

Online-Seminar vom 24.05.2024

Best Practice

Trainingsformen:

- 1) «5:5 unkontrollierte Situationen»
- 2) «2:2/3:3 unkontrollierte Situationen»

Um unkontrollierte Situationen im Training zu thematisieren, sind folgende methodische Überlegungen zentral.

- **Plane** dir Ausbildungszeit für das Verhalten bei unkontrollierten Spielsituationen ein.
- **Reflektiere** mit deinen Spieler*innen ihr Verhalten und welche Faktoren ihre Entscheidungen beeinflussen.
- Wähle bewusst, ob du bei «Spielformen» unkontrollierte Situationen **ausspielen** lassen willst oder diese jeweils für das Wechselkommando brauchst.
- Werfe die **neuen Bälle** bewusst und passend zu deinem Trainingsziel ein. Wohin und wie musst du diese einwerfen, wenn du das Verhalten in unkontrollierten Situationen trainieren willst?

Nutze auch immer wieder **Video**, um mit deinem Team zu besprechen, welche Verhaltensweisen in welchen Situationen zielführend erscheinen.

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.

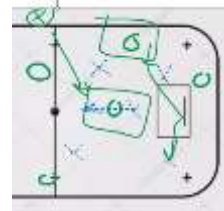
Die hier aufgeführten Trainingsformen sind ebenfalls im Trainertool hinterlegt. Gibt es weitere geeignete Trainingsformen zu diesen Themen? Melde uns deine Trainingsform via [online-Formular](#) und wir prüfen gerne eine Veröffentlichung deiner Trainingsform.

Viel Spass

1) 5:5 unkontrollierte Situationen

BESCHREIBUNG

Zwei Teams spielen 5 gegen 5 auf dem Grossfeld. Der*die Trainer*in steht am Spielfeldrand und hält Bälle bereit. Entsteht aus einer Offensivaktion (z.B. Abschluss) eine kontrollierte Folgesituation – Goalie hält oder Gegenspieler hat Ball unter Kontrolle - unterbricht der*die Trainer*in das Spiel durch Ruf "Neuer Ball". Anschliessend wirft der*die Trainer*in einen neuen Ball ins Feld. Der bestehende Ball wird liegen gelassen oder im besten Fall aus dem Feld gespielt. Der neue Ball soll für beide Teams bewusst offen bzw. unkontrolliert sein. Ziel dieses Vorgehens ist es, unkontrollierte Situationen im Spiel zu provozieren, um sie zu üben und zu thematisieren.



KEYPOINTS

Individualtaktik:

- **Körper vor Ball.** Will ich den Zweikampf spielen? Wenn ja: Dann Schulter/Schulter suchen. Wenn nein, dann aufpassen mit "Wegspitzeln" des Balles und dem daraus folgenden Verletzungsrisiko.
- **Inside bleiben** und auf den Ball warten, wenn nicht aktiv beteiligt.
- **Gewinn-Risiko abwägen** je nach Spielstand, Spielsystem, taktischer Vorgabe.

Teamtaktik:

- Unkontrollierte Situationen als **Trigger für Pressing und Nachsetzen** nutzen.

COACHINGFRAGEN

- Wer macht wieviel Druck auf den unkontrollierten Ball? Wie nahe positioniere ich mich, wenn ich nicht direkt beteiligt bin?
- Kann ich eine Überzahl bewusst antizipieren und das Risiko suchen oder muss ich auf «sicher» gehen?
- Spiele ich bei 50:50 Bällen konsequent Körper vor Ball oder versuche ich den Gegner zu überlisten, um in Ballbesitz zu kommen?

RAD DER VARIATION

Erleichtern

- Mit Ballwurf dieselbe unkontrollierte Situation provozieren. zB. Ball in Ecke.
- 5:5 Ballhalten ohne Goalies. Weniger Komplexität aufgrund Wegfalls von Teamtaktik, Spielrichtung, Spielstand

Erschweren

- Keine klaren 50:50 Bälle provozieren. Mit Ballwurf sicherstellen, dass ein Team den Ballbesitz bekommt, aber noch unkontrolliert bleibt. Kann Entscheid beider Teams bezüglich Gewinn-Risiko erschweren.

Variation

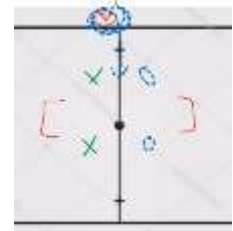
- Unkontrollierte Situationen durch Ballwurf in Small Games aller Art provozieren und sie so neu «konditionieren».

2) 2:2 unkontrollierte Situationen

STUFE
U14 – U21

BESCHREIBUNG

Auf einem kleinen Feld wird 2:2 oder 3:3 gespielt. Der*die Trainer*in wirft einen neutralen Ball in die Mitte des Spielfeldes. Beide Teams müssen nun versuchen, diese unkontrollierte Situation so gut wie möglich zu lösen. Im Idealfall gelangt ein Team in Ballbesitz und kann schnell eine Torchance herausspielen. Nach 6-8 Sekunden wird gewechselt und der*die Trainer*in stellt dieselbe Aufgabe mit dem neutralen Ball den neuen Spieler*innen. Welches Team hat nach 5 min. mehr Ballbesitz oder Torchancen oder Tore erzielt?



KEYPOINTS

Individualtaktik:

- **Körper vor Ball.** Will ich den Zweikampf spielen? Wenn ja: Dann Schulter/Schulter suchen. Wenn nein, dann aufpassen mit "Wegspitzeln" des Balles und dem daraus folgenden Verletzungsrisiko.
- **Inside bleiben** und auf den Ball warten, wenn nicht aktiv beteiligt.
- **Gewinn-Risiko abwägen** je nach Spielstand, Spielsystem, taktischer Vorgabe.
- **Blickstrategie und Antizipation.** Rasches Erkennen von Folgeaktionen durch taktisches Verständnis.

COACHINGFRAGEN

- Wer macht wieviel Druck auf den unkontrollierten Ball? Wie nahe positioniere ich mich, wenn ich nicht direkt beteiligt bin?
- Kann ich eine Überzahl bewusst antizipieren und das Risiko suchen oder muss ich auf «sicher» gehen?
- Spiele ich bei 50:50 Bällen konsequent Körper vor Ball oder versuche ich den Gegner zu überlisten, um in Ballbesitz zu kommen?

RAD DER VARIATION

Erleichtern

- 2:2/3:3 Ballhalten ohne Goalies. Weniger Komplexität aufgrund Wegfalls von Teamtaktik, Spielrichtung, Spielstand.

Erschweren

- Feld verkleinern
- Ballwurf variieren

Variation

- Als Mehrtorspiel spielen