

# Online-Seminar vom 28.02.2024

## Best Practice

Trainingsformen:

- 1) «Aus Moonlight lösen 1:1»
- 2) «Aus Moonlight lösen 2:2»
- 3) «Daylight finden»
- 4) «Torchancen upgraden 2:1»

Für jede Trainingsform ist eine empfohlene Stufe (z.B. U16) angegeben. Passe wenn nötig die Trainingsform auf deine Stufe und/oder dein Trainingsniveau an. Das [Rad der Variation](#) sowie der [Tacho der Trainingsformen](#) helfen dir dabei.

Die hier aufgeführten Trainingsformen sind ebenfalls im Trainertool hinterlegt. Gibt es weitere geeignete Trainingsformen zu diesen Themen? Melde uns deine Trainingsform via [online-Formular](#) und wir prüfen gerne eine Veröffentlichung deiner Trainingsform.

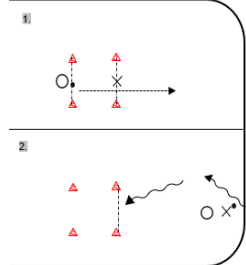
Viel Spass

# 1) Aus Moonlight lösen 1:1

**STUFE**  
**U14 – U18**

## BESCHREIBUNG

GF in vier Felder teilen. Startmarkierungen setzen. Spieler\*in hinten spielt den Ball zur Bande und setzt nach. Spieler\*in vorne startet, sobald der Ball gesehen wird. Danach Zweikampf an der Band. Spielerrolle 1 muss sich durch Ausdrehen und Richtungswechsel aus Moonlight lösen und wieder zwischen den Startmarkierungen durchlaufen. Zeit begrenzen. Beim Fokus «aus Moonlight lösen» kann von der Rolle 1 gefordert werden, dass ein «Andocken» durch die Rolle 3 abgewartet werden soll, bevor der/die Spieler\*in mit Ball sich ausdrehen und weglaufen kann.



## KEYPOINTS

- Die eigene Körperfläche nutzen
- Stabile Position, etwas in den Knien, dennoch in Bewegung bleiben
- Gegnerischen Druck nutzen, um sich mit Richtungswechsel auszdrehen und Raum zu verschaffen

## COACHINGFRAGEN

- Wie kann ich den Ball so rasch als möglich unter Kontrolle bringen und abdecken?
- Wie kann ich mich durch Ausdrehen und Richtungswechsel aus der Moonlight-Position lösen, ohne den Ball zu verlieren?

## RAD DER VARIATON

### Erleichtern

- Feld vergrössern
- Zielzone vergrössern
- Verteidiger\*in startet später
- Verteidiger\*in gibt nur reduziert Einsatz

### Erschweren

- Feld verkleinern
- Zielzone verkleinern
- Verteidiger\*in startet früher
- Ball flipp gegen Bande spielen

### Variation

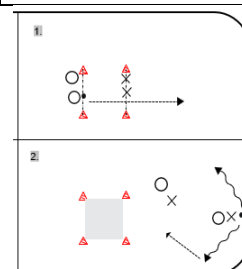
- Wer den Ball gewinnt darf «punkten» und sich in die Zielzone bewegen.
- Durchführungsort Ecke
- Ort der Zielzone verändern
- Variation mit Fokus Vororientierung/ Schulterblick: Die Startlinien näher an die Bande nehmen. Spieler\*in hinten läuft danach nicht gerade, sondern um eine der vorderen Markierungen herum, um den Druck von einer Seite zu steuern. Rolle 1 muss mittels Schulterblick erkennen, von welcher Seite die Rolle 3 kommt und sich auf die andere Seite ausdrehen.

## 2) Aus Moonlight lösen 2:2

**STUFE**  
**U16/U18**

### BESCHREIBUNG

GF in vier Felder teilen. Startmarkierungen setzen. Spieler\*in hinten spielt den Ball zur Bande und setzt nach, sobald die Spieler\*in vor ihr startet. Spieler\*in vorne startet, sobald der Ball gesehen wird. Spielerrolle 1 lässt das «Andocken» des/der Gegenspieler\*in zu. Spielerrolle 1 verschafft sich Raum, um einen Pass zu spielen oder wegzulaufen. Die beiden Spieler\*innen mit Ball müssen den Ball zurück in die Zielzone bringen. Zeit begrenzen. Wenn die Verteidiger\*innen den Ball gewinnen ist der Durchgang beendet (Variation, dass sie dann auch punkten können und sich in die Zielzone bewegen dürfen).



### KEYPOINTS

- Zweikampf ohne Foulspiel
- Stabile Position, etwas in den Knien, dennoch in Bewegung bleiben
- Gegnerischen Druck nutzen, um sich mit Gegenbewegungen auszudrehen und Raum zu verschaffen
- Rolle 2 kann sich aktiv lösen oder den/die Gegenspieler\*in binden

### COACHINGFRAGEN

- Rolle 1: Wie kann ich den Ball so rasch als möglich unter Kontrolle bringen und abdecken?
- Rolle 1: Wie kann ich mich durch Ausdrehen und Gegenbewegungen aus der Moonlight-Position lösen, ohne den Ball zu verlieren?
- Rolle 2: Laufe ich mich aktiv frei oder binde ich meine\*n Gegenspieler\*in?

