

Hinweise zum Training

- Der Trainer muß seinen Spielern stets Mut machen, aus unterschiedlichsten Spielsituationen heraus und aus verschiedenen Entfernungen entschlossen auf das Tor zu schießen. Das gilt insbesondere für Situationen innerhalb des Strafraums, in denen Spieler oft inkonsequent sind und wegen der scheinbaren Einfachheit nicht den Torabschluß suchen. Gerade in den vermeintlich einfachen Spielsituationen müssen die Spieler angehalten werden, konsequent und zielstrebig Tore zu erzielen, damit sie für vergleichbare Situationen im Wettkampf Routine bekommen.
- Vor einer Spiel- oder Übungsform sollte der Trainer seine Spieler über das jeweilige Trainingsziel aufklären, das dann konsequent zu verfolgen ist. Damit weckt er das Bewußtsein seiner Mannschaft für den Trainingsablauf und steigert die Motivation seiner Spieler.
- Der Trainer muß auch beim Torschußtraining stets die Leistungsentwicklung jedes einzelnen Spielers aufmerksam beobachten. Nur so kann er bei der Trainingsgestaltung die individuellen Besonderheiten berücksichtigen und die Anforderungen an das jeweilige Leistungsvermögen und an die jeweilige Leistungsbereitschaft systematisch anpassen! Gegebenenfalls muß er auch für das Torschußtraining Einzel-, Gruppen- und Mannschaftspläne erstellen. Ansonsten kommt es leicht vor, daß er bestimmte Spieler permanent über- bzw. unterfordert.
- Wenn bei einer Übungsform ein aktiver Gegenspieler einbezogen ist, dann muß für den Angreifer neben dem eigentlichen Übungsschwerpunkt (z. B. Doppelpaß mit einem Mitspieler zur Torschußvorbereitung) zumindest eine Alternativmöglichkeit vorhanden sein (hier etwa Alleingang nach einem angetäuschten Doppelpaß).

- Bei der Gestaltung des Torschußtrainings sollten vorhandene Organisationshilfen wie Markierungsstangen und -kegel geschickt eingesetzt werden. Sie können beispielsweise dazu verwendet werden, Gegner zu simulieren, Spielfeldabmessungen zu verdeutlichen oder Zielfelder für das Flanken zu markieren. Außerdem können sie den Spielern als Orientierungshilfe für Ausgangspositionen oder Spielräume bei bestimmten Angriffsübungen dienen.
- Auch alle Spiele (mannschaftsinterne Trainingsspiele mit größeren Gruppen, Freundschaftsspiele, Punktspiele) müssen als wichtige Bausteine des Trainingsprozesses verstanden werden. Denn sie geben dem Trainer wichtige Hinweise für seine Trainingsarbeit. Aus seinen Erkenntnissen über bestimmte Stärken und Schwächen muß er bestimmte Rückschlüsse für seine kurzfristige und perspektivische Trainingsarbeit ziehen.
- Im Training ist eine angemessene Mischung von einfachen Übungsformen, anspruchsvolleren Spielzügen und stark fordernden Spielformen herzustellen.
- Der Trainingsprozeß ist ein ständiges Wechselspiel von Üben durch Wiederholen, Lernen, Verbessern, Variieren und Stabilisieren! Der Trainer muß auch zwischen diesen verschiedenen Lernstufen ein angemessenes Verhältnis finden.
- Die Erarbeitung eines bestimmten Schwerpunktes im Angriffs- und Torschußverhalten hat nur dann Erfolg, wenn er langfristig geplant und kontinuierlich in der Trainingspraxis angewendet wird.
- In jeder Trainingseinheit sollte dem Torschußtraining ausreichend Zeit eingeräumt werden, denn ein stabiler Übungseffekt ist nur durch möglichst viele Wiederholungen zu erzielen!
- Die einzelnen Torschußübungen einer Trainingseinheit müssen systematisch aufeinander aufbauen, wobei jeweils möglichst schnell die wettspielgemäße Stufe erreicht werden sollte.

- Wenn innerhalb des Torschußtrainings neue technisch-taktische Elemente erlernt werden sollen, dann müssen die Übungen direkt nach dem Aufwärmen zu Beginn des Hauptteils eingeplant werden. Denn ein effektives Neu-Lernen ist nur im nicht ermüdeten Zustand möglich.
- Ein Torschußtraining sollte immer abwechslungsreich, spielerisch und freudbetont sein. Das trifft insbesondere für den Kinder- und Jugendbereich zu. Statische Üben lehnen Kinder ab!
- Im Kinder- und Jugendbereich muß das Torschußtraining positionenübergreifend gestaltet werden. Die Nachwuchsspieler müssen gleichermaßen in allen Angriffs- und Verteidigungsaufgaben geschult werden. Im Seniorenbereich muß dagegen positionsspezifisch gearbeitet werden, wozu das Mannschaftstraining durch ein gezieltes Einzeltraining zu ergänzen ist.
- Beim Erlernen von schwierigen Torschußtechniken muß der Trainer den Spielern methodische Hilfen anbieten (z. B. Weichbodenmatte beim Erlernen des Hechkopfballs).