Wir erobern den Ball
Umschalten DEF-OFF

Schweizerischer Fussballverband
Association Suisse de Football
Associazione Svizzera di Football
Swiss Football Association

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

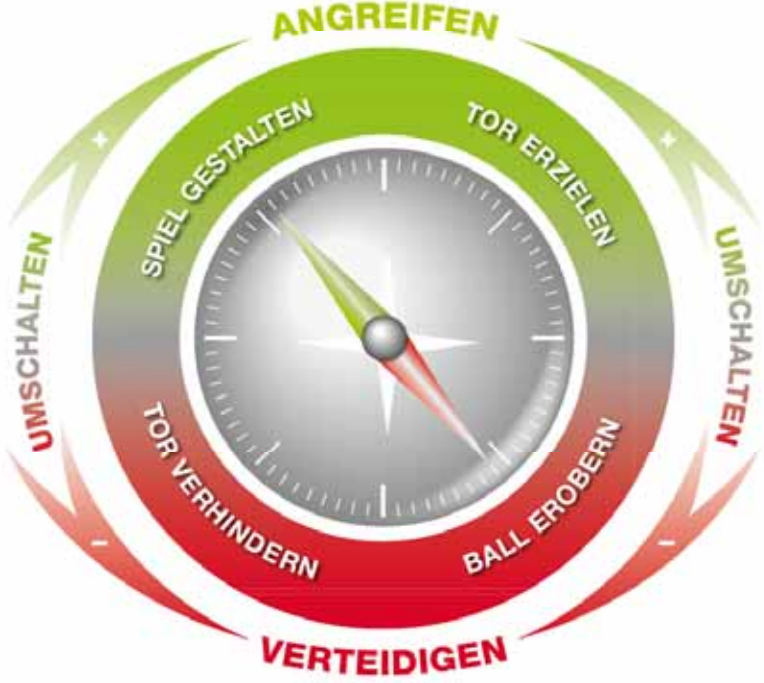
Der Spielkompass

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

Wir erobern den Ball: Umschalten DEF – OFF

Ziele

- **Initiative behalten, weiterhin agieren**
- **Spielsituation rasch erkennen und blitzschnell entscheiden**
- **Verfügbaren Raum und Zeit nutzen, um Tore zu erzielen**

