

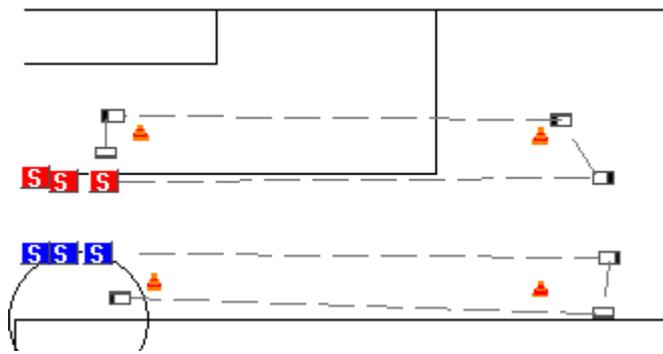
# Trainingsplan Torschuss\_2Wo

FTV Fussball Trainings Verwaltung [www.ftv-programm.de](http://www.ftv-programm.de)

<b>Trainingseinheit 1</b>		Torschuss		
Aufwaermen	Torschuss	Torschuss	Torschuss	Spiel
<b>Trainingseinheit 2</b>		Torschuss		
Aufwaermen	Torschuss	Torschuss	Torschuss	Spiel
<b>Trainingseinheit 3</b>		Torschuss		
Aufwaermen	Torschuss	Torschuss	Torschuss	Spiel
<b>Trainingseinheit 4</b>		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

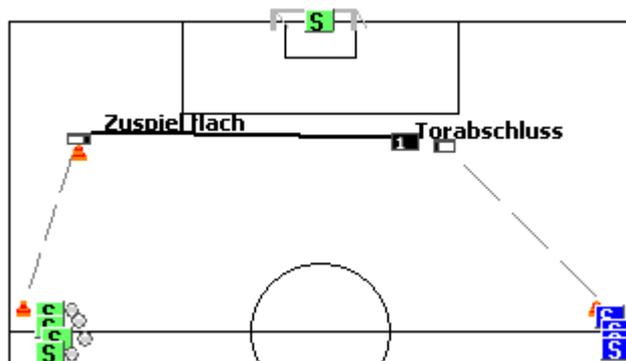


### Torschuss

#### 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

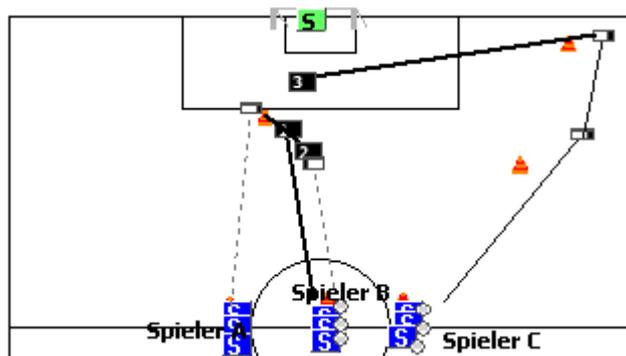


### Torschuss

#### 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

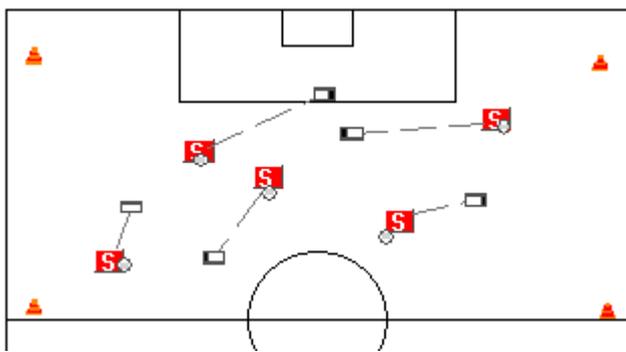
### Torschuss\_2Wo

- Torschuss
- Torschuss
- Torschuss

### Bemerkungen

### Trainingseinheit

1/4



### Aufwärmen

#### Beschreibung der Übung

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

Auflockerung
Grundlagenausd...

