



**Online-Seminar
28. Feb 24**



- Call wird aufgezeichnet
- Mikrofon aus
- Video bei Übertragungsschwierigkeiten aus
- Fragen im Chat
- Für Wortmeldungen Funktion «Hand heben» nutzen
- Alle Unterlagen im Nachgang auf der Webseite

- «Online-Seminare»
- Einordnung «Torchancen upgraden»
 - Welche Frage(n) stellst du?
 - Rolle 2 muss die Möglichkeit zum Upgrade geben
 - Schiessen ist gut, aber...
- Von Moonlight zu Daylight
 - Aus Moonlight lösen
 - Moonlight vermeiden
- Fragen / Auswertung





Warum?

- Strategie Nationalteams und Trainerbildung: Erkenntnisse schneller und regelmässiger in den Trainingsalltag bringen und auf Schwerpunkte aufmerksam machen
- Steigerung des Fachwissens
- Stärkung der Community

Für Wen?

- **Leistungssport und Nachwuchs-Leistungssport**
- Zugänglich für alle

Wann / Wie oft?

- 3–4-mal pro Jahr
- Über Mittag



- Freitag, 24.5.24, 12.15 - 13.00h
- Dienstag, 29.10.24, 12.15 - 13.00h
- Freitag, 22.11.24, 12.15 – 13.00h

Online-Seminare, swiss unihockey Trainerbildung -

Über die Online-Seminare will swiss unihockey sportliche Erkenntnisse den Vereinen zugänglich machen. Zielgruppe dieses Angebots sind in erster Linie Trainer*innen aus dem Nachwuchs-Leistungssport und dem Leistungssport. Dennoch soll das Angebot allen interessierten Personen zugänglich sein. Die Seminare finden jeweils über Mittag statt. Die Seminare werden 3-4-mal pro Jahr angeboten.

Anmeldungen sind unter folgendem Link bis eine Woche vor Beginn möglich:

[Anmeldung für das nächste Online-Seminar ▶](#)

Willst du künftig direkt per Mail über Online-Seminare sowie weitere Inhalte wie z.B. Ausbildungsvideos informiert werden? Dann trage dich in der folgenden Liste ein:

[Anmeldung News-Abo swiss unihockey Trainerbildung ▶](#)

- «Online-Seminare»
- **Einordnung «Torchancen upgraden»**
 - Welche Frage(n) stellst du?
 - Rolle 2 muss die Möglichkeit zum Upgrade geben
 - Schiessen ist gut, aber...
- Von Moonlight zu Daylight
 - Aus Moonlight lösen
 - Moonlight vermeiden
- Fragen / Auswertung





- Durch Laufspiel mit Ball oder durch einen Pass
- «Kann ich selber ein Tor schiessen?»
- Reelle Gefahr für das gegnerisches Team? Sie müssen **reagieren** oder **kompensieren**.
 - Tun sie das nicht → Kann ich selber ein Tor schiessen?
 - Weiss ich (Rolle 1), was ich mit meiner Frage bewirken kann?
- Räume öffnen für (noch bessere) Optionen der Rolle 2

Wie kann die Rolle 2...

- Die Möglichkeit auf einen Direktabschluss und/ oder eine «bessere Position» bieten? Oder den/die Gegenspieler*in wirkungsvoller binden?
- Beschleunigen, verlangsamen, bremsen, «entgegen der Spielrichtung»: Breite und Tiefe (Ost/West und Nord/Süd)

Wie kann die Rolle 1...

- noch gefährlicher werden?
- Schussabgabe Ost/West (leicht) verändern
- Täuschen, unberechenbar bleiben





- «Kann ich selber ein Tor schiessen?»
 - Go!
- «Jemand noch besser Positioniert?»
 - Go!
- «Wie mache ich die Aufgabe für die Goalies so schwierig wie möglich?»
 - Schussabgabe-Ort verändern
 - präzise, hart, unerwartet, variabel

- «Online-Seminare»
- Einordnung «Torchancen upgraden»
 - Welche Frage(n) stellst du?
 - Rolle 2 muss die Möglichkeit zum Upgrade geben
 - Schiessen ist gut, aber...
- **Von Moonlight zu Daylight**
 - Aus Moonlight lösen
 - Moonlight vermeiden
- Fragen / Auswertung





- **Raum-Schnittstellen nutzen**
 - Kennst du die Schnittstellen des gegnerischen Teams?
- **1:1-Situationen gewinnen**
 - Kannst du dich ausdrehen? Kannst du Körpertäuschungen einsetzen?
- **Gegen den Strom bewegen**
 - Ergibt sich entgegen die Spielrichtung freien Raum?
- **Pass – Pass zurück**
 - Kann ich direkt nach einem Pass zurück in eine Daylight-Position gelangen?

