



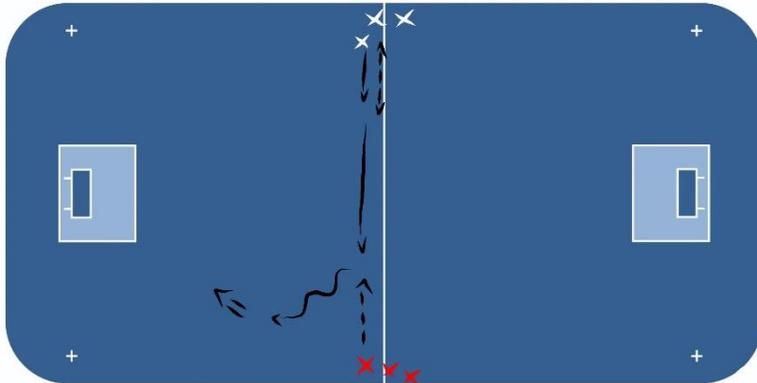
# Swiss Way

## Top 10 Übungen



# 360°-Doppelpass

**ZIEL** Sichere und variantenreiche Ballkontrolle in Bewegung anstreben und dadurch mehr Raum und Zeit für die eigene Aktion gewinnen.



## ABLAUF

Die Spielerin läuft rückwärts los und spielt einen Doppelpass. Sie dreht sich um, läuft über die Zentrallinie und fordert den Ball indem sie anzeigt, wo sie den Ball will. Sobald sie den Ball hat, läuft sie in Richtung Tor und schießt. **Video**

## WICHTIG

- Über die Mitte laufen
- Anzeigen wo man den Ball will
- Die Spielerin ist jederzeit Abschlussbereit, sobald sie in Richtung Tor zieht. Sofortige Ballkontrolle, nach Möglichkeit auf der Vorhandseite in AIM Position (alles ist möglich).

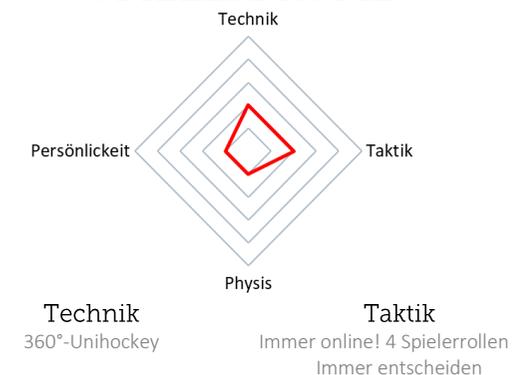
## VARIATION

- 2 Doppelpässe pro Seite
- Pässe zwischen Vorhand und Backhand variieren. **Video**
- Die Spielerin wählt selber wie viele Doppelpässe sie mit ihrer Mitspielerin spielt

## SPIELPRIZIPIEN



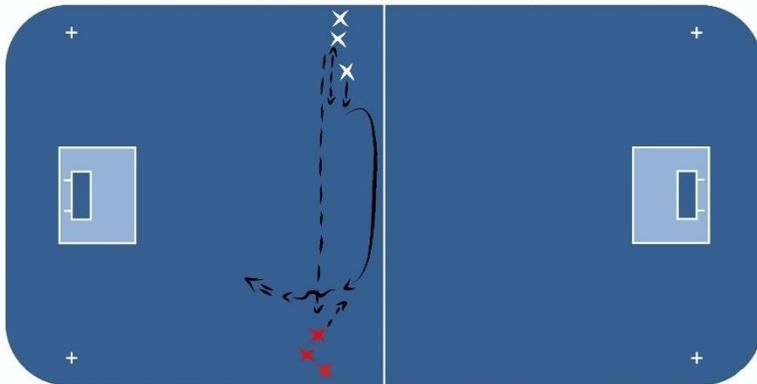
## SPIELERPROFIL





# 360°-Doppelpass und Querpass

**ZIEL** Sichere und variantenreiche Ballkontrolle in Bewegung anstreben und dadurch mehr Raum und Zeit für die eigene Aktion gewinnen.



## ABLAUF

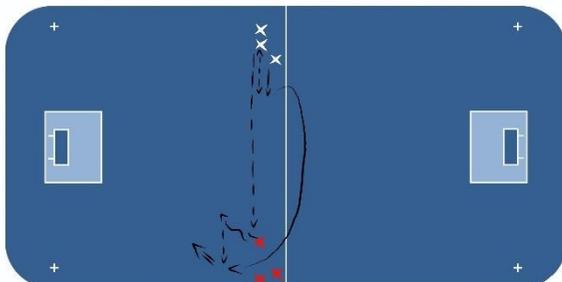
Der erste Spieler bewegt sich rückwärts und macht einen Doppelpass. Der Spieler, der den Ball zurückbekommen hat, spielt einen Querpass. Der laufende Spieler, bekommt einen kurzen Pass, zieht in Richtung Tor und schießt. **Video**

## WICHTIG

- Pass und Bewegung mit Timing
- Hinterlaufender Spieler kommt mit hohem Tempo
- kurzer Pass seitwärts (nicht nach vorne!) beim Kreuzen
- Der Spieler ist jederzeit Abschlussbereit, sobald er in Richtung Tor zieht. Sofortige Ballkontrolle, nach Möglichkeit auf der Vorhandseite in AIM Position (alles ist möglich).

