



Wir haben den Ball nicht



**Mit Dynamik,
Leidenschaft
und als Team agieren**
Unsere Spielphilosophie

Unsere Spielphilosophie



Wir haben den Ball

ZONE 1
Spiel aufbauen

ZONE 2
Spiel bestimmen

ZONE 3/BOX
Angriff abschliessen



Wir verlieren den Ball

ZONE 1/BOX
Tor verteidigen

ZONE 2
Gegenangriff bremsen

ZONE 3
Gegenpressing



Wir erobern den Ball

ZONE 1
Nach vorne spielen

ZONE 2
In die Zone 3 spielen

ZONE 3/BOX
Tor erzielen



Wir haben den Ball nicht

ZONE 1/BOX
Tief verteidigen

ZONE 2
Gegner kontrollieren

ZONE 3
Hoch verteidigen



Der Spielkompass



**Wir haben
den Ball**

Spiel gestalten
Tor erzielen

**Wir verlieren
den Ball**

Umschalten
OFF - DEF



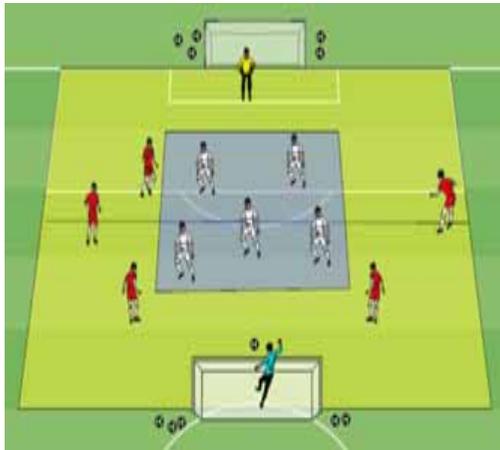
**Wir erobern
den Ball**

Umschalten
DEF - OFF

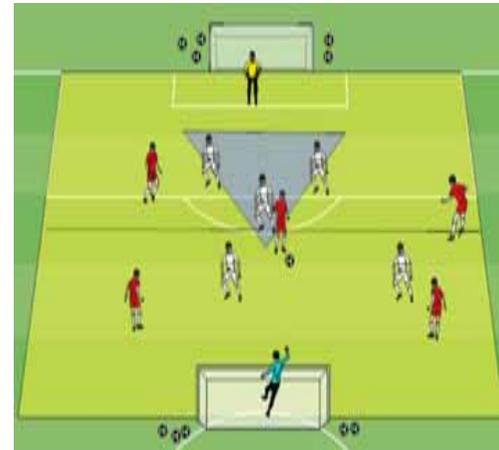
**Wir haben
den Ball nicht**

Ball erobern
Tor verhindern

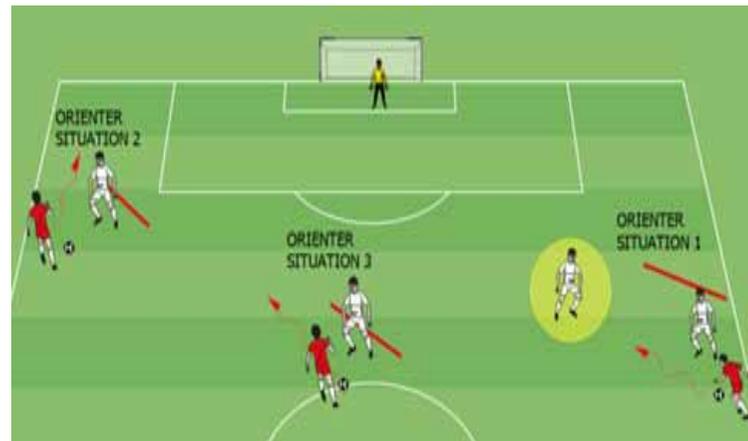
Zusammen verteidigen



Kompaktheit



Pyramide



Steuern

Die Spielzonen



Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Ziele

- Initiativ sein, agieren
- Ball zurückerobern und Tor verhindern
- Spiel des Gegners stören und ihn zu Fehlern zwingen (Raum und Zeit)