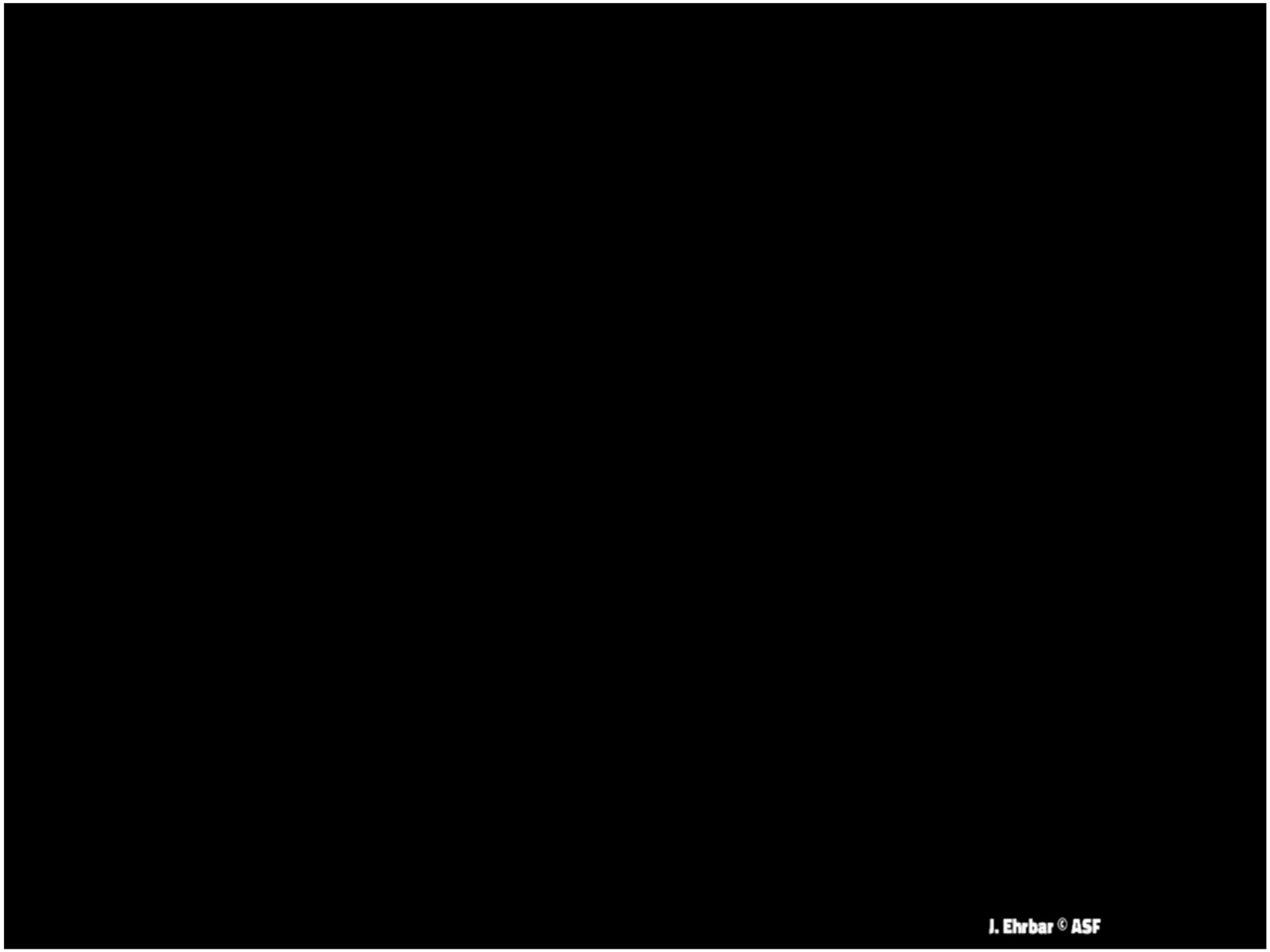
Prinzipien

- Ballgewinnzone verlassen mit der Priorität vorwärts
- Sofort situative Lösungen anbieten
- Vom Ungleichgewicht des Gegners in seiner Organisation profitieren
  - direkten Weg zum Tor suchen (freie Räume attackieren mit und ohne Ball) oder

  Wenn nicht möglich, dann:
  - Ballsicherung, um einen neuen Angriff vorzubereiten

Wir erobern den Ball:
Umschalten DEF – OFF

Wir erobern den Ball:
Umschalten DEF – OFF


J. Ehrbar © ASF

Wir erobern den Ball:
Umschalten DEF – OFF

Vom Einfachen zum Komplexen

Übung / Spiel

	1	2	3	4	5	6	Prinzipien
Basis TA							Ballgewinnzone verlassen Lösungen anbieten
Entwicklung TA							Priorität vorwärts Sofort situative Lösungen anbieten
Strategie Team							Den direkten Weg zum Tor suchen Richtiger Entscheid: Gegenangriff oder Ballsicherung

Wir erobern den Ball: Umschalten DEF – OFF

Übung

Basis TA: Niveau 1

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 12m x 15m
Spieler
8 Feldspieler
Dauer
1'30" – 2' pro Sequenz
(Gesamtvolumen: 15' – 20')

Ablauf

2 gegen 2 + 2 Joker
Übung 2 gegen 2 im Spielfeld. 2 Joker pro Team als Anspielstation.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Offensive Unterstützung (kurz)
Freilaufen
Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben

Technik

Ballkontrolle
Orientierung
Erste Ballberührung und Spielfortsetzung
Pass
Kurzer Pass und sofort unterstützen

Mentale Stärke

Konzentration
Jederzeit aufmerksam spielen
Selbstbewusstsein
Entschlossen handeln
Engagement
Aktiv sein

Kondition

Ermüdungsresistenz
Hohe Intensität
Erholung
Explosivität
Richtungswechsel
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Regel
Die 4 Joker stehen beiden Teams als Anspielstationen zur Verfügung.

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Nach Ballgewinn können die Joker nur mit dem ersten (oder zweiten) Pass angespielt werden.