## VARIATION

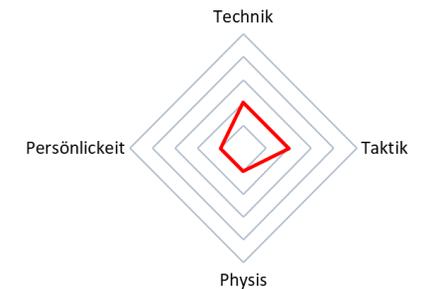
Mit Hokey-Pokey: Der Spieler, welcher den letzten Pass spielt, bewegt sich nach dem Erhalt des Querpasses seitwärts zur Mitte. Dies macht er mit einer offenen Körperposition, dass er aus dieser Position jederzeit schießen oder einen Pass nach vorne spielen könnte. Nun spielt er einen kurzen (max. 30cm) Pass zur Seite zum hinterlaufenden Spieler. Das Passtiming ist entscheidend. Der hinterlaufende Spieler läuft mit Tempo in Richtung Tor und schießt). **Video**



## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL



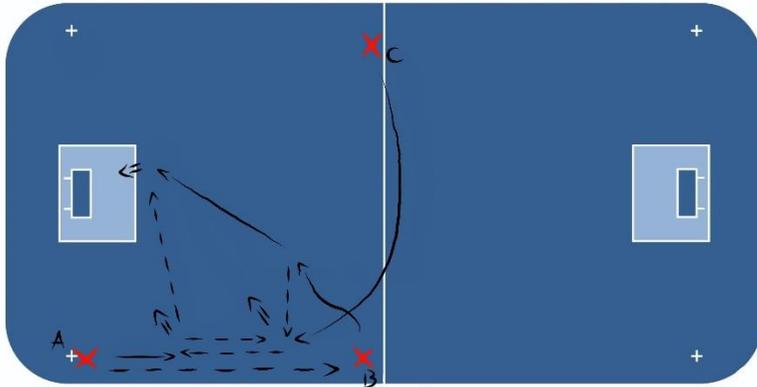
Technik  
360°-Unihockey

Taktik  
Immer online! 4 Spielerrollen  
Immer entscheiden



# Eine Entscheidung des Flügels

**ZIEL** Durch die Variation von Lauf- und Passspiel Räume öffnen und schnell spielen können. Die Stockauslegungen zur Entscheidungsfindung nutzen können.



## ABLAUF

Spielerin A spielt den Pass zu B. C läuft in Richtung B los. Spielerin B zieht mit dem Ball in Richtung Tor und spielt einen kurzen Pass seitwärts (oder leicht zurück) für die Spielerin C, welche die Spieler B hinterläuft. A bewegt sich ein paar Meter in Richtung Mittellinie und bietet sich an der Bande an. Spielerin B sprintet nach dem Pass in Richtung entfernter Pfosten. C spielt den Pass zu A, bremst sofort ab und macht eine leichte Bewegung zurück oder zur Seite. Spielerin A spielt den Pass entweder zurück zu C oder in den Slot auf den weiten Pfosten zu B.  
**Video**

## WICHTIG

- Pass und Bewegung mit Timing
- Körperposition offenhalten (Schuss oder Pass möglich?)
- Stockauslegungen zur Entscheidungsfindung nutzen
- Spielerin C darf nicht zu nahe zu A laufen, sondern soll eher "hoch" bleiben
- Die Spielerin C Ballannahme nach Möglichkeit auf der Vorhandseite in AIM Position (alles ist möglich).

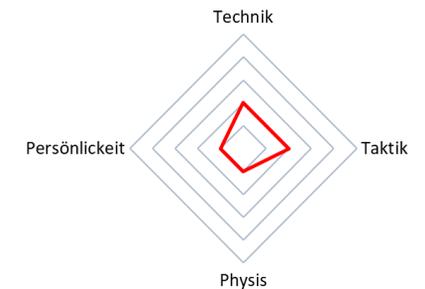
## VARIATION

- Die Spielerin A hat ebenfalls die Möglichkeit zu schießen.

## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL



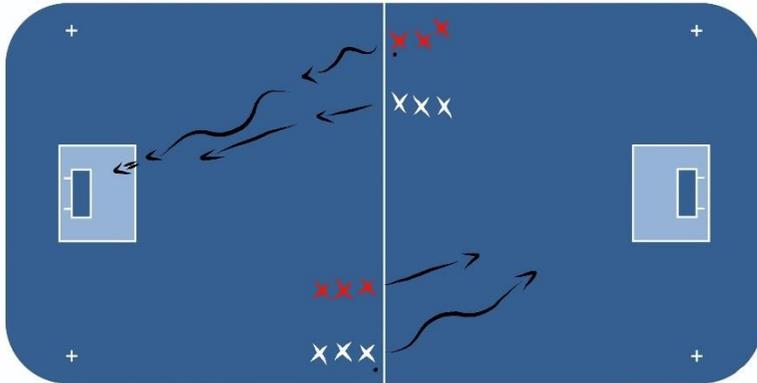
Technik  
360°-Unihockey

Taktik  
Immer online! 4 Spielerrollen  
Immer entscheiden



# Laufduell - Tor!

**ZIEL** Direkter Druck aufs Tor erzeugen, den Ball abdecken und sich im Zweikampf Platz verschaffen können.



## ABLAUF

Der Offensivspieler hat den Ball und kann selber entscheiden, wann er starten will. Er zieht direkt in Richtung Tor, schirmt den Ball ab und versucht ein Tor zu schießen. Sobald der Flügel die Mittellinie überquert hat, kann der Verteidiger sein Backchecking beginnen. **Video** 📺

## WICHTIG

- Direkter Druck aufs Tor
- Denke Tor!
- 100% konsequent

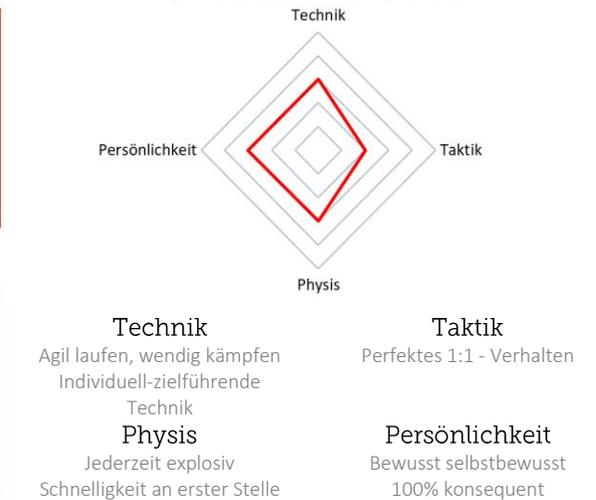
## VARIATION

- Der Stürmer kann 1-2 Meter hinter der Mittellinie starten, damit er mit mehr Tempo in den Zweikampf gehen kann. **Video** 📺
- Startabstand individuell wählen (z.B. Handicap für "zu schnelle" Verteidiger)

## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL

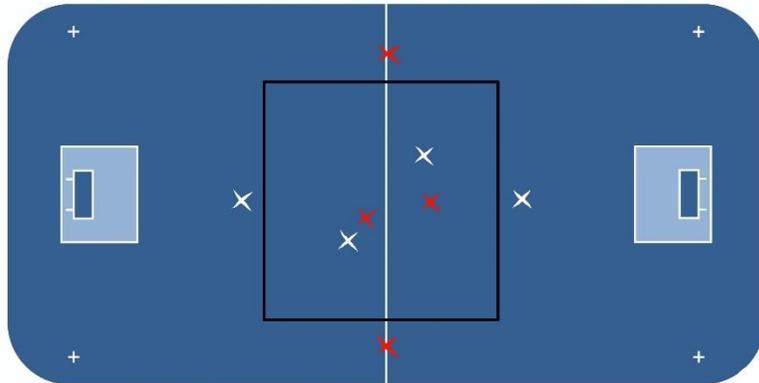




# Pass-4-Eck



**ZIEL** Den Ballbesitz mittels schnellen Passspiels in den eigenen Reihen halten können.



## ABLAUF

2 gegen 2 mit 4 Aussenstation (6 gegen 2 - Situation). Das Team mit Ball versucht durch schnelles Passspiel den Ballbesitz in den eigenen Reihen zu halten. Nach 30 Sekunden pfeift der Trainer und die Spielerinnen auf den Paspstationen kommen ins Feld und spielen wiederum ein 2 gegen 2. **Video** 📺

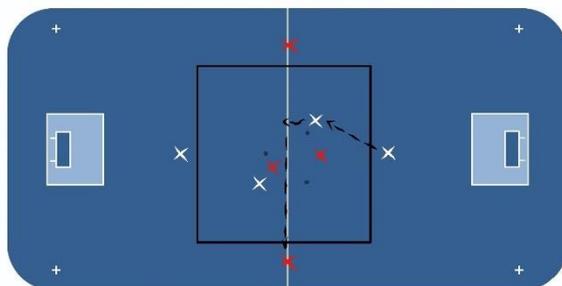
**Präzision:** Pässe von Passeur zu Passeur sind nicht (oder nur 1x) erlaubt. Aussenstationen müssen den Ball direkt weiterspielen.

