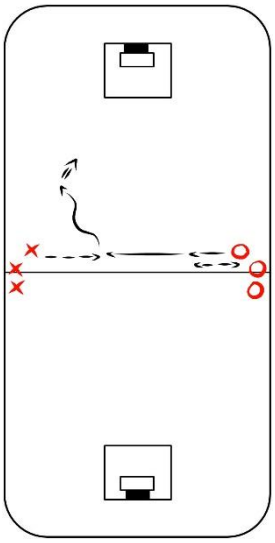
Swiss Way
Top 10 Übungen

Druckversion

360°-Doppelpass

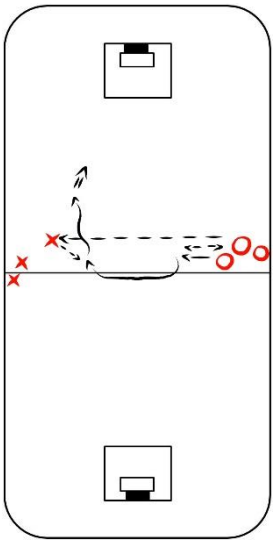


Die Spielerin läuft rückwärts los und spielt einen Doppelpass. Sie dreht sich um, läuft über die Zentrallinie und fordert den Ball indem sie anzeigt, wo sie den Ball will. Sobald sie den Ball hat, läuft sie in Richtung Tor und schiesst.

Wichtig:
- Über die Mitte laufen
- Anzeigen wo man den Ball will
- Die Spielerin ist jederzeit Abschlussbereit, sobald sie in Richtung Tor zieht

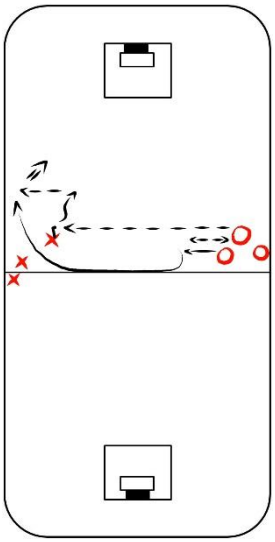
Variation:
-2 Doppelpässe pro Seite
-Pässe zwischen Vorhand und Backhand variieren
-Die Spielerin wählt selber wie viele Doppelpässe sie mit ihrer Mitspielerin spielt

360°-Doppelpass und Querpass



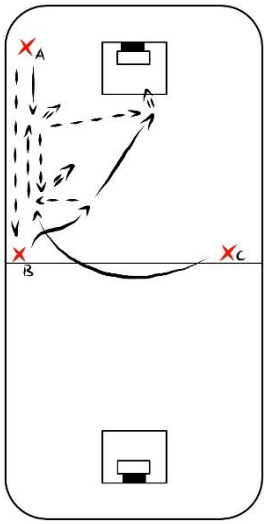
Der erste Spieler bewegt sich rückwärts und macht einen Doppelpass. Der Spieler, der den Ball zurückbekommen hat, spielt einen Querpass. Der laufende Spieler, bekommt einen kurzen Pass, zieht in Richtung Tor und schiesst.

Wichtig:
- Pass und Bewegung mit Timing
- Hinterlaufender Spieler kommt mit hohem Tempo
- kurzer Pass seitwärts (nicht nach vorne!) beim Kreuzen



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).

Eine Entscheidung des Flügels

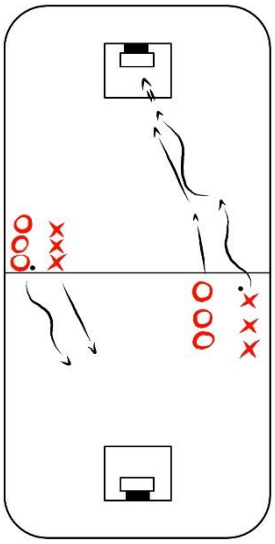


Spielerin A spielt den Pass zu B. C läuft in Richtung B los. Spielerin B zieht mit dem Ball in Richtung Tor und spielt einen kurzen Pass seitwärts (oder leicht zurück) für die Spielerin C, welche die Spieler B hinterläuft. A bewegt sich ein paar Meter in Richtung Mittellinie und bietet sich an der Bande 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.

Wichtig:
- Pass und Bewegung mit Timing
- Körperposition offen halten (Schuss oder Pass möglich?)
- Stockauslegungen zur Entscheidung nutzen
- Spielerin C darf nicht zu nahe zu A laufen, sondern soll eher "hoch" bleiben.

