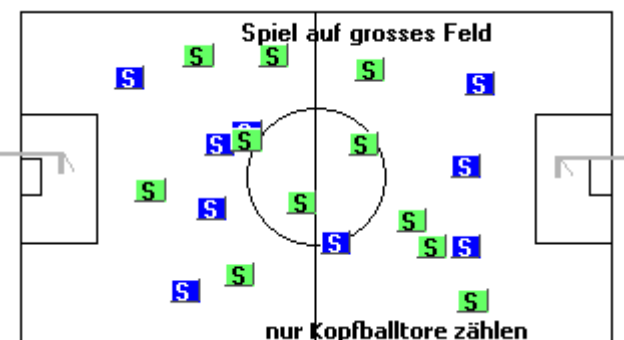
legen den Ball jeweils auf

den Passer zurück, anschließend

Torabschluss, Freie Auswahl

der zu nutzenden Zuspieler

Torwart
Abschluss
Schnellkraft



Spiel

Beschreibung der Übung

Spiel auf grosses Feld, nur

Kopfballtore zählen, möglichst

von aussen Flanken

Abschluss
Torwart
Abschlussspiel

Torschuss_2Wo

Torschuss

Torschuss

Torschuss

Torschuss

Bemerkungen

Trainingseinheit

4/4