## WICHTIG

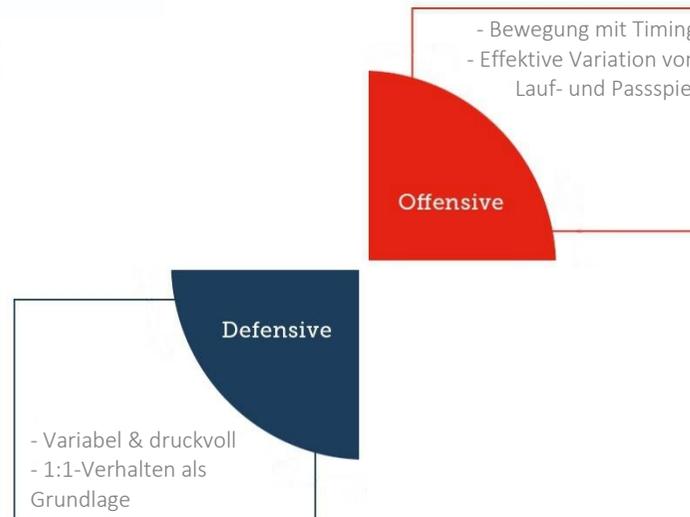
- Kopf hoch / jederzeit wahrnehmen wo die Mit- und Gegenspieler stehen
- Präsenz der Aussenstationen
- Ballführerin unterstützen

## VARIATION

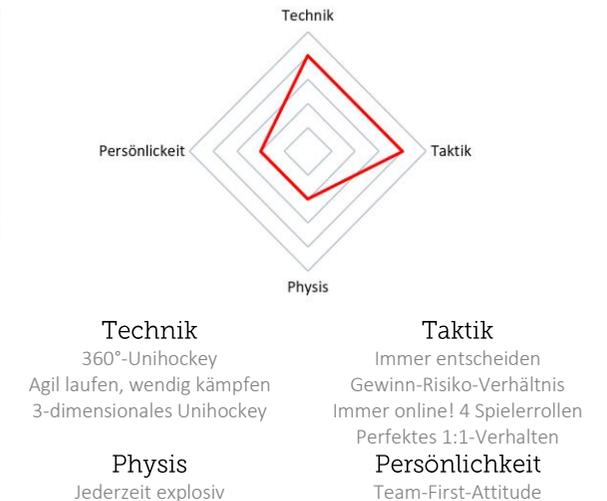
3 Hütchen in der Mitte. Das Team mit Ball versucht durch die Hütchen zu dribbeln oder zu passen. Der Abstand zwischen den Hütchen kann variiert werden. **Video** 📺



## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL

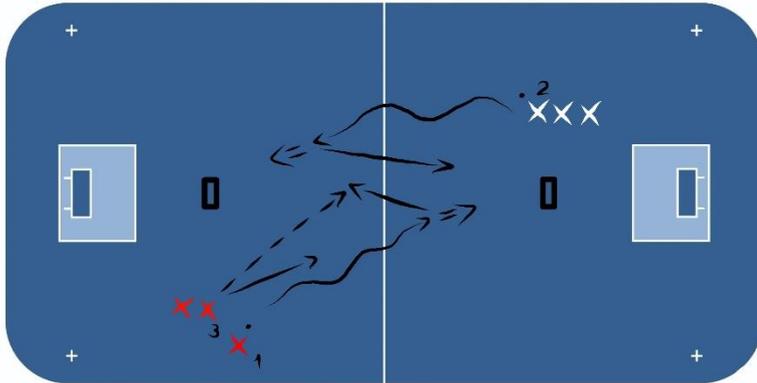




# Swiss Way Brésil



**ZIEL** Schnell umschalten und sofort neu orientieren können. Direkter Druck aufs Tor erzeugen können.



## ABLAUF

Der erste Spieler startet mit Ball und läuft mit hohem Tempo in eine 1:0-Situation. Nach dem Abschluss startet der nächste Spieler als Angreifer. Der erste Spieler wird nach seinem Abschluss nun Verteidiger und muss sofort gegen den startenden Angreifer backchecken. Nach jedem Abschluss ändern sich die Spielrollen (Stürmer wird Verteidiger und umgekehrt). Die Übung geht weiter mit einer 2 gegen 1- und anschliessend einer 2 gegen 2-Situation. Nach der 2 gegen 2-Situation geht es weiter, indem die Verteidiger raus gehen und zwei neue Stürmer ins Spiel kommen. Dann gibt es nur noch 2 gegen 2-Situationen bis der Trainer ein Signal gibt und die Übung nochmals von Anfang an beginnt. **Video** 📺

