

Spielphasen und -situationen

Einordnung

Du als Trainerin oder Trainer kannst durch die Strukturierung nach Spielphasen und -situationen deine Spielidee ordnen. Arbeitest du mit gleichbleibenden Begriffen, wirkt sich das positiv auf die Klarheit gegenüber dem Team aus.

Die verwendeten Begriffe, Erklärungen und Inhalte sind durch swiss unihockey erfahrungsbasiert gewählt und haben nicht den Anspruch an wissenschaftliche Korrektheit. Die beschriebenen Inhalte sind nicht abschliessend. Einzelne Begriffe haben synonyme Verwendungen. Suchst du die Erklärungen zu einem Begriff, findest du diesen im Lexikon auf der Webseite von swiss unihockey.



Webseite swiss unihockey: Trainerbildung Lexikon

Die Spielprinzipien, welche wir in den jeweiligen Phasen verfolgen, dokumentieren wir in weiteren Lehrunterlagen, daher gehen wir nachfolgend nicht näher darauf ein. Die Definitionen und Abgrenzungen dienen dem gemeinsamen Verständnis, jedoch greifen sie für die detaillierte statistische Spielanalyse zu kurz, daher wird auch die Spielanalyse nachfolgend bewusst ausgeklammert.

Spielphasenmodell

Das Spielphasenmodell von swiss unihockey bezieht sich auf das **Spiel 5 gegen 5** (resp. 4 gegen 4). Specialteams wie 6 gegen 5, Power-, Boxplay und Standardsituationen (Freischiag, Bully, Penalty) werden im Spielphasenmodell nicht abgebildet und daher nicht weiter erläutert.

Das Team mit Ball ist in der **Offensiv-Transition** oder **Offensive**. Das Team **ohne Ball** ist in der **Defensiv-Transition** oder **Defensive**. Sobald der Ballbesitz wechselt, wechselt auch die Spielphase. Während oder beim Wechsel von Spielphasen kann es **unkontrollierte** Momente geben, in welchen unklar ist, welches Team als nächstes in Ballbesitz kommt. Aus dieser unkontrollierten Phase kann das Spiel in jede andere Phase wechseln. Wenn ein Team zum Beispiel in der gegnerischen Hälfte spielt, es nach einem ungenauen Pass aber einen offenen Ball in der Ecke gibt, ist unklar, ob das bisher offensive Team weiterhin im Ballbesitz bleibt oder es für sie mit der Phase Defensiv-Transition weitergeht. Typischerweise verlaufen die Phasen in einer zyklischen Reihenfolge, aber Phasen können auch übersprungen werden.

In jeder Spielphase werden wiederum typische Spielsituationen unterschieden. Sie ermöglichen dir das Spiel zu strukturieren und taktische Prinzipien zu erarbeiten. Die Spielsituationen helfen dir als Trainerin oder Trainer, um eine klare Spielidee mit deinem Team zu entwickeln.

swiss unihockey gibt dir als Trainerin oder Trainer Prinzipien pro Spielphase an die Hand. Die Spielprinzipien sind eine Empfehlung, wie in der jeweiligen Phase agiert werden soll. Die

Ausführung der Prinzipien kann je nach Team und Spiel etwas variieren. Dennoch sind Spielprinzipien für die Arbeit mit deinem Team entscheidend, um eine gemeinsame Spielidee zu gestalten und dennoch nicht zu enge Vorgaben zu machen.

Tabelle 1: Begriffe und Bestandteile

Begriff	Bestandteile
Spielphasen	• Offensiv-Transition • Offensive • Defensiv-Transition • Defensive • Unkontrolliert
Spielprinzipien	• Erster Gedanke: Vorwärts! • Druck oder Reaktion provozieren • Mitte dominieren • Pressing-Trigger nutzen • [...]
Spielsituationen	• Zone-Exit • Konter • Zone-Entry • Zone-Offense • Nachsetzen • Backchecking • Forechecking • Pressing • Zone-Defense
Specialteams	• Powerplay (5:4, 4:3) • Boxplay (4:5, 3:4) • 6:5 • 5:6
Standardsituationen	• Freischlag • Bully • Penalty