### RAD DER VARIATON

#### Erleichtern

- Verteidiger\*innen agieren nur mit reduziertem Einsatz
- Verteidiger\*innen starten später
- Feld vergrössern
- Zielzone vergrössern

#### Erschweren

- Feld verkleinern
- Zielzone verkleinern
- Verteidiger\*innen starten früher
- Ball flipp gegen Bande spielen

#### Variation

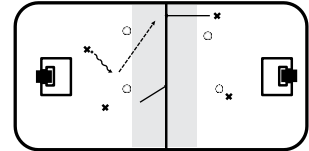
- Zielzone durch ein Tor ersetzen
- Ort der Zielzone oder des Tors verändern
- Fokus Vororientierung: ohne verpflichtendes «Andocken» spielen lassen.
- Wer den Ball gewinnt darf «punkten» und sich in die Zielzone bewegen.

## 3) Daylight finden

STUFE  
U16-U21

### BESCHREIBUNG

Auslösung spielen und Mitspieler in der Zone in Daylight anspielen. Verkleinertes Feld. Defensive Flügel dürfen steuern/ Druck machen (evtl. durch Trainer\*in vorgegeben, wie viel erlaubt ist). Die defensiven Verteidiger dürfen nicht in Zone, um Druck zu machen. Nur 1 offensiver Flügel (Rolle 2) darf in die Mittelzone (kann jedoch wechseln). Sobald der Pass in die Mittelzone erfolgt, können die Flügel des defensiven Teams backchecken. Die offensiven Verteidiger gehen mit in den Angriff. Evtl. Zeit bis Abschluss begrenzen. Wenn das defensive Team den Ball gewinnt, ist Durchgang beendet.



### KEYPOINTS

- Spieler\*in in Mittelzone muss eine Daylight-Position einnehmen
- Vororientierung der Rolle 2.
- Rolle 2: Freilaufen und anbieten oder Gegenspieler\*in binden?

### COACHINGFRAGEN

- Wie können wir in Daylight in der Mittelzone möglichst wirksam weiterspielen?
- Welche Optionen bieten die Spieler\*innen in der Rolle 2? Wo kann jemand in Daylight angespielt werden?
- Welche Frage stelle ich den Gegenspieler\*innen, wenn ich in der Rolle 1 bin? Kenne ich Möglichkeiten für die Folgeaktion?
- Was macht in dieser Situation «gutes» Timing aus? Worauf kann ich mich achten?

### RAD DER VARIATON

#### Erleichtern

- Feld oder Anspielzone vergrössern
- Verteidigendes Team agiert reduziert

#### Erschweren

- Feld oder Anspielzone verkleinern
- Druck der Steuer-spieler\*innen erhöhen

#### Variation

- «Anspielzone» verschieben

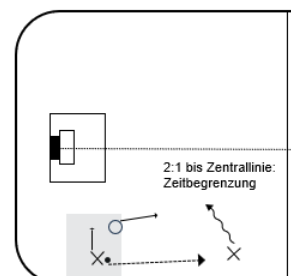
## 4) Torchance upgraden 2:1

STUFE  
U14-U21

### BESCHREIBUNG

2 gegen 1. Start aus einer definierten Zone, wobei ein\*e offensive\*r Spieler\*in bereits ausserhalb der Zone eher bei der Bande steht. Pass aus der Zone, dann beginnt das 2:1, welches bis zur Zentrallinie gespielt wird. Zeitbegrenzen.

Organisation: Auf je einem Viertel des Feldes ausführen. Seiten links und rechts der Zentrallinie wechseln sich ab.



### KEYPOINTS

- Rolle 1 macht Druck aufs Tor
- Rolle 2 versucht aktiv entweder eine bessere Position zu bieten oder den/die Gegenspieler\*in zu binden
- Abschluss für den Goalie erschweren durch kleine Veränderungen der Ballabgabe Ost/West oder Täuschungen (z.B. Blicktäuschung)
- Die Stockauslegungen der Rolle 1 und 2 werden in die Entscheidungen (Laufwege, Pass oder Schuss) einbezogen.

### COACHINGFRAGEN

- Welche Frage stellst du in der Rolle 1 dem/der Gegenspieler\*in und dem Goalie?
- Wo könnte die Rolle 2 eine «bessere Position» bieten?
- Wie kann die Rolle 2 den/die Gegenspieler\*in binden?
- Wie beeinflusst die Stockauslegung unsere Laufwege?

### RAD DER VARIATION

#### Erleichtern

- Verteidiger\*in startet in der Ecke, Angreifer\*in startet im bisherigen Startfeld
- Verteidiger\*in agiert mit reduziertem Einsatz
- Zentrallinie plus 2 m erlauben

#### Erschweren

- Zeit für Abschluss kürzen
- Verteidiger\*in darf Startposition frei wählen
- Erweiterung auf 2:2, wobei zweite\*r Verteidiger\*in von Mittellinie nachcheckt (bei Ballannahme Rolle 1)

#### Variation

- Verteidiger\*in muss Rolle 1 unter Druck setzen (Fokus auf Verhalten Rolle 2)