## WICHTIG

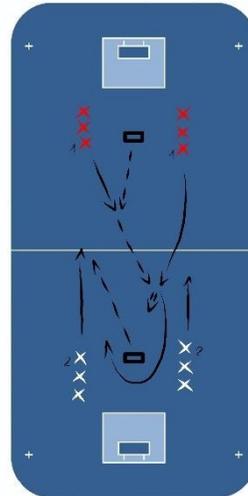
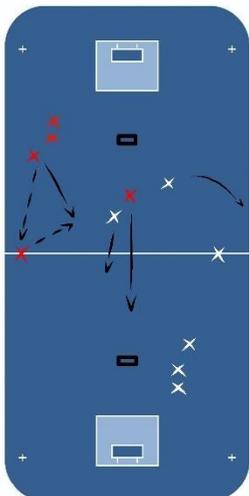
- Möglichkeit um Gewinn-Risiko-Verhältnis zu thematisieren.
- Spiel geht fortlaufend weiter, bis man vom Feld muss.

## VARIATION

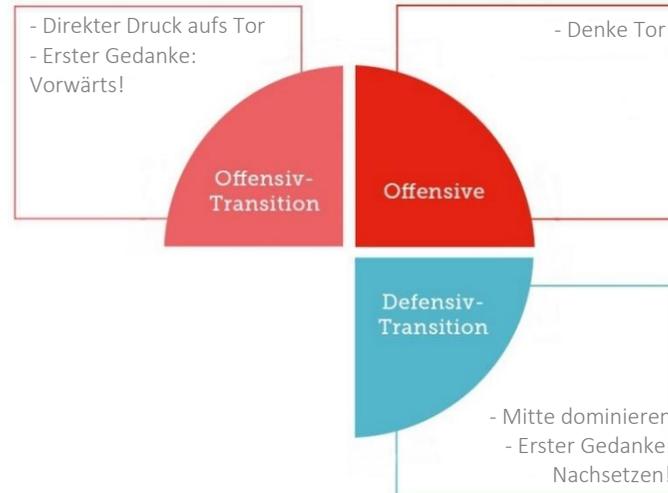
Mit einem Passeur pro Team, über welchen man immer den ersten Pass (mit dem neuen Ball) spielen muss. **(Skizze links) Video** 📺

Plus Backchecking: Der Spieler, welcher geschossen hat, muss hinter dem Tor durchlaufen und darf erst danach backchecken. **(Skizze rechts) Video** 📺

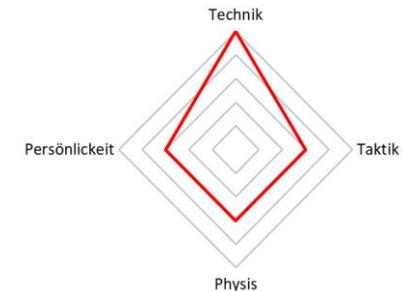
- Startzeitpunkt für die neuen Stürmer mit Ball vorgeben (z.B. durch Signal).
- Der zweite Spieler muss mit einem Pass starten
- Bei jeder Variation kann auch mit einem Auswurf der Torhüterin gestartet werden.



## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL



**Technik**  
 360°-Unihockey  
 Agil laufen, wendig kämpfen  
 3-dimensionales Unihockey  
 Individuell-zielführende  
 Technik  
**Physis**  
 Jederzeit explosiv  
 Schnelligkeit an erster Stelle

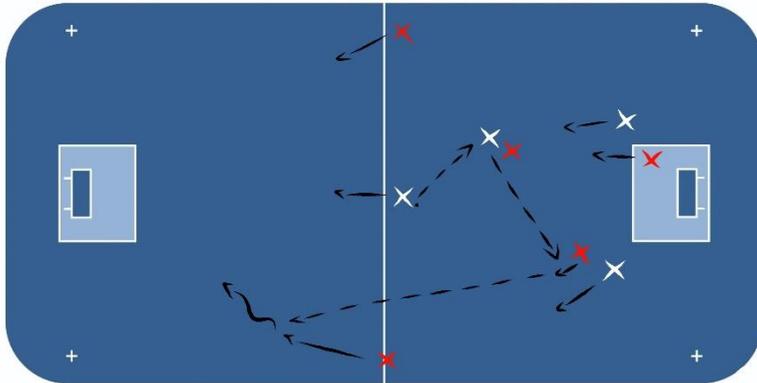
**Taktik**  
 Immer entscheiden  
 Gewinn-Risiko-Verhältnis  
 Perfektes 1:1-Verhalten