Prinzipien

- Kompaktes Verteidigen: Alle 11 Spieler beteiligen sich am Defensivspiel (optimale Positionierung)
- Prinzip der 3 Kreise
 - Kreis 1: Ball jagen
 - Kreis 2: Nähe zum Gegenspieler und vertikale Pässe verhindern
 - Kreis 3: Tiefe antizipieren und absichern
- Den direkten Weg zum Tor kontrollieren
- Das Duell suchen und gewinnen
- Die Passlinien schliessen und Fehler des Gegners provozieren
- Mögliche Anspielstationen («Zielspieler») für das Umschalten DEF – OFF behalten



Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Zone	1 BOX	2	3
Umsetzung	<p>Tief verteidigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballführenden Spieler permanent unter Druck setzen, Überzahl in Ballnähe schaffen • Steuern: Von der Gefahr weg (nach aussen) • Tiefe absichern (Pyramide oder Diagonale) • Flanken und Torschüsse blocken • In der Box: Situativ zwischen Mann- oder Raumdeckung entscheiden (Duell 1:1 in der Box gewinnen) 	<p>Gegner kontrollieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballführenden Spieler permanent unter Druck setzen (Mittelfeldpressing) • Prinzip der 3 Kreise • Wenn der Druck auf den ballführenden Spieler nicht (mehr) möglich ist, fallen lassen und Gegner möglichst schnell wieder unter Druck setzen • Steuern: <ol style="list-style-type: none"> a) Zur Überzahl (zur Mitte) b) Von der Gefahr weg (nach aussen) 	<p>Hoch verteidigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriffspressing • Nach vorne verteidigen: Bei Quer- / Rückpass des Gegners • Prinzip der 3 Kreise • Ballführenden Spieler permanent unter Druck setzen, falls nicht möglich: <i>Fallen lassen</i> (hoch – Mitte – tief) • Den Angriff des Gegners in eine «günstige Position» steuern (nach aussen / zur Mitte)



Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Vom Einfachen zum Komplexen

Übung / Spiel

<p>Basis TA</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>Prinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> Ballbesitzer unter Druck setzen Schüsse blockieren Pässe abfangen
<p>Entwicklung TA</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>Prinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> Tackeln Steuern von der Gefahr weg Beziehung zwischen mehreren Spielern Pyramide absichern + Passweg schließen
<p>Strategie Team</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>Prinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> Kompaktes Verteidigen aller Spieler/ Optimale Positionierung Prinzipien der 3 Kreise Nach vorne verteidigen/ Deckungs-Verhalten

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
Basis TA: Niveau 1 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 30m x 20m Spieler 12 Feldspieler und 1 Torhüter Dauer 10* – 15* pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15* – 20*)	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Tempo aufnehmen Distanz verringern Tackeln und steuern	Technik Defensiv Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Sliding Tackling	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 1 gegen 1 + 1 Torhüter Organisation gemäss Zeichnung. 1 Spieler erhält Zuspitzung von seitlichem Spieler (VT) und bringt einen Spieler hinter den Torhüter (freie Wahl) ins Spiel. Gegenüberliegender seitlicher Spieler kommt als Verteidiger ins Spiel und verteidigt im 1:1 das grosse Tor. Maximal 1 Umschaltphase.	Mentale Stärke Konzentration Fokus auf Aufgabe Selbstbewusstsein Herausforderung annehmen Engagement Jedes Duell gewinnen wollen Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen	Kondition Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation 1 gegen 1 auf kleine Tore	Beschreibung Organisation Wie Grundübung aber Angriffe von der Seite
Spiel Basis TA: Niveau 2 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 25m x 20m Spieler 8 Feldspieler Dauer Max. 30* pro Sequenz (Gesamtvolumen: 15* – 20*)	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Distanz verringern Steuern Kollektiv Direkten Weg zum Tor schliessen Mitspieler absichern	Technik Defensiv Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 2 gegen 2 mit Uniertoren Die 2 Defensivspieler verteidigen die blaue Zone. Nach Ballgewinn haben sie die Möglichkeit vertikal oder zurück zu den Spielern in der neutralen Zone zu spielen.	Mentale Stärke Konzentration Fokus auf Aufgabe Selbstbewusstsein Herausforderung annehmen Engagement Jedes Duell gewinnen wollen Seine Aufgabe erfüllen Emotionale Regulation Mitspieler unterstützen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation In defensiver Überzahl spielen (2:1) Gleicher Übungsablauf wie beim 2:2	Beschreibung Regel 2 gegen 2 + 2 Torhüter Spiel auf Tore mit kurzen Sequenzen