Übung

Basis TA: Niveau 2

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 15m x 15m und 35m x 35m
Spieler
10 Feldspieler
Dauer
Gesamtvolumen: 12' – 20'

Ablauf

Vom 2 gegen 4 zum 6 gegen 4
Die Übung startet mit 2 gegen 4 im kleinen Viereck. Nach der Balleroberung der VT (rot) wird auf dem ganzen Spielfeld ein 6:4 gespielt. Wenn das weisse Team den Ball zurückerobert, versuchen sie eine gewisse Anzahl Pässe zu spielen.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Offensive Unterstützung (kurz)
Freilaufen
Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben

Technik

Ballkontrolle
Orientierung
Erste Ballberührung und Spielfortsetzung
Pass
Kurzer Pass und sofort unterstützen

Mentale Stärke

Konzentration
Fokus auf Aufgabe
Flexibilität
An Spielanforderungen anpassen
Emotionale Regulation
Energie geben

Kondition

Ermüdungsresistenz
Hohe Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Organisation
Anzahl der roten Spieler erhöhen

Plus (+)

Beschreibung

Organisation
Das grosse Spielfeld verkleinern

Wir erobern den Ball: Umschalten DEF – OFF

Übung

Basis TA: Niveau 3

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 24m (3 x 8m) x 18m
Spieler
9 Feldspieler
Dauer
2' – 3' pro Sequenz
(Gesamtvolumen: 15' – 20')

Ablauf

6 gegen 3
1 Spieler pro Team in jeder Zone (die Spieler dürfen die Zonen während den Sequenzen nicht wechseln). Das Team, welches den Ball verliert, übernimmt die defensive Rolle.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Offensive Unterstützung (kurz)
Freilaufen
Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben

Technik

Ballkontrolle
Orientierung
Erste Ballberührung und Spielfortsetzung
Pass
Kurzer Pass und sofort unterstützen
Pass zwischen die Linien

Mentale Stärke

Konzentration
Jederzeit aufmerksam spielen
Engagement
Aktiv sein
Flexibilität
Situativ richtig handeln

Kondition

Ermüdungsresistenz
Mittlere Intensität
Explosivität
Richtungswechsel

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Regel
1 Team bleibt Joker während der ganzen Sequenz

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Anzahl Ballkontakte beschränken

Spiel

Basis TA: Niveau 4

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler *und nach Trainingsziel*
Beispiel: 40m x 28m
Spieler
Alle Feldspieler und 2 Torhüter
Dauer
1' – 3' pro Sequenz
(Gesamtvolumen: 15' – 20')

Ablauf

Vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4 + 2 Torhüter
Organisation gemäss Zeichnung. Die Aktion startet mit einem 1 gegen 1. Ein zusätzlicher Offensiv-Spieler greift nach Torerfolg oder wenn der Ball ins out geht ins Spiel ein. Der eingreifende Spieler ergänzt das zuletzt verteidigende Team.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Schneller Gegenangriff
(Laufwege, Spielzüge)
Von der gegnerischen Unordnung profitieren
Gegenspieler fixieren
Freilaufen
Die Tiefe und die freien Räume attackieren

Technik

Ballkontrolle Orientierung, erste Ballberührung und *Spielfortsetzung*
Pass Pass in den freien Raum
Ballführen Rhythmuswechsel
Dribbling Finte und Spielfortsetzung
Torschuss Angriff schnell abschliessen und Tor erzielen

Mentale Stärke

Selbstbewusstsein
Entschlossen handeln
Engagement
Initiative ergreifen
Jedes Duell gewinnen wollen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Hohe Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Organisation
Spielfeld vergrössern
(40m x 40m)

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Anzahl Ballberührungen einschränken

Wir erobern den Ball: Umschalten DEF – OFF

Spiel

Basis TA: Niveau 5

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 32m x 30m
Spieler
16 Feldspieler und 2 Torhüter
Dauer
2' – 3' pro Sequenz
(Gesamtvolumen 20' – 25')

Ablauf

4 gegen 4 + 4 Aussenspieler pro Team
Freies Spiel
Die zwei Zielspieler (neben den Toren) können sich auch in den Ecken des Feldes anbieten (gemäss Zeichnung).

