

# Online-Seminar vom 03.09.2024

## Best Practice

Das defensive 1:1-Verhalten hat **einzeltaktisch** gesehen folgende **Ausgangslage**:

- Hat der\*die Gegenspieler\*in eine hohe Dynamik und/oder Distanz zu mir?
- Hat der\*die Gegenspieler\*in eine tiefe Dynamik und/oder Distanz zu mir?

Um nun defensive 1:1-Situationen im Training einzuplanen und zu thematisieren, sind folgende **methodische Überlegungen** zentral.

- Überlege dir bewusst, welche Ausgangslage du wie oben beschrieben thematisieren möchtest.
- Wähle gemäss dem [Tacho der Trainingsformen](#) und dem [Rad der Variation](#) Trainingsformen aus, welche deinen Spieler\*innen ermöglicht sich mit oben beschriebener Ausgangslage auseinander zu setzen.
- Überlege dir bewusst wie du das 1:1-Verhalten nicht nur isoliert, sondern auch integriert in Mehrzahlspielformen (z.B. 3 gegen 3) thematisieren kannst.
- Plane für deinen Spieler\*innen bewusst genügend Zeit ein, um ihr defensives 1:1-Verhalten in komplexen Spielformen zu üben.

Vorgeschlagene Trainingsformen:

- 1) «2:2 + 1:1»
- 2) «3:3 Festsetzen gegen Zone-Defense»
- 3) «3:3 kontrolliertes Nachsetzen»

Die hier aufgeführten Trainingsformen sind ebenfalls im Trainertool hinterlegt. Gibt es weitere geeignete Trainingsformen zu diesen Themen? Melde uns deine Trainingsform via [Online-Formular](#) und wir prüfen gerne eine Veröffentlichung deiner Trainingsform.

Viel Spass

# 1) 2:2 + 1:1

**STUFE**  
**Ab D-Jun.**

## BESCHREIBUNG

Auf einem verkleinerten Feld wird 2 gegen 2 auf 1 Tor gespielt. Die Verteidiger spielen Manndeckung und können so möglichst viele 1:1-Situationen üben. Der Ball gelangt durch den Trainer oder den Goalie ins Spiel. Dabei soll einer der Angreifer bewusst in einer Zone angespielt werden (zB. in der Ecke, in der Tasche). Gewinnt ein Verteidiger den Ball versucht dieser möglichst schnell seinen Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite anzuspielen. Dieser greift anschliessend in einem 1:1 auf das andere Tor an. Nach ca. 30-45 Sek. Einsatz wird gewechselt.



## KEYPOINTS

- Erste **gefährliche Optionen** nehmen (Inside)
- **Steuern**, abdrängen
- Dynamik und Optionen **einschränken**
- **Gap Control**

## COACHINGFRAGEN

- Wie muss ich mich positionieren, um dem Angreifer die gefährlichste Option zu nehmen?
- Welche Distanz zum Gegenspieler wähle ich, wenn dieser mit Tempo und Dynamik agieren kann?

## RAD DER VARIATON

### Erleichtern

- Feld verkleinern. Handlungsspielraum für Angreifer einschränken.
- Angreifer müssen innerhalb von bestimmter Zeit passen oder schießen (zB. 5 Sek).
- Nach Ballgewinn darf frei zum gegenüberliegenden Mitspieler gepasst werden (kein Nachsetzen)

### Erschweren

- Feld vergrössern und damit Handlungsspielraum für Angreifer erweitern.
- Verteidiger dürfen nur mit umgedrehten Stöcken agieren.

### Variation

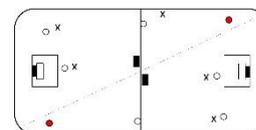
- Auf mehreren Feldern 2:2 auf 1 Tor ohne Umschalten auf 1:1.