Variation:
-Die Spielerin A hat ebenfalls die Möglichkeit um zu schiessen

Laufduell - Tor!

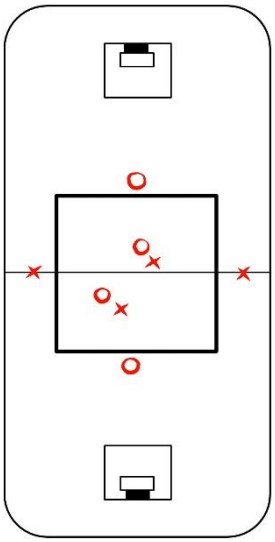


Der Offensivspieler hat den Ball und kann selber entscheiden, wann er starten will. Er zieht direkt in Richtung Tor, schirmt den Ball ab und versucht ein Tor zu schiessen. Sobald der Flügel die Mittelinie überquert hat, kann der Verteidiger sein Backchecking beginnen.

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

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

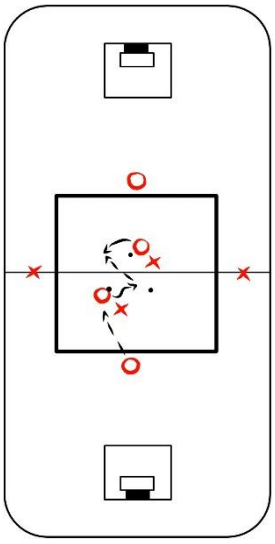
Pass-4-Eck



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 Passstationen kommen ins Feld und spielen wiederum ein 2 gegen 2.

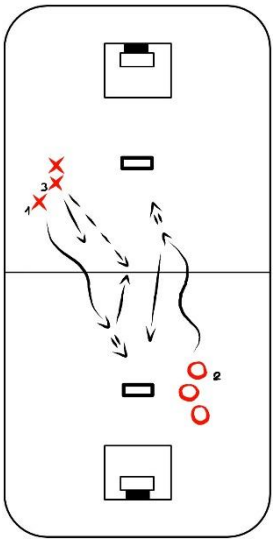
Präzision: Pässe von Passeur zu Passeur sind nicht (oder nur 1x) erlaubt. Aussenstationen müssen den Ball direkt weiterspielen.

Wichtig:
- Kopf hoch
- Präsenz der Aussenstationen
- Ballführerin unterstützen



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.

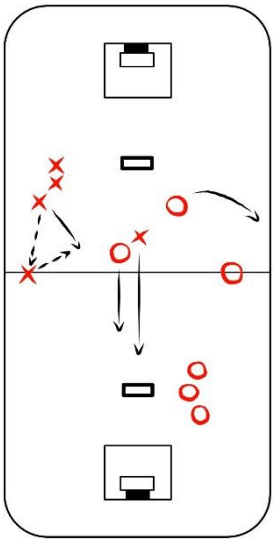
Swiss Way Brésil



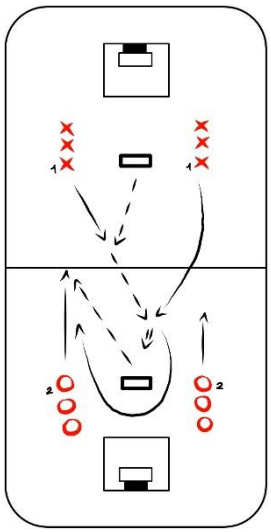
Der erste Spieler startet mit Ball und läuft mit hohem Tempo in eine 1:0-Situation. Nachdem Abschluss startet der nächste Spieler als Angreifer. Der erste Spieler wird nach seinem Abschluss nun Verteidiger und muss sofort gegen den startenden Angreifer backchecken. Nach jedem Abschluss ändern sich die 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.

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

Variation:
-Der zweite Spieler muss mit einem Pass starten
-Bei jeder Variation kann auch mit einem Auswurf der Torhüterin gestartet werden.

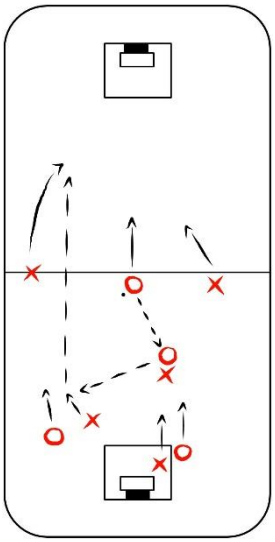


Mit einem Passeur pro Team, über welchen man immer den ersten Pass (mit dem neuen Ball) spielen muss.