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
Basis TA: Niveau 3 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 15m x 8m Spieler 5 Feldspieler Dauer Max. 20" pro Sequenz (Gesamtvolumen 15')	Taktik Individuell Passweg schliessen Distanz verringern	Technik Defensiv Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen Pässe blocken	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 1 gegen 4 Die Offensivspieler versuchen mit 2 Ballkontakten das Tor zu erzielen. Der Verteidiger versucht mit optimalem Verschieben das Tor zu verhindern.	Mentale Stärke Konzentration Fokus auf Aufgabe Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Aktiv sein	Kondition Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel	Beschreibung Organisation Übung 1 gegen 3 ohne zentralen Stürmer	Beschreibung Organisation Übung im 2 gegen 4 Die 2 roten Spieler verteidigen die beiden Tore. Bei Ballgewinn versuchen die Verteidiger einen Mitspieler anzuspieren.
Spiel Basis TA: Niveau 4 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 30m x 25m Spieler 12 Feldspieler Dauer Max. 30" - 45" pro Sequenz (Gesamtvolumen 15')	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Distanz verringern Kollektiv Passweg schliessen Mitspieler absichern Steuern von der Gefahr weg	Technik Defensiv Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen Pässe blocken Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 3 gegen 3 Organisation gemäss Zeichnung Das defensive Team verhindert den Pass oder das Dribbling durch die kleinen Tore.	Mentale Stärke Konzentration Jederzeit aufmerksam sein Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Jedes Duell gewinnen wollen Seine Aufgabe erfüllen Kommunikation Mitspieler unterstützen	Kondition Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Organisation gemäss Zeichnung Regel Anzahl Ballkontakte der Offensivspieler einschränken	Beschreibung Organisation Spielfeld vergrössern Regel Nach Ballgewinn spielt das rote Team einen weissen Spieler hinter den kleinen Toren an. Das Spiel geht weiter im 3:4.

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Spiel		Beschreibung		Coaching		Variante	
Basis TA: Niveau 5 		Organisation Spielfeldgrösse Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 32 m x 24 m Spieler 8 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer: 2' – 3' pro Sequenz (Gesamtvolumen 15' – 20')	Individuell Decken Ballführende unter Druck setzen Distanz verringern Kollektiv Direkter Weg zum Tor schliessen Mitspieler absichern Passweg schliessen	Technik Defensiv Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperersatz Schüsse und Pässe blocken Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+) 	
4 gegen 4 + 2 Torhüter Freies Spiel Defensive Positionierung im 2 – 2		Ablauf	Mentale Stärke Konzentration Jederzeit aufmerksam spielen Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Immer alles geben Kommunikation Mitspieler unterstützen Emotionale Regulation Spielfreude zeigen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Spiel 3 gegen 3 mit Mittellinie Regel Defensiv Überzahl im 2 gegen 1	Beschreibung Organisation Spiel 4 gegen 4 mit Mittellinie Regel In der defensiven Spielhälfte dürfen nur 2 Spieler verteidigen. In der offensiven Spielhälfte dürfen maximal 3 Spieler angreifen.	
Basis TA: Niveau 6 		Organisation Spielfeldgrösse Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 40 m x 40 m Spieler 14 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer: 3' – 4' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20')	Individuell Decken Ballführenden unter Druck setzen Distanz verringern Kollektiv Passweg schliessen Direkten Weg zum Tor schliessen Mitspieler absichern	Technik Defensiv Schüsse und Pässe blocken Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperersatz Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+) 	
5 gegen 5 mit 2 offensiven Anspielstationen pro Team Freies Spiel Vertikale Anspiele auf die Joker sind nur flach und aus eigener Platzhälfte möglich.		Ablauf	Mentale Stärke Konzentration Fokus auf Aufgabe Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Immer alles geben Kommunikation Mitspieler unterstützen Emotionale Regulation Spielfreude zeigen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Gemäss Zeichnung Spiel 5 gegen 5 + 2 Torhüter Regel Anzahl Ballkontakte der Offensivspieler einschränken	Beschreibung Organisation Wie Basis-Spiel. Zusätzlich 2 Joker im Spielfeld Eventuell Spielfeld vergrössern Regel Wie Basis-Spiel	