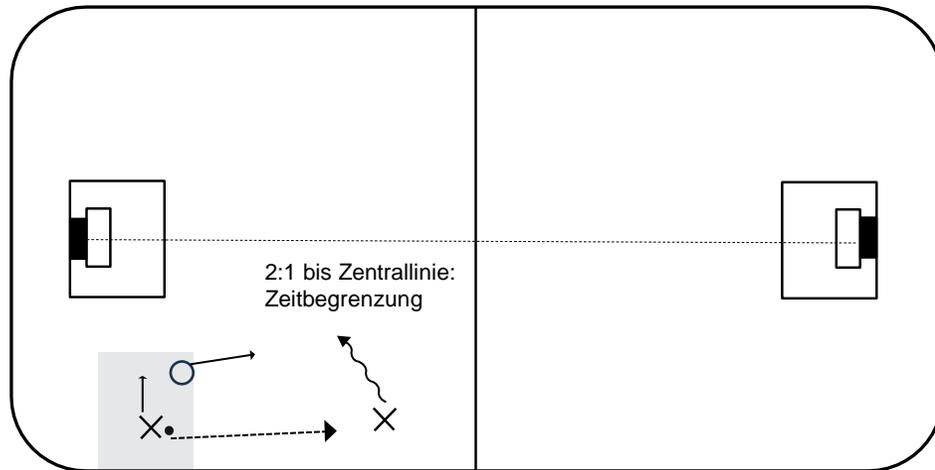
- **Proaktiv und offen zum Spiel**
 - Kann ich mir die Möglichkeit geben, das Spiel sofort zu beschleunigen?
 - Feld update vor Ballannahme: Vororientierung
 - Körperposition bewusst wählen
- **Gegnerische Taktik kennen**
 - Wo werde ich Druck erhalten, wie kann ich darauf reagieren?
- **Erste Ballberührung und Körperposition**
 - Wie «direkt» kann ich weiterspielen?
Kann ich das Spiel beschleunigen?



- «Online-Seminare»
- Einordnung «Torchancen upgraden»
 - Welche Frage(n) stellst du?
 - Rolle 2 muss die Möglichkeit zum Upgrade geben
 - Schiessen ist gut, aber...
- Von Moonlight zu Daylight
 - Aus Moonlight lösen
 - Moonlight vermeiden
- **Fragen / Auswertung**



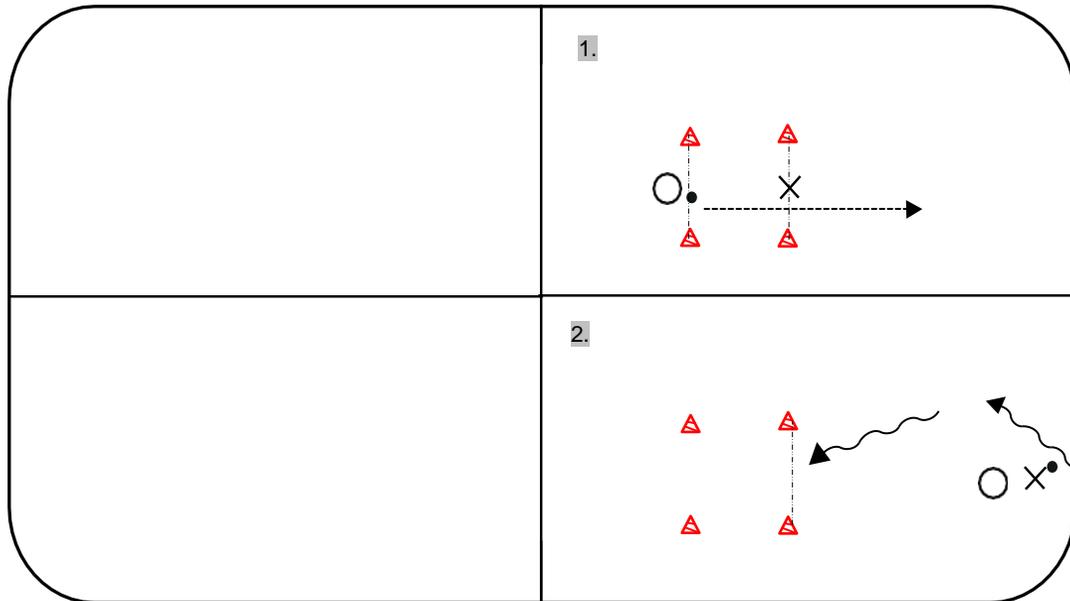
Torchancen upgraden, 2:1



- Start in Zone
- Pass auf Angreifer*in, danach Verteidiger*in und Stürmer*in ohne Ball aus der Zone
- 2:1 bis Zentrallinie
- Zeitbegrenzung

