



**Online-Seminar
29. Oktober 24**

- Offensive Spielprinzipien mit Verknüpfung zu 1:1-Verhalten (Teaser: Spielphasen-Modell 2.0)
- Gruppendiskussionen
 - Integration in eure Teamtaktik
 - Komplexe Trainingsformen
- Abschluss



Zone-Exit (Auslösung gegen Nachsetzen)

Zone-Entry (Auslösung gegen Pressing oder Forechecking)

Konter

- Erster Gedanke: Vorwärts!
- Zweiter Gedanke: Entscheid, kontern oder nicht
- Tempovariationen nutzen und Druck aufs Tor ausüben
- Überzahlen durch Optionen in Tiefe und Breite schaffen (inkl. vierte Frau / vierter Mann)

- Druck oder Reaktion provozieren
- Daylight-Optionen kreieren
- Mit Gewinn-Risiko-Verhältnis entscheiden
- Denke Tor!

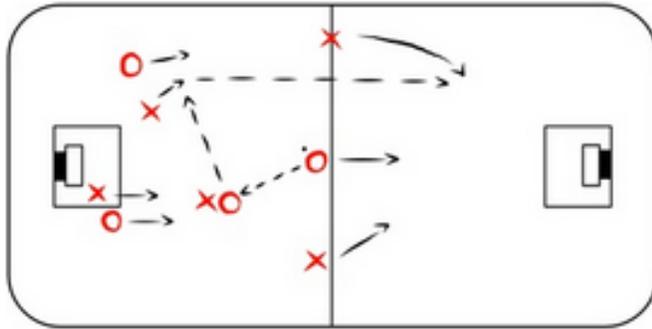
Festsetzen (Spiel gegen Zone-Defense)



Offensiv-Transition

- Erster Gedanke: Vorwärts!
 - Situation up to date? (vorher)
 - Wo fand der Ballgewinn statt?
Wie ergibt sich eine Chance zu kontern, Laufspiel oder Passspiel?
- Zweiter Gedanke: Entscheid, kontern oder nicht
 - Gewinn-Risiko-Verhältnis? Wann ein Laufspiel wagen und wann nicht?





Dauer: 5 - 10 min

4:3 / 4:5 Offensiv-Transitionⁱ

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. **"Ich hätte gerne mehr Details."** [Video]

Denk daran, dass du dem Torhüter ein passendes Ziel kommunizierst. Passende Zielsetzungen sind zum Beispiel:

- Taktik, Gewinn-Risiko-Verhältnis: «Versuche immer, wenn möglich, den Pass abzufangen oder aggressiv raus zu kommen. Probiere verschiedene Formen aus. Auf welche Arten kannst du aus dem Tor kommen?»
- Persönlichkeit, Aufmerksamkeitsregulierung: «Reguliere deine Konzentration nach dem Ampelschema. Rot (hochkonzentriert) = der Gegner ist im Ballbesitz in deiner Feldhälfte. Orange (wach) = dein Team ist im Ballbesitz in deiner Feldhälfte oder der Gegner ist im Ballbesitz in seiner Feldhälfte. Grün (entspannt) = dein Team ist im Ballbesitz in der gegnerischen Feldhälfte.

Coaching Akzente • Bei Ballgewinn: Entscheid Laufspiel oder Passspiel thematisieren

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

Offensive

- Druck oder Reaktion provozieren
 - Gegenspieler*in bewusst zu einer Handlung bringen, um dies **auszunutzen**. Fragen stellen.
- Daylight-Optionen kreieren
 - Wie kann ich eine **Daylight-Option erspielen**? Selber? Für die Rolle 2? Über zwei Stationen?»
 - **Ausdrehen, täuschen**
- Mit Gewinn-Risiko-Verhältnis entscheiden
 - Gibt es eine Best-Case-Option? Gibt es eine Bessere-Position?
 - Wann und wo Risiko ok, wann weniger?





Dauer: 10 - 15 min

Break the Lineⁱ

3v2 mal 2. Die 3 Spieler mit Ball versuchen, durch Lauf- und Passspiel vorbei an den zwei Gegner zu kommen. Gelingt dies, gilt es noch eine zweite "Linie" zu durchbrechen. Anschliessend beginnen die 3 Spieler von der anderen Seite. Die Breite der "Linie" gibt die Schwierigkeit vor.

Keypoints:

- Druck Provozieren
- Überzahlsituationen nützen
- Breite nutzen

Video

Coaching Akzente

- Wie kann ich Druck provozieren?
- Wie kann ich dem Spieler in Spielerrolle 1 helfen?

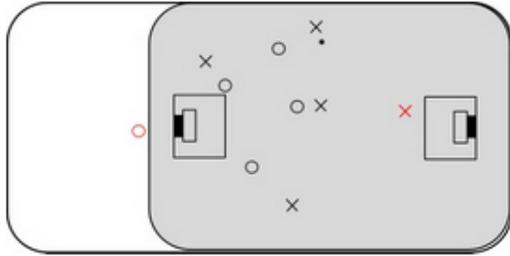
Variation

Erleichtern:

- Distanz zwischen den Hütchen vergrössern.

Erschweren:

- Distanz zwischen den Hütchen verkürzen. 2v1 probieren.



Dauer: 10 - 15 min

Mit 4 Spielern angreifenⁱ

Auf einem 2/3 Grossfeld wird 4 gegen 4 gespielt. Jedes Team hat einen Zusatzspieler bei Ballbesitz. Der Zusatzspieler fungiert als Notausgang und Anspielstation, um den Ballbesitz in den offensiven Reihen halten zu können. Er darf jedoch selbst keine Tore erzielen. Ziel des Spiels ist es, dass sich 4 Spieler um den Angriff aufs Tor bemühen und offensive Taktiken (z.B. 1:3:1 Aufstellung) einstudieren können.

Coaching Akzente

- Feld update als Grundlage für Festsetzen
- Bessere Positionen suchen (Spieler in Daylight)
- Tasche, Zentrum und Tiefe variabel, aber konstant besetzen (1:3:1)

Coachingfragen:

- Kannst du jemandem oder dir selbst (mit Lauf- oder Passspiel) eine bessere Position geben?
- Wie kannst du sicherstellen, dass du im Festsetzen jederzeit entscheidungsfähig bist.

Variation

Erleichtern:

- Spieler mit Ball hinter der gegnerischen Grundline darf nicht angegriffen werden (Safety Zone).

Erschweren:

- Raum hinter der Grundline darf nicht genutzt werden.

Variation:

- Zusatzspieler als tiefe Anspielstation (hinter gegn. Grundlinie) und nicht als Notausgang.



- Mit welchen Spielprinzipien arbeitest du um deine Spieler*innen in offensiven 1:1-Situationen zu entwickeln?
- Wie nutzt du offensive 1:1-Situationen im Zusammenhang mit deiner Teamtaktik? Wie integriert ihr das Gewinn-Risiko-Verhältnis?
- Welche Trainingsformen, mit einer höheren Komplexität als 1:1, nutzt du gerne, um das zu trainieren?

- Diskutiert die Fragen in der Gruppe und haltet eure Erkenntnisse auf dem Miro-Board fest. Wo gibt es Übereinstimmung, wo seid ihr unterschiedlicher Meinung?
- Habt ihr «Lieblings-Trainingsformen», welche den Fokus zwar auf die 1:1-Situationen haben, aber dennoch eine höhere Komplexität und die Verknüpfung zu einem Spielprinzip aufweisen? Fügt eure Grafik auf dem Miro-Board ein.





Auf gehts...