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
Entwicklung TA: Niveau 1 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 40m x 40m Spieler 12 Feldspieler Dauer 2' – 3' pro Sequenz (Gesamtvolumen 15' – 20')	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Kollektiv Mitspieler absichern Passweg schliessen	Defensiv Pässe blockieren Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 6 gegen 6 Übung 4 gegen 4 mit je 2 Zielspieler pro Team. Die Spieler bleiben in ihren Zonen. Die 4 Verteidiger verhindern das vertikale Zuspiel zu den Zielspielern.	Mentale Stärke Konzentration Fokus auf Aufgabe Engagement Aktiv sein Kommunikation Positive Körpersprache zeigen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel	Beschreibung Organisation Übung nur mit einem Zielspieler Regel Anzahl Ballkontakte einschränken	Beschreibung Organisation Übung 4 gegen 4 + 1 Offensiv-Joker und ohne Mittellinie
Übung Entwicklung TA: Niveau 2 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 40m x 40m Spieler 16 Feldspieler Dauer 3' – 4' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20')	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Distanz verringern Steuern Kollektiv Mitspieler absichern Passweg schliessen Zusammenarbeit der Linien Kollektives Verschieben zum Ball	Defensiv Pässe blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körpereinsatz Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 6 gegen 6 mit je 2 Zielspielern Organisation 4 – 2 Das defensive Team verhindert das vertikale Zuspiel an die Zielspieler.	Mentale Stärke Konzentration Fokus auf Aufgabe Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Aktiv sein Kommunikation Mitspieler unterstützen Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Regel Anzahl der Ballkontakte einschränken	Beschreibung Organisation Übung mit einem Offensiv-Joker in der Mittelzone Spielfeld vergrößern

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Spiel		Beschreibung		Coaching		Variante	
Entwicklung TA: Niveau 3 		Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 50m x 40m Spieler 12 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer 4' - 5' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20')	Individuell Ballführenden unter Druck setzen Decken Distanz verringern Kollektiv Mitspieler absichern Passweg schliessen Zusammenarbeit der Linien Kollektives Verschieben zum Ball	Defensiv Pässe und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Sliding Tackling Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+) 	
Ablauf 6 gegen 6 + 2 Torhüter Organisation 4 - 2 Freies Spiel mit Coaching der Defensiv-Spieler		Mentale Stärke Konzentration Jederzeit aufmerksam spielen Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Jedes Duell gewinnen wollen Kommunikation Mitspieler unterstützen Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Spiel 7 gegen 6 + 2 Torhüter (1 Team bleibt immer in Überzahl)	Beschreibung Organisation Spiel 6 gegen 6 + 2 Offensiv-Joker und 2 Torhüter Spielfeld vergrößern		
Entwicklung TA: Niveau 4 		Organisation Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 40 m x 25 m Spieler 10 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer 3' - 4' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20')	Individuell Ballführenden unter Druck setzen Distanz verringern Kollektiv Mitspieler absichern Passweg schliessen Kollektives Verschieben zum Ball	Defensiv Pässe und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Sliding Tackling Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+) 	
Ablauf 5 gegen 5 + 2 Torhüter Organisation 2 - 1 - 2 Freies Spiel mit Coaching der Defensiv-Spieler		Mentale Stärke Konzentration Jederzeit aufmerksam spielen Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Jedes Duell gewinnen wollen Kommunikation Mitspieler unterstützen Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Das Spielfeld verkleinern	Beschreibung Organisation 5 gegen 5 + 1 Offensiv-Joker und 2 Torhüter		