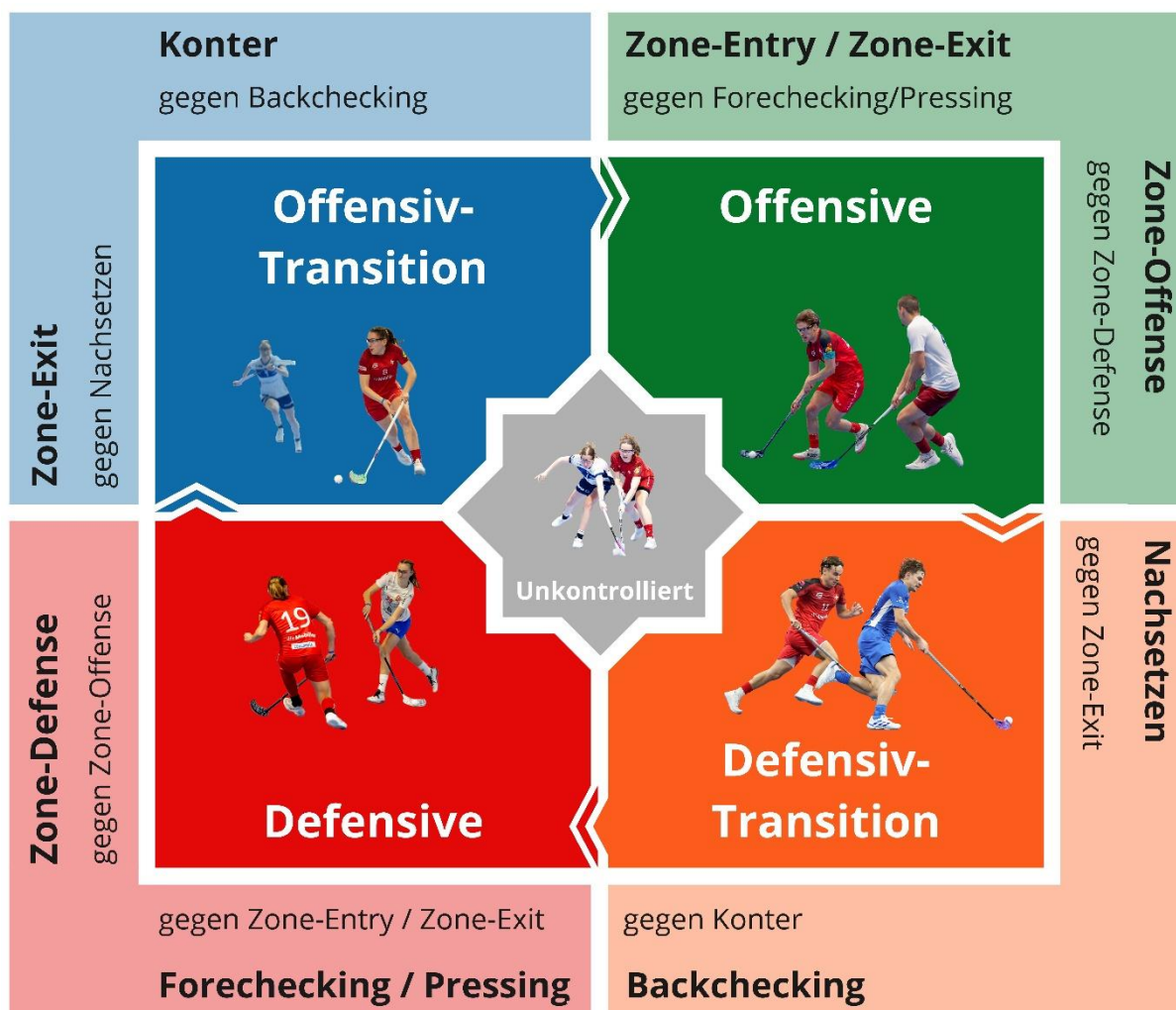


Abbildung 1: Spielphasenmodell (swiss unihockey, 2025)

Die Spielphasen und -situationen können immer wechselwirkend betrachtet werden. In der nachfolgenden Tabelle siehst du, welche Situationen sich grundsätzlich gegenüberstehen.

Tabelle 2: Wechselwirkung der Spielsituationen

Team ohne Ball		Team mit Ball	
Backchecking	↔	Konter oder Zone-Exit	
Nachsetzen oder Pressing	↔	Zone-Exit	
Forechecking	↔	Zone-Entry	
Zone-Defense	↔	Zone-Offense	

Offensive

Zone-Entry (gegen Forechecking)

Zone-Entry bedeutet, dass das Team mit Ball im Spielaufbau ist und in die gegnerische Zone spielen will. Das gegnerische Team ist in der Spielsituation Forechecking.

Synonym für Zone-Entry kannst du die Bezeichnung «Auslösung gegen Forechecking» verwenden.

