



## Vom Ballführen zum Zweikämpfen

Offensiv	Defensiv	
<p><b>Erkennen, analysieren und lösen der gestellten Situation im Spiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Herausfordern</li> <li>- Täuschungen optimieren</li> <li>- Situationsangepasste Tempowechsel</li> <li>- 1:1 Spielformen</li> <li>- Kleingruppenspiele</li> </ul> <p><i>Ziel: Den Zweikampf gewinnen</i></p>	<p><b>Den Ball gewinnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaktionsspiele</li> <li>- Aktionsradius des Stockes ausnützen</li> <li>- Anstechen</li> <li>- 1:1 Spielformen</li> </ul> <p><i>Ziel: Ball erobern</i></p>	<b>Gestalten und Ergänzen</b>
<p><b>Den Gegner täuschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finten (Körper- und Stocktäuschungen)</li> <li>- Spiel gegen passiver Gegner</li> </ul> <p><i>Ziel: Den Ball auch unter Bedrängnis kontrollieren</i></p>	<p><b>Den Zweikampf suchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Gegner unter Druck setzen</li> <li>- Abdrängen/Steuern</li> <li>- Distanzen einschätzen</li> </ul> <p><i>Ziel: Die richtige Situation für die eigene Aktion erkennen</i></p>	<b>Anwenden und Variieren</b>
<p><b>Den Ball kontrollieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballführen (abgedeckt/offen, VH/RH und Dribbling)</li> <li>- Freies Dribbling an Ort und in Bewegung</li> <li>- Gerätegarten</li> <li>- Parcours, Stafetten</li> <li>- Herr und Hund, Polizist</li> </ul> <p><i>Ziel: Die Ballkontrolle optimieren</i></p>	<p><b>Die Bewegungen richtig einschätzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptionsspiele (Spiegel)</li> <li>- Fussarbeit</li> <li>- Körperspiel</li> <li>- Gleichgewichtsübungen</li> </ul> <p><i>Ziel: Den Gegner abdrängen</i></p>	<b>Erwerben und Festigen</b>





## Vom Passen zum Zusammenspielen

Ballführender Spieler	Anspielbarer Mitspieler	
<p><b>Erkennen, analysieren und lösen der gestellten Situation im Spiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach Ballabgabe direkt wieder freistellen (Doppelpass)</li> <li>- Auslösungsvarianten</li> <li>- Standardisierte Varianten</li> </ul> <p><b>Ziel: Den Zweikampf vermeiden</b></p>	<p><b>Jederzeit anspielbar sein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballannahme unter Bedrängnis</li> <li>- Schnelles Weiterspielen (Direktpass)</li> <li>- Abgemachte Laufwege und Zuspiele</li> </ul> <p><b>Ziel: Überzahlsituation schaffen</b></p>	<p><b>Gestalten und Ergänzen</b></p>
<p><b>Den freien Mitspieler anspielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abspielmöglichkeiten erkennen</li> <li>- Augenkontakt mit dem Mitspieler vor Ballabgabe suchen</li> <li>- Passstärke /-art anpassen</li> </ul> <p><b>Ziel: Den Blick vom Ball lösen</b></p>	<p><b>Sich freilaufen und anbieten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich vom Gegner lösen und freistellen</li> <li>- Bereitschaft zur Ballannahme (Blickkontakt) signalisieren</li> <li>- Kurze Ballannahme</li> </ul> <p><b>Ziel: Den Ballführenden Spieler unterstützen</b></p>	<p><b>Anwenden und Variieren</b></p>
<p><b>Den Ball abspielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passspiel an Ort und in Bewegung</li> <li>- Passspiel im freien Raum</li> <li>- Passdistanzen variieren</li> <li>- Flache/Halbhohe Zuspiele</li> <li>- Winkelpässe</li> </ul> <p><b>Ziel: Den Ball kontrolliert abgeben</b></p>	<p><b>Den Ball annehmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrollierte Ballannahme an Ort</li> <li>- kontrollierte Ballmitnahme im Lauf</li> <li>- Ballannahme mit dem Stock/Körper</li> <li>- Richtige Position zum Ball einnehmen (Fussarbeit)</li> </ul> <p><b>Ziel: Den Ball korrekt annehmen und kontrollieren</b></p>	<p><b>Erwerben und Festigen</b></p>



## Vom Schiessen zu Tore erzielen

<b>Abschlussverhalten</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Tore erzielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Abschlussmöglichkeit erkennen und sich schnell für den richtigen Torschuss entscheiden</li> <li>- Situativ die „richtige“ Schussart wählen</li> <li>- Auf Abpraller reagieren</li> <li>- Abwehraktion und Schwächen des Torhüters frühzeitig erkennen</li> <li>- Individuelle Schusstechnik entwickeln</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ziel: „Löcher sehen“ und treffen</b></p>	<p><b>Gestalten und Ergänzen</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Gezielt abschliessen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sichtweise des Spielers und Schusswinkel des Balles unterscheiden</li> <li>- Torschussmöglichkeit erkennen</li> <li>- Schusshöhe und -winkel variieren</li> <li>- Ausholbewegung verkürzen</li> <li>- Schussabgabe auf engem Raum</li> <li>- Direktschüsse</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ziel: In verschiedenen Situationen, verschiedene Schusstechniken /-arten anwenden</b></p>	<p><b>Anwenden und Variieren</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Schusstechniken kennen lernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schusstechniken (geschlagen/gezogen) und Schussarten (Vorhand/Rückhand) entdecken und erlernen</li> <li>- Vorteile und Nachteile der einzelnen Schussarten erkennen</li> <li>- Regeleinschränkungen berücksichtigen (hoher Stock)</li> <li>- Abschlüsse an Ort und im Lauf ausführen</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ziel: Mehrere Schusstechniken und Schussarten erlernen</b></p>	<p><b>Erwerben und Festigen</b></p>





## Tore verhindern

<b>Tore verhindern</b>	
<p><b>Persönliche Formvarianten finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönliche Stärken einsetzen und an Schwächen arbeiten</li> <li>- Auswürfe</li> <li>- Slideabwehr</li> </ul> <p><b>Ziel: Sich eine individuelle und effiziente Abwehrtechnik erarbeiten</b></p>	<p>Gestalten und Ergänzen</p>
<p><b>Strukturelemente erlernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundposition; Grosse Abwehrfläche, agile Position</li> <li>- Ballorientierung; Frontale Position zum Ball</li> <li>- Winkelverkürzen; Die Torlinie verlassen</li> <li>- Positionswechsel; mit und ohne Handunterstützung</li> <li>- Zusammenarbeit mit Verteidigern erarbeiten</li> </ul> <p><b>Ziel: Eine Grundausbildung erlangen</b></p>	<p>Anwenden und Variieren</p>
<p><b>Fangen und werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basics „fangen“ und „werfen“</li> <li>- Verschiedene Bälle auf unterschiedliche Arten (auf-)werfen und wieder fangen</li> <li>- Zusatzaufgaben während der Flugzeit ausführen</li> <li>- Gegenstände, Räume, Zonen... verteidigen</li> <li>- Diverse Abwehrmöglichkeiten entdecken und einsetzen</li> </ul> <p><b>Ziel: Die Flugbahn des Balles einschätzen lernen</b></p>	<p>Erwerben und Festigen</p>