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Spiel		Beschreibung		Coaching		Variante		
Entwicklung TA: Niveau 5		Organisation	Taktik	Technik	Minus (-)	Plus (+)		
		<p>Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 70m x 60m</p> <p>Spieler 20 Feldspieler und 2 Torhüter</p> <p>Dauer 5' - 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20' - 25')</p>	<p>Individuell Ballführenden unter Druck setzen Tempo aufnehmen Tackeln Steuern</p> <p>Kollektiv Direkten Weg zum Tor schliessen Steuern zur Überzahl oder von der Gefahr weg Signale erkennen für Druckaufbau</p>	<p>Defensiv Pässe, Flanken und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Sliding Tackling</p> <p>Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass, Ballkontrolle Kopfball, Volley</p>				
		Ablauf	Mentale Stärke	Kondition	Beschreibung	Beschreibung		
		<p>9 gegen 9 + 2 Offensiv-Joker und 2 Torhüter In der Zone 1 verteidigen 5 Defensivspieler (4 - 1) gegen 4 Offensivspieler und 2 Joker das Tor. Nach Ballgewinn Anspiel der Offensivspieler in der Mittelzone. Fortsetzung der Übung auf das andere Tor.</p>	<p>Konzentration Fokus auf Aufgabe</p> <p>Selbstbewusstsein Entschlossen handeln</p> <p>Engagement Verantwortung übernehmen</p> <p>Kommunikation Mitspieler unterstützen</p> <p>Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen</p>	<p>Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Erholung (Joker)</p> <p>Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe</p>	<p>Organisation 5 Defensivspieler (4 - 1) gegen 4 Angreifer + 1 Offensiv-Joker</p>	<p>Organisation Offensive Überzahl erhöhen Beispiel: 1 Verteidiger kann mit in den Angriff (5 gegen 7) gehen.</p>		
Spiel		Beschreibung		Coaching		Variante		
Entwicklung TA: Niveau 6		Organisation	Taktik	Technik	Minus (-)	Plus (+)		
		<p>Spielfeldgröße Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel Beispiel: 70m x 60m</p> <p>Spieler 18 Feldspieler und 2 Torhüter</p> <p>Dauer 6' - 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20' - 25')</p>	<p>Individuell Ballführenden unter Druck setzen Steuern</p> <p>Kollektiv Signale erkennen für Druckaufbau Zusammenarbeit der Linien Überzahlsituationen kreieren</p>	<p>Defensiv Pässe und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz</p> <p>Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle</p>				
		Ablauf	Mentale Stärke	Kondition	Beschreibung	Beschreibung		
		<p>8 gegen 8 + 2 Joker und 2 Torhüter Organisation 4 - 1 - 3 Normales Spiel Bei Dribbling oder Pass durch die Aussenreie gibt es 1 Zusatzpunkt.</p>	<p>Konzentration Fokus auf Aufgabe</p> <p>Selbstbewusstsein Herausforderung annehmen</p> <p>Engagement Verantwortung übernehmen</p> <p>Flexibilität Situativ richtig handeln</p> <p>Kommunikation Mitspieler unterstützen</p>	<p>Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität</p> <p>Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe</p>	<p>Organisation Spiel ohne Joker Spielfeld verkleinern</p>	<p>Organisation Aussenreie verbreitern</p>		

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante
Strategie Team: Niveau 1 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Trainingsziel Beispiel: 60 m x 60 m Spieler 16 Feldspieler und 1 Torhüter Dauer 6' - 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20'-25')	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Decken Kollektiv Zusammenarbeit der Linien Direkter Weg zu den Toren schliessen Signale erkennen für Druck- aufbau Überzahlsituationen kreieren	Defensiv Pässe und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Sliding Tackling Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-)
Ablauf 8 gegen 8 + 1 Torhüter Organisation gemäss Zeichnung. Das rote Team verteidigt das grosse Tor und verhindert das Eindringen des Gegners in die Aussektoren. Nach Ballgewinn spielt Team rot auf die 3 kleinen Tore.	Mentale Stärke Konzentration Fokus situationsgerecht wechseln Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Seine Aufgabe erfüllen Flexibilität Situativ richtig handeln Kommunikation Mitspieler unterstützen	Kondition Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Defensive Überzahl (9 Verteidiger gegen 7 Offensiv- spieler)	Beschreibung Organisation Defensive Unterzahl (7 Verteidiger gegen 9 Offensiv- spieler)

Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante
Strategie Team: Niveau 2 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Trainingsziel Beispiel: 70m x 60m Spieler 18 Feldspieler und 1 Torhüter Dauer Gesamtvolumen 15' - 20'	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Decken Steuern Kollektiv Signale erkennen für Druck- aufbau Zusammenarbeit der Linien Prinzip der 3 Kreise Überzahlsituationen kreieren	Defensiv Pässe blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperinsatz Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-)
Ablauf 10 gegen 8 + 1 Torhüter Das rote Team verhindert das Eindringen des weissen Teams in die neutrale Zone. Nach Ballgewinn spielt das rote Team auf das grosse Tor.	Mentale Stärke Konzentration Jederzeit aufmerksam spielen Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Aktiv sein Kommunikation Gezielt kommunizieren Emotionale Regulation Energie geben	Kondition Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Regel Das weisse Team darf nur mit Flachpässen spielen	Beschreibung Organisation Spielen im 9 gegen 9 + 1 Torhüter

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Übung	Beschreibung	Coaching	Technik	Variante	
Strategie Team: Niveau 3 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Trainingsziel Beispiel: 65 m x 60 m Spieler 16 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer Gesamtvolumen 20' – 25'	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Distanz verringern Decken Kollektiv Zusammenarbeit der Linien Kollektives Verschieben zum Ball Überzahlsituation kreieren Prinzip der 3 Kreise	Technik Defensiv Pässe, Flanken und Schüsse blockieren Blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperkontakt Sliding Tackling Fertigkeiten bei Ballgewinn Kopfball, Volley Pass, Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 8 gegen 8 + 2 Torhüter Organisation gemäss Zeichnung Das defensive Team verteidigt kompakt und die Spieler befinden sich horizontal in max. 2 Zonen.	Mentale Stärke Konzentration Jederzeit aufmerksam spielen Selbstbewusstsein Herausforderung annehmen Engagement Ehrgeiz handeln Kommunikation Gezielt kommunizieren Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation und Regel Das defensive Team verteidigt kompakt und die Spieler befinden sich vertikal in max. 2 Zonen.	Beschreibung Regel Das defensive Team verteidigt kompakt und die Spieler befinden sich max. in 4 Quadranten.
Spiel Strategie Team: Niveau 4 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Trainingsziel Beispiel: 70 m x 60 m Spieler 18 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer 6' – 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20')	Taktik Individuell Distanz verringern Steuern Tackeln Kollektiv Direkter Weg zum Tor schliessen Zusammenarbeit der Linien Kollektives Verschieben zum Ball Passweg schliessen	Technik Defensiv Pässe und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Sliding Tackling Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 8 gegen 8 + 2 Joker und 2 Torhüter Freies Spiel Coaching gemäss defensiven Spielprinzipien	Mentale Stärke Konzentration Jederzeit aufmerksam spielen Selbstbewusstsein Herausforderung annehmen Engagement Verantwortung übernehmen Kommunikation Mitspieler unterstützen Emotionale Regulation Emotionen kanalisieren	Kondition Ermüdungsresistenz Hohe Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Spiel ohne Joker (8 gegen 8)	Beschreibung Organisation Spiel 9 gegen 9 Regel Angriffspressing in der Zone 3 nach Ballverlust