**Persönlichkeit**  
 100% konsequent  
 Bewusst selbstbewusst



# 4:3 / 4:5 Offensiv-Transition

**ZIEL** Überzahlsituationen in einer Offensiv-Transition nutzen können.



## ABLAUF

3 gegen 3 auf einer Feldhälfte. Das Offensiv-Team hat eine Passeurin auf der Mittellinie (resp. 4 gegen 3). Wenn die Verteidigerinnen den Ball gewinnen, laufen sie sofort in den Konter. Für die Transition erhalten sie 2 zusätzliche Spielerinnen, welche auf der Mittellinie (links und rechts) warten. Somit ergibt sich eine 5 gegen 4-Überzahlsituation. Nach einem Durchgang startet die Übung wieder neu. **Video** 📺

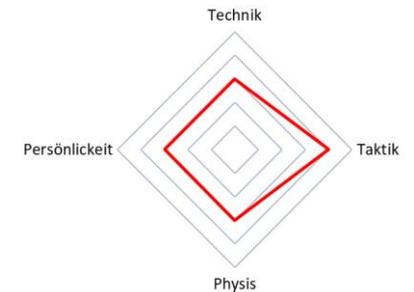
## WICHTIG

- Nach dem Ballgewinn, erster Gedanke: Vorwärts!
- Offensiv-Transition: Eine Spielerin, direkt in Richtung Tor!
- Offensiv-Transition: Laufwege der vierten Spielerinnen beachten und thematisieren

## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL



**Technik**  
Agil laufen, wendig kämpfen  
Individuell-zielführende  
Technik

**Physis**  
Jederzeit explosiv  
Schnelligkeit an erster Stelle

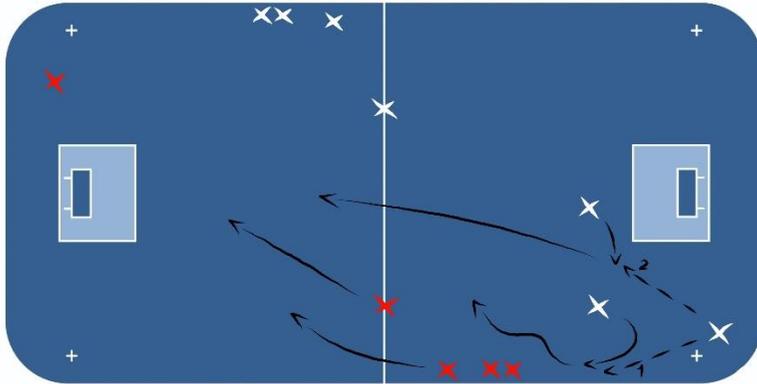
**Taktik**  
Immer entscheiden  
Gewinn-Risiko-Verhältnis  
Taktische Variabilität  
Perfektes 1:1-Verhalten

**Persönlichkeit**  
Team-First-Attitude  
100% konsequent



# 2:1 plus Backchecking

**ZIEL** Eine 2:1-Situation mit Druck aufs Tor und hohem Tempo spielen können. Entscheidungen im 2:1-Verhalten hinterfragen können.



## ABLAUF

Die Bälle in zwei entgegengesetzten Ecken deponiert. Es wird simuliert, dass ein Team den Ball in der Ecke verloren hat und das andere Team einen Konter in einer 2:1-Situation machen kann. Ein Spieler läuft in die Tasche (Bandenseite auf der Höhe der Wechselbank oder Gegenseite) und der andere Spieler löst sich in der Mitte. Der Spieler in der Ecke spielt seinen Pass und das 2:1 kann beginnen. Sobald der Ball über die Mittellinie geht, kommt ein zweiter Verteidiger ins Spiel und macht sein Backchecking. Nach dem Abschluss wechseln sich die Stürmer aus, die beiden Verteidiger werden zu Stürmern und spielen die nächste Transition auf die andere Seite. **Video**

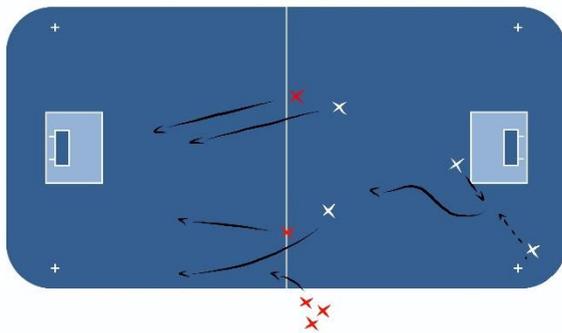
## WICHTIG

- In die Tasche laufen
- Direkter Druck aufs Tor
- Tempo und Timing
- Entscheidungen ansprechen

