

# Online-Seminar «EFT M-U19» vom 14.12.2023

## Best Practice

In der Folge findest du eine Zusammenstellung geeigneter Trainingsformen zu den angesprochenen Themenbereichen des online Seminars vom 14. Dezember 2023.

Trainingsformen:

- 1) «5:2 Passspiel» → passend zu **First-Touch & AIM-Position**
- 2) «1:1 mit Ball in Tasche» → passend zu **Physis / 1:1-Situationen**
- 3) «Torchancen upgraden I» → passend zu **Torchancen upgraden**
- 4) «Torchancen upgraden II» → passend zu **Torchancen upgraden**
- 5) «4:4 plus 1» → passend zu **mit 4 Spieler angreifen**

Für jede Trainingsform ist die ideale 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) 5:2 Passspiel

STUFE  
U14

## BESCHREIBUNG

5 vs. 2 Passspiel auf zwei Felder. Das Team mit Ball versucht so viele Pässe wie möglich zu machen. Gewinnen die Verteidiger den Ball können sie auf das Feld nebenan überleiten und ihrerseits in einem 5 gegen 2 agieren.

Um den First Touch sowie Entscheidungen aus AIM-Position zu üben, gelten folgende Regeln:

- Ball muss angenommen werden (kein Direktpass)
- Nach Ballannahme sofort in AIM-Position und entscheiden.
- Pässe nur Vorhand zu Vorhand

## KEYPOINTS

- Feld updaten nach First Touch
- Daylight Körperposition

## COACHINGFRAGEN

- Wie ist deine Körperposition zum Spiel vor und nach der Ballannahme, damit du aus der AIM-Position alle 4 Mitspieler siehst?
- Was siehst du im Moment nach dem First Touch?

## RAD DER VARIATON

### Erleichtern

- Feld vergrössern
- 6vs2 spielen

### Erschweren

- Feld verkleinern
- 4vs2 spielen

### Variation

- Mit Tore und Goalies. Nach 5 Pässen Abschluss möglich.



# 2) 1:1 mit Ball in Tasche

STUFE  
U16/U18

## BESCHREIBUNG

2 Spieler (1 Angreifer, 1 Verteidiger) stehen vor dem Tor bereit. Pass von der Mittellinie der Bande entlang in «Tasche». Angreifer versucht im 1:1 zum Torabschluss zu gelangen. Nach der Aktion wechseln beide Spieler und es kommen zwei neue Spieler ins Feld.

## KEYPOINTS

- Körpertäuschungen und Tempo- und Richtungswechsel nutzen.
- Distanz zum Gegner "spüren", um Täuschungen im richtigen Moment auszuführen.
- Offene Dribblings vermeiden.
- Körper nutzen, damit Verteidiger nicht an Ball gelangt. (ev. einhändige Ballannahme)

## COACHINGFRAGEN

- Wie nahe ist dein Gegner im Moment der Ballannahme?
- Kann ich durch schnelle Tempo- und Richtungswechsel den Gegner aus der Balance bringen?

## RAD DER VARIATON

### Erleichtern

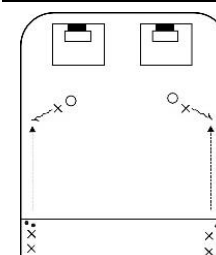
- Verteidiger agieren nur mit halbem Einsatz.

### Erschweren

- Pass via Bande um Ballannahme zu erschweren.

### Variation

- 2:2 Spiel auf 1 Tor. Spielbeginn mit Pass in Tasche in ein 1:1.

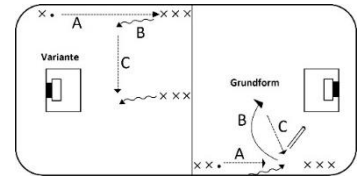


## 3) Torchancen upgraden I

STUFE  
U16

### BESCHREIBUNG

Der Spieler bekommt einen Pass in Taschenposition (A) und zieht ins Feld (B). Passgeber hinterläuft in Abschlussposition. Der Spieler mit Ball schießt selbst oder täuscht den Schuss an, um einen Pass zum Mitspieler zu spielen (C). Dieser schliesst direkt ab.