Wir haben den Ball nicht: Ball erobern – Tor verhindern



Spiel	Beschreibung	Coaching	Variante		
Strategie Team: Niveau 5 	Organisation Spielfeldgröße Je nach Trainingsziel Beispiel: 85m x 64m Spieler 20 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer 6' – 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20' – 25')	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Steuern Kollektiv Signale erkennen für Druck- aufbau Zusammenarbeit der Linien Kollektives Verschieben zum Ball Überzahlsituationen kreieren	Technik Defensiv Pässe und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperkontakt Sliding Tackling Fertigkeiten bei Ballgewinn Pass Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Beschreibung 10 gegen 10 + 2 Torhüter Organisation gemäss Zeichnung Normales Spiel Das defensive Team schützt die eigenen Aussentore. Schafft das offensive Team ein Durchspiel (Pass, Dribbling) durch die Törchen, gibt es einen Zusatzpunkt.	Mentale Stärke Konzentration Fokus auf Aufgabe Selbstbewusstsein Herausforderung annehmen Engagement Immer alles geben Kommunikation Gezielt kommunizieren Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen	Kondition Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Organisation Das Spielfeld verkürzen (gemäss Zeichnung)	Beschreibung Organisation Das Spielfeld vergrössern Unterzahl der Verteidiger (8 gegen 8 + 2 Offensiv-Joker)
Strategie Team: Niveau 6 	Organisation Spielfeldgröße Ganzes Spielfeld Spieler 20 Feldspieler und 2 Torhüter Dauer 6' – 8' pro Sequenz (Gesamtvolumen 20')	Taktik Individuell Ballführenden unter Druck setzen Distanz verringern Steuern Decken Kollektiv Zusammenarbeit der Linien Kollektives Verschieben zum Ball Überzahlsituationen kreieren Prinzip der 3 Kreise	Technik Defensiv Pässe, Flanken und Schüsse blockieren Eintritt ins Duell (Signale erkennen) Körperkontakt Sliding Tackling Fertigkeiten bei Ballgewinn Kopfball, Volley Pass, Ballkontrolle	Minus (-) 	Plus (+)
	Ablauf 10 gegen 10 und 2 Torhüter Freies Spiel	Mentale Stärke Konzentration Fokus situationsgerecht wechseln Selbstbewusstsein Entschlossen handeln Engagement Jedes Duell gewinnen wollen Verantwortung übernehmen Kommunikation Mitspieler unterstützen Emotionale Regulation Mit Leidenschaft spielen	Kondition Ermüdungsresistenz Mittlere Intensität Explosivität Beschleunigung Richtungswechsel Körperstabilität Zweikämpfe	Beschreibung Auflagen des Trainers a) Angriffspressing b) Mittelfeldpressing c) Tiefes Verteidigen	Beschreibung Auflagen des Trainers a) Angriffspressing b) Mittelfeldpressing c) Tiefes Verteidigen

Glossar – Wir haben den Ball nicht



Taktik

Individuell: Verhalten im 1:1

- Decken (Mann- oder Zonendeckung)
- Ballführenden unter Druck setzen
- Duell suchen und gewinnen
- Distanz verringern
- Tempo aufnehmen
- Tackeln
- Steuern

Kollektiv: Kompaktes Verteidigen

Informationsaufnahme

- Gegner, Mitspieler, Raum, Spielzone und Ball
- Direkten Weg zum Tor schliessen
- Mitspieler absichern (Pyramide)
- Passweg schliessen
- Steuern zur Überzahl oder von der Gefahr weg
- Signale erkennen für Druckaufbau (Schlechter Pass, schlechte Ballannahme des Gegners etc.)

Beziehung zwischen mehreren Spielern

- Alle Spieler beteiligen sich am Defensivspiel
- Zusammenarbeit der Linien (optimale Distanzen)
- Kollektives Verschieben zum Ball (Räume schliessen)
- Defensive Unterstützung, Überzahlsituationen kreieren
- Den 2. Ball gewinnen
- Mögliche Anspielstationen (Zielspieler) für das Umschalten DEF-OFF behalten

Prinzip der 3 Kreise

- Kreis 1: Ball jagen
- Kreis 2: Nähe zum Gegenspieler und vertikale Pässe verhindern
- Kreis 3: Tiefe antizipieren und absichern

Technik

Defensiv

- Seitlich und auf dem Vorderfuss stehen
- Eintritt ins Duell (Signale erkennen)
- Körpereinsatz (zwischen Gegner und Ball), Arminsatz
- Sliding Tackling
- Schüsse, Flanken und Pässe blocken

Fertigkeiten bei Ballgewinn

- Kopfball
- Volley
- Pass
- Ballkontrolle
- Befreiungsschlag

Die Verbindungen in der Struktur





Die Verbindungen in der Struktur

Das Coaching der Spiele kann mit dem Schwerpunkt defensiv wie offensiv stattfinden. «Wir haben den Ball» oder «wir haben den Ball nicht». Der Schwerpunkt kann auch die Technik oder die Persönlichkeit sein. Der Trainer wählt seinen Schwerpunkt aus und coacht nicht alles.