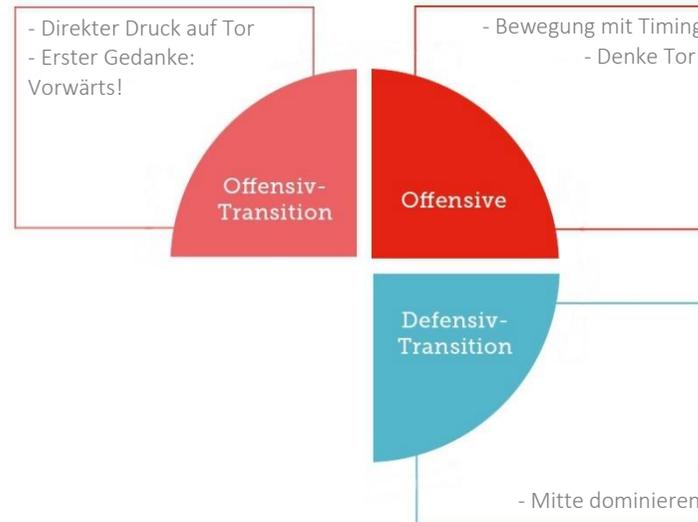
## VARIATION

Mit einem Spieler mehr pro Team (3:2 plus Backchecking).

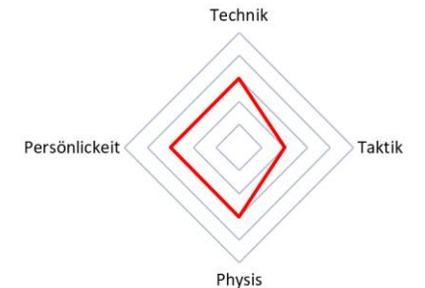
**Video**



## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL



**Technik**  
 Agil laufen, wendig kämpfen  
 Individuell-zielführende  
 Technik  
**Physis**  
 Jederzeit explosiv  
 Schnelligkeit an erster Stelle

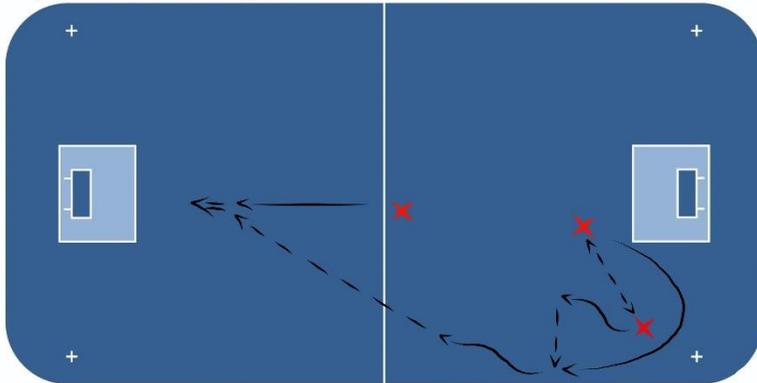
**Taktik**  
 Immer entscheiden  
 Gewinn-Risiko-Verhältnis  
**Persönlichkeit**  
 Bewusst selbstbewusst  
 100% konsequent



# Hokey-Pokey Transition

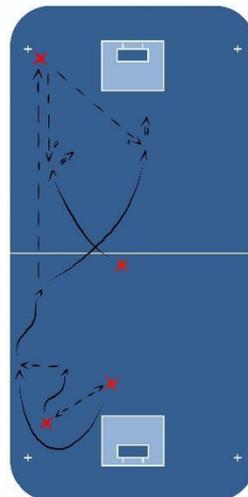
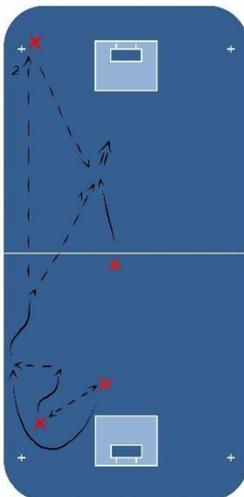


**ZIEL** Eine Transition mit Hokey-Pokey Auslösung und direktem Druck aufs Tor schnell spielen können.



## VARIATION

Die Verteidigerin, welche nach vorne läuft, hat zwei Möglichkeiten: Pass in Richtung Tor oder Pass in die Ecke. Wenn die Spielerin in der Ecke den Pass erhält, muss sie den Ball in den hohen Slot auf die Stürmerin spielen. Die Stürmerin muss ihren Lauf gut timen und muss vielleicht eine Gegenbewegung einbauen. **(Skizze links) Video** 📺  
Hinterlaufende Verteidigerin spielt in die Ecke und läuft danach selber vors Tor zum entfernten Torpfosten. Stürmerin bietet sich an der Bande auf der gleichen Seite des Balles an. **(Skizze rechts) Video** 📺