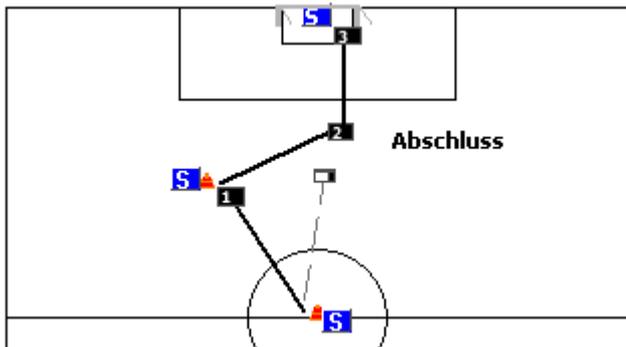


### Torschuss

#### Beschreibung der Übung

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

Torwart
Taktik

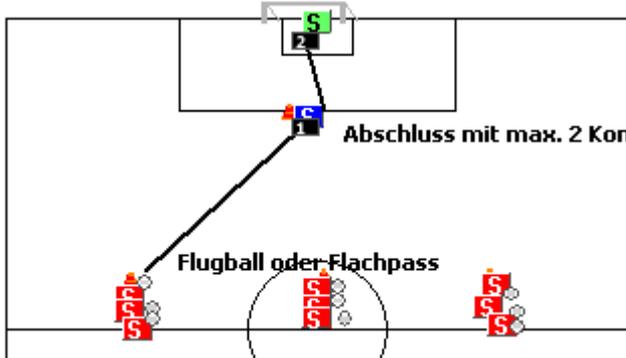


### Torschuss

#### 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

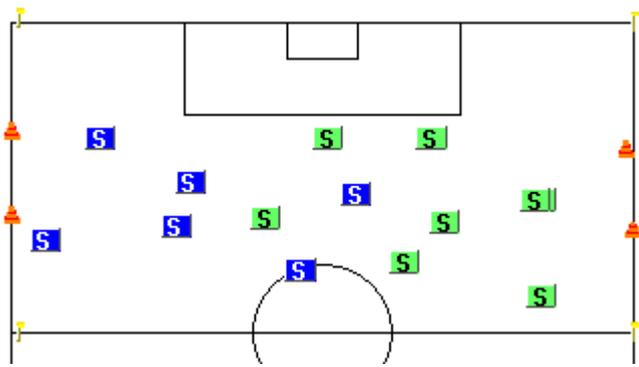
### Torschuss\_2Wo

Torschuss  
Torschuss  
Torschuss  
Torschuss

### Bemerkungen

### Trainingseinheit

2/4

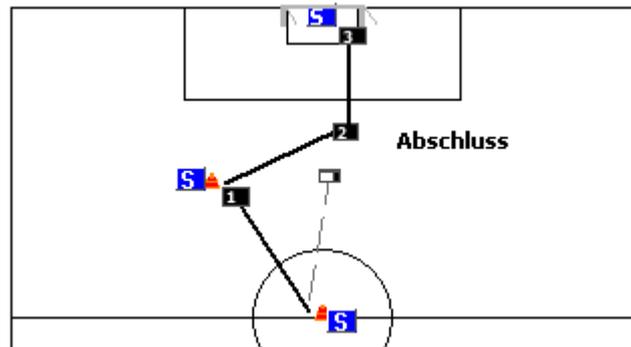


### Aufwärmen

#### 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

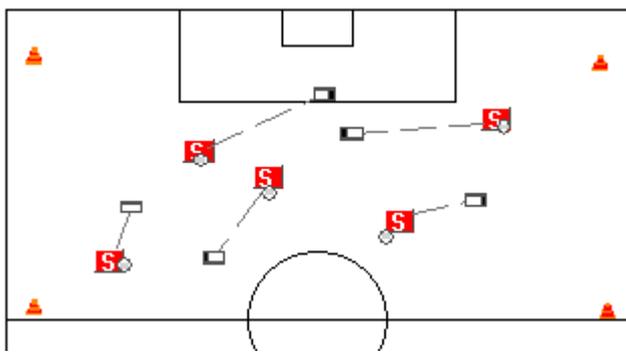
### Torschuss\_2Wo

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

Flankeball 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