Die Situation bleibt als Zone-Entry definiert, bis das verteidigende Team die Forechecking-Position verlassen und ins Pressing oder in die Zone-Defense-Positionen wechselt oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Zone-Exit (gegen Pressing)

Zone-Exit gegen Pressing ist, wenn das Team mit Ball, oft in der Situation Zone-Entry, vom gegnerischen Team in die eigene Feldhälfte zurückgedrängt und unter Druck gesetzt wird. Die Situation bleibt als Zone-Exit gewertet, bis das Team ohne Ball die Forechecking- oder Zone-Defense-Positionen einnimmt oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Zone-Offense

Zone-Offense ist, wenn das Team mit Ball in der gegnerischen Zone spielt, das Team ohne Ball das Forechecking verlassen und die Zone-Defense-Positionen einnehmen muss.

Die Situation bleibt als Zone-Offense definiert, bis das verteidigende Team wieder die Positionen im Forechecking einnehmen kann oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Defensiv-Transition

Nachsetzen

Das Team ohne Ball ist im Nachsetzen, wenn kurz vorher der Ball verloren ging und sie sofort das gegnerische Team unter Druck setzen. Synonym zu Nachsetzen kann der Begriff Gegenpressing verwendet werden.

Die Situation bleibt als Nachsetzen definiert, bis das verteidigende Team ins Backchecking wechselt oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Backchecking

Backchecking ist, wenn das Team nach einem Ballverlust oder nach einem Nachsetzen schnell in die eigenen Forechecking- oder Zone-Defense-Positionen geht.

Die Situation bleibt als Backchecking definiert, bis das Team ohne Ball die Forechecking- oder Zone-Defense-Positionen einnimmt oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Defensive

Forechecking

Forechecking ist die organisierte Verteidigung gegen Zone-Entry. Das Team ohne Ball legt fest, wie «weit» in die gegnerische Feldhälfte das Forechecking gehen soll. Dies wird meistens mit einer Prozentzahl angegeben, wobei 50% bis zur Mittellinie bedeutet.

Die Situation bleibt als Forechecking definiert, bis das defensive Team ins Pressing übergeht, die Zone-Defense-Positionen einnimmt oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Pressing

Ab welchem Zeitpunkt die Situation von Forechecking zu Pressing wechselt, kann unterschiedlich betrachtet werden und erfolgt meistens fließend.

Für swiss unihockey ist Pressing, wenn das Team ohne Ball das gegnerische Team beim Spielaufbau bis 100% des Feldes aktiv unter Druck setzt. Der Wechsel von Forechecking zu Pressing löst beim Team ohne Ball ein schnelles Aufrücken aus und muss dadurch ersichtlich sein. Wenn nur eine Person weiter vorne als z.B. 90% steuert, ohne dass die weiteren Personen aufrücken, gilt die Situation als Forechecking und nicht als Pressing.

Die Situation bleibt als Pressing definiert, bis das Team ohne Ball zurück in die Forechecking- oder Zone-Defense-Positionen geht oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Zone-Defense

Zone-Defense ist die Verteidigung gegen die gegnerische Zone-Offense. Das Team ohne Ball steht in der eigenen Feldhälfte.

Die Situation bleibt als Zone-Defense definiert, bis das Team ohne Ball ins Forechecking geht oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Offensiv-Transition

Zone-Exit (gegen Nachsetzen)

Zone-Exit gegen Nachsetzen ist, wenn ein Team unmittelbar nach einem Ballgewinn gegen ein gegnerisches Nachsetzen agieren und dieses in der Vorwärtsbewegung umspielen muss. Gelingt dies, bleibt die Situation als Zone-Exit gewertet, bis das Team ohne Ball die Forechecking- oder Zone-Defense-Positionen einnimmt oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Konter

Das Team mit Ball ist in der Spielsituation Konter, wenn sie direkt nach einem Ballbesitzwechsel eine schnelle Spielwendung gegen die unorganisierte Defensive lancieren, ohne dass das gegnerische Team nachsetzen konnte.

Die Situation bleibt als Konter definiert, bis das gegnerische Team die Forechecking- oder Zone-Defense-Positionen einnehmen kann oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt.

Unkontrollierte Spielphase

Das Spiel befindet sich in einer unkontrollierten Spielphase, wenn keine der anderen Situationen zugewiesen werden kann und der Übergang von der einen zur nächsten Phase noch unklar resp. offen ist.

Die Phase bleibt als unkontrolliert definiert, bis ein Team klar den Ballbesitz erlangt.