## ABLAUF

Die Verteidigerin in der Ecke hat den Ball. Sie macht einen Doppelpass mit der anderen Verteidigerin und läuft einige Meter offen zum Spielfeld vorwärts. Die andere Verteidigerin hinterläuft die Spielerin mit Ball, welche einen kurzen Pass seitwärts (nicht vorwärts!) auf die hinterlaufende Spielerin macht. Nun läuft die Verteidigerin, welche den Ball erhalten hat, vorwärts und spielt einen starken Pass in Richtung Tor zu ihrer Stürmerin. Die Stürmerin erhält in hohem Tempo den Pass und schießt ein Tor. **Video** 📺

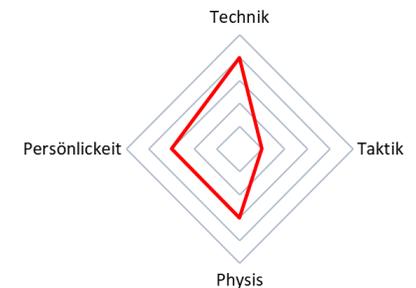
## WICHTIG

- Hinterlaufende Spielerin mit hohem Tempo
- kurzer (max. 30cm) Pass seitwärts beim Kreuzen
- Timing und Tempo
- Direkter Druck aufs Tor
- Stürmerin muss evtl. eine Gegenbewegung einbauen, wenn der Pass über die Ecke geht

## SPIELPRIZIPIEN



## SPIELERPROFIL



**Technik**  
360°-Unihockey  
3-dimensionales Unihockey  
Agil laufen, wendig kämpfen

**Physis**  
Jederzeit explosiv  
Schnelligkeit an erster Stelle

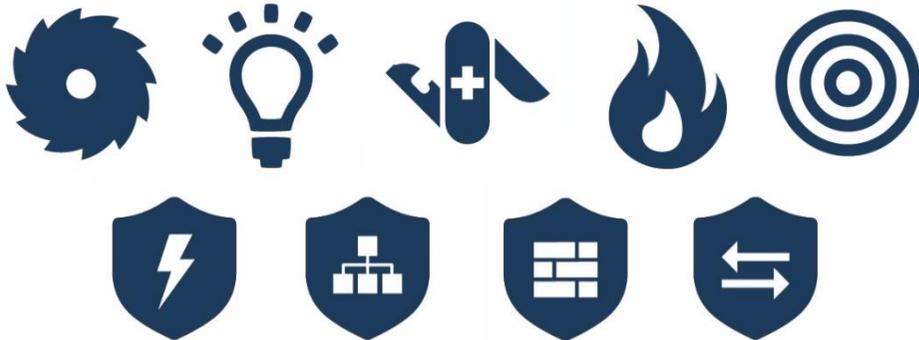
**Taktik**  
Immer entscheiden

**Persönlichkeit**  
Bewusst selbstbewusst  
100% konsequent



# Team Trophy

**ZIEL** Der Teamspirit kann gestärkt werden. Die Rollenverteilungen werden wahrgenommen und die Spieler können sich damit identifizieren. Die Themen der Persönlichkeit können in normalen Trainings integriert werden.



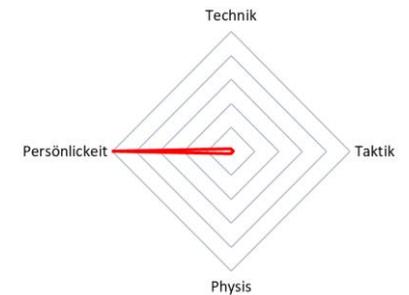
## IDEEN

- "Award" Player of the week (block award, % Shots on goal award, Mr. 100% konsequent, usw.)
- Teambuilding Übungen
- Garderobentalk vor dem Training (z.B. geleitet durch Captain)
- Welche Superkompetenz kann ich als Spieler/ Torhüter weiter ausbauen und trainieren?
- Stärken-/Schwächenprofil durch Spieler erstellen lassen und mit Trainer auswerten
- Thematisierung "Was bedeutet für uns Team-First-Attitude"?
- Was braucht es auf dem Weg vom "Athleten zum Idol"?
- Körpersprache thematisieren und Beobachten (z.B. Video)

## WICHTIG

- Jeder Spieler muss seine Rolle und seine Fähigkeiten kennen

## SPIELERPROFIL



**Technik**  
360°-Unihockey  
3-dimensionales Unihockey  
Agil laufen, wendig kämpfen  
**Physis**  
Jederzeit explosiv  
Schnelligkeit an erster Stelle

**Taktik**  
Immer entscheiden

**Persönlichkeit**  
Bewusst selbstbewusst  
100% konsequent