### KEYPOINTS

- Schuss und Pass aus selber Bewegung.
- Schuss/Pass verstecken. Auf's Tor schauen wenn Pass gespielt wird und umgekehrt.

### COACHINGFRAGEN

- Kannst du im Moment der Schussbewegung noch kurzfristig auf Pass umstellen?
- Wohin blickst du, wenn du den Gegner täuschen möchtest?

### RAD DER VARIATON

#### Erleichtern

- Ohne Pass

#### Erschweren

- mit 1 Verteidiger

#### Variation

- Aus anderen Startpositionen anlaufen (siehe Skizze)

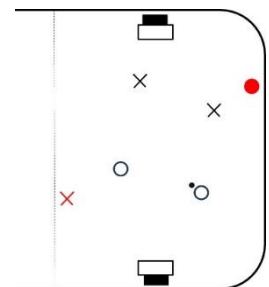
## 4) Torchance upgraden II

STUFE  
U16/U18

### BESCHREIBUNG

2 gegen 2 mit 1 Anspielstation in der gegn. Spielhälfte. Die Anspielstationen dürfen sich nur eingeschränkt bewegen (ev. Zone definieren). Bei Torchancen und Toren mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit (freie Schussbahn, kein Block, Goalie muss verschieben) werden mehr Punkte vergeben. Welches Team holt zuerst 10 Punkte?

- Tor ohne upgrade = 1 Pkt.
- Torchance inkl. upgrade = 2 Pkt. (auf Pass nach Schusstäuschung)
- Tor inkl. upgrade = 3 Pkt. (auf Pass nach Schusstäuschung)



### KEYPOINTS

- Schuss und Pass aus derselben Bewegung.
- Schuss/Pass verstecken. Auf's Tor schauen, wenn Pass gespielt wird und umgekehrt.

### COACHINGFRAGEN

- Kannst du im Moment der Schussbewegung noch kurzfristig auf Pass umstellen?
- Wohin blickst du, wenn du den Gegner täuschen möchtest?

### RAD DER VARIATON

#### Erleichtern

- 2 Anspielstationen
- Bewegungsradius der Anspielstationen erweitern.

#### Erschweren

- Es zählen nur Tore auf Direktschuss

#### Variation

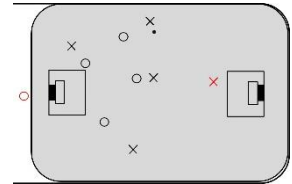
- Anspielstation hinter gegn. Grundlinie. Freistellen an weiten Pfosten möglich.

## 5) 4:4 plus 1

STUFE  
U18/U21

### BESCHREIBUNG

Auf einem 2/3 Grossfeld wird 4 gegen 4 gespielt. Jedes Team hat einen Zusatzspieler bei Ballbesitz. Der Zusatzspieler fungiert als Notausgang und Anspielstation, um den Ballbesitz in den offensiven Reihen halten zu können. Er darf jedoch selbst keine Tore erzielen. Ziel des Spiels ist es, dass sich 4 Spieler um den Angriff aufs Tor bemühen und offensive Taktiken (zB. 1:3:1 Aufstellung) einstudieren können.



### KEYPOINTS

- Feld update als Grundlage für Festsetzen
- Bessere Positionen suchen (Spieler in Daylight)
- Tasche, Zentrum und Tiefe variabel, aber konstant besetzen (1:3:1)

### COACHINGFRAGEN

- Kannst du jemandem oder dir selbst (mit Lauf- oder Passspiel) eine bessere Position geben?
- Wie kannst du sicherstellen, dass du im Festsetzen jederzeit entscheidungsfähig bist?

### RAD DER VARIATON

#### Erleichtern

- Spieler mit Ball hinter der gegnerischen Grundlinie darf nicht angegriffen werden (Saftey Zone).

#### Erschweren

- Raum hinter der Grundlinie darf nicht genutzt werden.

#### Variation

- Zusatzspieler als tiefe Anspielstation (hinter gegn. Grundlinie) und nicht als Notausgang.