Plus Backchecking: Der Spieler, welcher geschossen hat, muss hinter dem Tor durchlaufen und darf erst danach backchecken.

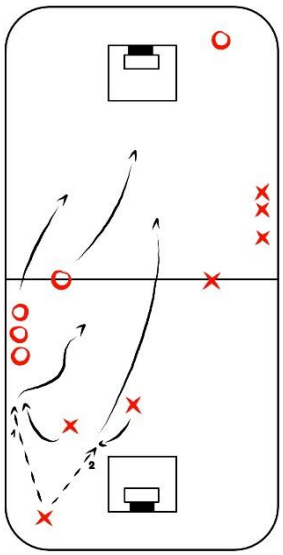
4:3 / 4:5 Offensiv-Transition



3 gegen 3 auf einer Feldhälfte. Das Offensiv-Team hat eine Passeurin auf der Mittelinie (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.

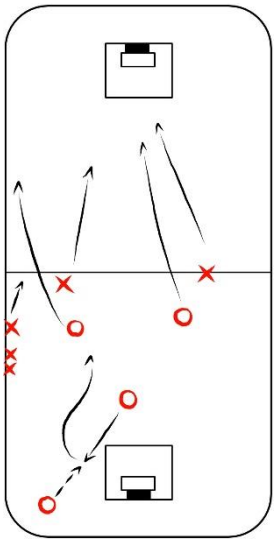
Wichtig:
- Nach dem Ballgewinn, erster Gedanke: Vorwärts!
- Offensiv-Transition: Eine Spielerin, direkt in Richtung Tor!
- Offensiv-Transition: Laufwege der vierten Spielerinnen beachten und thematisieren

2:1 plus Backchecking



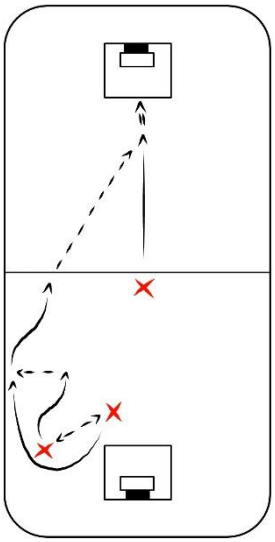
Die Bälle in zwei entgegengesetzten Ecken deponiert. Es wird simuliert, dass ein Team den Ball in der Ecke verloren hat und das andere Team einen Konter in einer 2:1-Situation machen kann. Ein Spieler läuft in die Tasche (Bandenseite auf der Höhe der Wechselbank oder Gegenseite) und der andere Spieler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

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



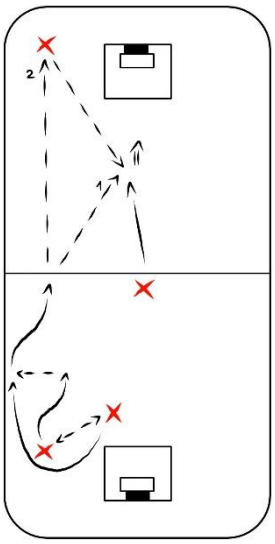
Mit einem Spieler mehr pro Team (3:2 plus Backchecking).

Hokey-Pokey Transition

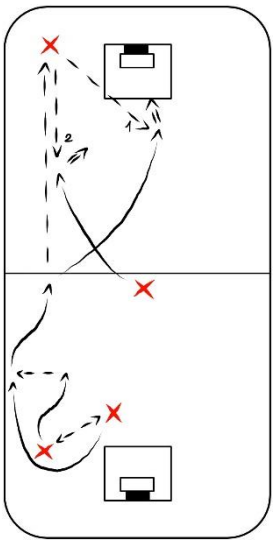


Die Verteidigerin in der Ecke hat den Ball. Sie macht einen Doppelpass mit der anderen Verteidigerin und läuft einige Meter offen zum Spielfeld vorwärts. Die andere Verteidigerin hinterläuft die Spielerin mit Ball, welche einen kurzen Pass seitwärts (nicht vorwärts!) auf die hinterlaufende Spielerin 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.

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



Die Verteidigerin, welcher 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.



Hinterlaufende Verteidigerin spielt in Ecke und läuft danach selber vors Tor zum entfernten Torpfosten. Stürmerin bietet sich an der Bande auf der gleichen Seite des Balles an.

Team

Ideen

"Award" Player of the week (block award, % Shots on goal, Mr. 100% konsequent, usw.)

Teambuilding Übungen

Garderobentalk vor dem Training (z.B. geleitet durch Caipten)

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