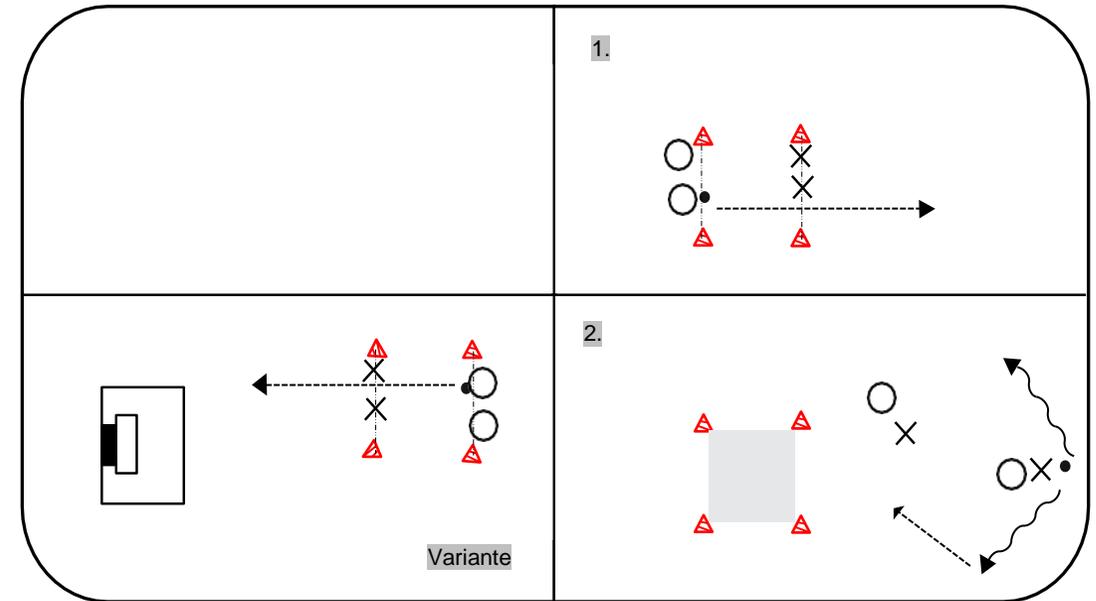
Coachingfrage: «Soll die Rolle 2 den/die Gegenspieler*in binden oder eine bessere Position bieten? Welche Kriterien beeinflussen die Entscheidung?»

Aus Moonlight lösen 1:1

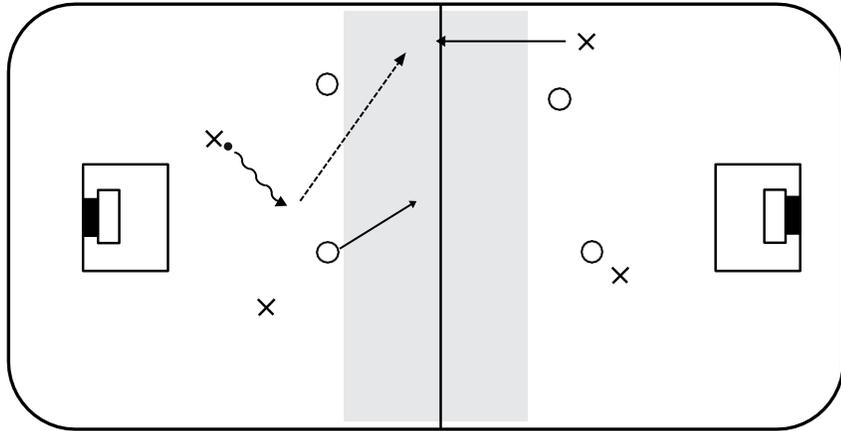


«Wie kann ich mir mittels ausdrehen und Gegenbewegungen Raum verschaffen, um zurück in die Zone zu gelangen?»

Aus Moonlight lösen 2:2



«Wie können wir uns zu zweit aus dem gegnerischen Druck lösen, um zurück in die Zone zu gelangen?»



Daylight finden

- Defensive Flügel, erst nach Pass in/ durch Mitte
- nach Pass in Mittelzone, ausspielen

- Auslösung spielen. Defensive Flügel dürfen steuern/ Druck machen (evtl. inszenieren, wie viel erlaubt).
- Sobald Pass in Mittelzone, können die defensiven Flügel backchecken. Und offensive Verteidiger gehen mit in den Angriff.
- Evtl. Zeit bis Abschluss begrenzen.

*Coachingfrage: Wie können wir in Daylight in der Mittelzone möglichst wirksam weiterspielen? Welche Optionen bieten die Spieler*innen in der Rolle 2?*

- In vielen Trainingsformen einbauen:
«Wie kann ich meine Entscheidung verstecken? Wie kann ich meine Gegenspieler*innen täuschen?»
«Wie kann ich im peripheren Blickfeld möglichst präzise spielen?»





- Fragen? Stelle sie im Teams-Chat oder melde dich per «Hand heben».

→ Mentimeter!





Auf gehts...