

# Torschustraining im Kinder- und Jugendbereich

Das [Torschustraining](#) für den Kinder- und Jugendbereich sollte stets abwechslungsreich und spielerisch sein und vor allem Spaß machen. Rein statisches und monotones Üben kommt bei Kindern nicht gut an. Da das [Torschustraining](#) den Kindern generell viel Spaß macht, ist es sinnvoll, möglichst alle Spiel- bzw. Übungsformen eben mit einem Torschuss zu krönen und das eventuell mit einem Wettbewerb zu verbinden.

Im Nachwuchsbereich sollte das [Torschustraining](#) unbedingt positionsübergreifend gestaltet werden, d. h. Kinder und Jugendliche sollen gleichermaßen in allen Angriffs- und Abwehraufgaben trainiert werden. Es gilt aber (wie bei Erwachsenen auch), dass die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Übungswiederholungen relativ kurz zu halten sind (siehe dazu auch [Beispiele für schlechtes Training](#)).

Langes „Schlangestehen“ zum Torschuss ist vermeidbar, indem

- je nach Anzahl der Spieler eine zweite oder gar dritte Torschussgruppe gebildet wird, die auf weitere Tore schießt
- fehlende Tore durch Stangen- bzw. Hütchentore ersetzt werden, die nach Möglichkeit vor Fangzäunen oder Werbebanden aufgebaut werden, damit man nach dem Schuss den Ball nicht holen muss.
- ein fehlender Torwart durch einen Feldspieler ersetzt wird

Lange Läufe bzw. Dribblings bis zur Abgabe des Torschusses sollte man vermeiden, denn sie sind nicht nur kräftezehrend, sondern beeinträchtigen auch die Konzentration und hemmen generell den Übungsfluss. Hingegen ist es besser, kurze Anläufe mit explosiven Finten anzubieten. Täuschungen und

Tricks sind untrennbar mit dem Torschusstraining verbunden. Sie sollen nicht (nur) isoliert erarbeitet werden, sondern müssen eben beim Torschuss Anwendung finden.

Um auch schwächeren Spielern ein Erfolgserlebnis zu bieten, ist es durchaus sinnvoll, die Anforderungen zu differenzieren. Man kann verschiedene Niveaugruppen bilden, die unterschiedliche Anforderungen haben. Hier sollte dann natürlich wieder jede Gruppe ihren eigenen Betreuer haben. Leistungsstärkere Spieler können andere Aufgabenstellungen bekommen (Schuss nur mit dem schwachen Fuß, aus weiteren Distanzen etc.).

Torschusstraining mit Kindern soll nur mit dafür geeigneten Bällen stattfinden (Größe und Gewicht). Die optimalsten Voraussetzungen sind vorhanden, wenn jedes Kind einen Ball hat.

Da Kinder sehr schnell durch Beobachten lernen, sollte es selbstverständlich sein, dass man Bewegungsabläufe demonstriert. In der Folge sollen die Anforderungen stets erhöht werden, wobei man dem Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ folgt, indem man zunächst Torschüsse mit einem ruhenden Ball durchführt und danach aus dem Dribbling / der Bewegung. Als letzte Steigerung soll ein Torschuss erst nach einem Zuspiel erfolgen. Wenn man diese Situationen absolviert hat, kann man passive, teilaktive oder aktive Gegenspieler in die Torschussübung einbeziehen.

Beim Torschusstraining mit Kindern und Jugendlichen ist es aufgrund der großen Lernbereitschaft besonders ratsam, die Beidbeinigkeit herauszufordern und zu fördern.

Und ganz zum Schluss gilt – wie für alle Trainingsformen: **Wer lernt, muss Fehler machen dürfen!** Nur so findet ein Lernprozeß erst statt. Lob erhält und steigert die Lernbereitschaft.