

Rolf Mayer



TORSCHUSSTRAINING
FUSSBALL

DIE BESTEN PROGRAMME



Rowohlt

576.33



INHALT

Einleitung 7



DER TORSCHUSS IM MODERNEN FUSSBALL 9

Ursache für Defizite beim Torabschluss 11

Folgerungen für das Torschusstraining 12

Ziele des Torschusstrainings 13

Der Torschuss aus taktischer Sicht – Empfehlungen 14

Trainingsgrundsätze zum Torschusstraining 15

Trainingsorganisatorische und
trainingsmethodische Tipps 15

Gestaltung des Torschusstrainings 17

Torschusstraining im
Kinder- und Jugendbereich 18

Die Schussarten 20

VOLLESPANNSTOSS 21 · INNENSEPANNSTOSS 22

AUSSENPANNSTOSS 23 · DRÖPKICK 24 · INNENSEITSTOSS 25

HÜFTDREHSTOSS 26 · FALLRÜCKZIEHER 27 · KOPFBALL 27

FEHLER BEIM TORSCHUSS 28

Die Korrektur von Schusstechniken 29

Zur Handhabung der Spiel- u. Übungsformen 31



DIE PRAXIS 33

Torschuss im verkürzten Raum 35

Torschuss-Spiele 95

Torschuss nach Laufvorgaben 133

Literatur 160

Der Autor 160