# 1) 3:3 Festsetzen gegen Zone-Defense

STUFE  
Ab U14

## BESCHREIBUNG

Auf einem Halbfeld wird 3 gegen 3 Manndeckung gespielt. Der Trainer (rot gekennzeichnet) spielt einen Ball zum nächstgelegenen Angreifer. Danach versuchen die Angreifer ein Festsetzen und Torchance gegen Manndeckung zu spielen. Gelingt ein Torschuss wird das Spiel unterbrochen und das Spiel beginnt von vorne durch einen Pass vom Trainer. Gewinnt die Verteidigung den Ball bevor es zum Torschuss kommt, kann auch das kleine Tor in der Mitte ein Konter ausgeführt werden. Im Fokus des Spiels stehen die Verteidiger die versuchen ihre defensiven 1:1-Situationen zu lösen.



## KEYPOINTS

- Erste **gefährliche Optionen** nehmen (Inside)
- **Steuern**, abdrängen
- Dynamik und Optionen **einschränken**
- **Gap Control**

## COACHINGFRAGEN

### Coachingfragen Spielerrolle 3

- Wie muss ich mich positionieren, um dem Angreifer die gefährlichste Option zu nehmen?
- Welche Distanz zum Gegenspieler wähle ich, wenn dieser mit Tempo und Dynamik agieren kann?

### Coachingfragen Spielerrolle 4

- Welche Körperposition und Distanz zum Gegenspieler wähle ich, um sowohl seine gefährlichste Option einzuschränken und gleichzeitig einen allfälligen Pass zu unterbinden?

## RAD DER VARIATION

### Erleichtern

- Verteidiger dürfen bei der "Auslösung" durch den Trainer bereits näher beim Angreifer stehen, damit dieser kein Tempo aufnehmen kann.
- Angreifer dürfen nur direkt schießen
- Feld verkleinern

### Erschweren

- Feld vergrößern
- Verteidiger dürfen erst ab einer bestimmten Zone angreifen

### Variation

- Nach einem Ballverlust darf das zuvor angreifende Team nachsetzen

## 2) 3:3 kontrolliertes Nachsetzen

STUFE

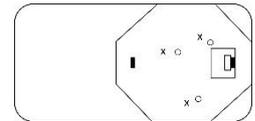
Ab U14

### BESCHREIBUNG

Es wird frei 3 gegen 3 auf einem verkleinerten Feld gespielt. Mit Banden soll das Feld zudem verengt werden, um den Bewegungs- und Spielraum der Angreifer einzuschränken. Verliert das angreifende Team den Ball soll es sofort nachsetzen. Das in Ballbesitz gelangende Team kann seinerseits auf die Gegenseite umschalten und angreifen. Nach 20-30 Sekunden wird gewechselt.

Fokus der Spielform liegt auf dem defensiven 1:1-Verhalten beim Nachsetzen.

Kommt es in einer 1:1-Situation im Spiel zu einem Foulspiel, kann dies durch den betroffenen Verteidiger bzw. Angreifer direkt geahndet werden. Mit dieser Zusatzmassnahme soll das Körper- und Stockspiel ohne Foul sensibilisiert werden.



### KEYPOINTS

- Körperspiel und Stockarbeit beim Nachsetzen
- Dynamik einschränken
- Weglaufen von Ecken und durchbrechen in Mitte verhindern

### COACHINGFRAGEN

- Was kann ich im defensiven 1:1 mit meiner Stockarbeit tun, um den Gegner in eine schlechtere Position zu provozieren?
- Wie muss ich meinen Körper einsetzen, damit der Gegner Druck verspürt, ohne ihm die Chance auf ein Foulspiel zu geben?

### RAD DER VARIATION

#### Erleichtern

- Raum verkleinern, um Distanzen zu verringern

#### Erschweren

- Raum vergrössern, um Distanzen zu erweitern
- Variieren

#### Variation

- Angreifendes Team muss durch Hütchentor laufen, um Punkte zu erzielen.