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Schnell entscheiden
Offensive Unterstützung in die Tiefe
Freilaufen
Die Tiefe und die freien Räume attackieren (Abschluss)

Mentale Stärke

Konzentration
Fokus situationsgerecht wechseln
Selbstbewusstsein
Entschlossen handeln
Kommunikation
Mitspieler unterstützen
Emotionale Regulation
Energie geben

Technik

Ballkontrolle Orientierung, erste Ballberührung, Spielfortsetzung
Pass Pass in den Rücken der Abwehr; Kurzer Pass, sofort unterstützen
Ballführen Rhythmuswechsel
Dribbling Finte und Spielfortsetzung
Torschuss Angriff schnell abschliessen und Tor erzielen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Hohe Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Richtungswechsel
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Organisation
Spiel mit 1 oder 2 Jokern innerhalb des Spielfeldes

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Anzahl Ballkontakte einschränken

Spiel

Basis TA: Niveau 6

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 60m x 50m
Spieler
16 Feldspieler und 2 Torhüter
Dauer
10' – 15' pro Sequen
(Gesamtvolumen 25' – 35')

Ablauf

7 gegen 7 + 2 Joker + 2 Torhüter
Freies Spiel
Die 2 Joker spielen immer mit der ballbesitzenden Mannschaft.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Schneller Gegenangriff (Laufwege, Spielzüge)
Freilaufen
Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben
Die Tiefe und die freien Räume attackieren (Abschluss)

Mentale Stärke

Selbstbewusstsein
Mutig agieren
Engagement
Initiative ergreifen
Jedes Duell gewinnen wollen
Flexibilität
Situativ richtig handeln
Kommunikation
Mitspieler unterstützen

Technik

Ballkontrolle Orientierung, erste Ballberührung, Spielfortsetzung
Pass Pass in den Rücken der Abwehr; Pass in die Schnittstelle
Ballführen Rhythmuswechsel
Dribbling Finte und Spielfortsetzung
Torschuss Angriff schnell abschliessen und Tor erzielen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Mittlere Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Organisation
Spielfeld vergrössern

Plus (+)

Beschreibung

Organisation
Spiel ohne Joker

Wir erobern den Ball: Umschalten DEF – OFF

Übung

Entwicklung TA: Niveau 1

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 25m x 15m
Spieler
12 Feldspieler
Dauer
3' – 5' pro Sequenz
(Gesamtvolumen 12' – 20')

Ablauf

4 gegen 4 + 4 Joker
Organisation gemäss Zeichnung. Die Mannschaft, welche den Ball erobert, kann mit den blauen Jokern spielen.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Offensive Unterstützung (kurz)
Freilaufen
Nach Ballgewinn Anspielmöglichkeit geben
Feldbesetzung
Räume wiederbesetzen
Vertikales Spiel
Zielspieler suchen

Technik

Ballkontrolle Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung
Den Ball in den freien Raum mitnehmen
Pass Kurzer Pass und sofort unterstützen; Pass in den freien Raum (Zielspieler)
Ballführen Rhythmuswechsel

Mentale Stärke

Konzentration
Fokus situationsgerecht wechseln
Engagement
Seine Aufgabe erfüllen
Flexibilität
An Spielanforderungen anpassen
Kommunikation
Mitspieler unterstützen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Hohe Intensität
Explosivität
Richtungswechsel
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Organisation
Die beiden vertikalen Joker sind ausserhalb des Spielfeldes positioniert (gemäss Zeichnung).

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Das Team, welches den Ball verliert, übernimmt die defensive Rolle (keine fixen Joker).

Übung

Entwicklung TA: Niveau 2

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 15m x 15m und 50m x 40m
Spieler
12 Feldspieler und 1 Torhüter
Dauer
Gesamtvolumen 15' – 20'

Ablauf

Vom 3 gegen 5 zum 7 gegen 5
Die Übung startet mit 3 gegen 5 im kleinen Viereck.
Nach Balleroberung spielt das rote Team gegen 5 Verteidiger (weiss) auf das grosse Tor.
Wenn das weisse Team den Ball zurückerobert, spielen sie auf die 3 kleinen Törchen.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Von der gegnerischen Unordnung profitieren
Freilaufen
Die Tiefe und die freien Räume attackieren (Abschluss)
Feldbesetzung
Räume in den Aussenzonen ausnutzen

Technik

Ballkontrolle
Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung
Pass Pass in den Rücken der Abwehr
Ballführen Rhythmuswechsel (Raumgewinn)
Torschuss Angriff schnell abschliessen und Tor erzielen

Mentale Stärke

Konzentration
Fokus auf Aufgabe
Selbstbewusstsein
Entschlossen handeln
Engagement
Initiative ergreifen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Mittlere Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Regel
Nach Ballverlust dürfen nur 2 weisse Spieler das Tor verteidigen.

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Anzahl Ballkontakte des roten Teams bestimmen (z.B. «3»)

Wir erobern den Ball: Umschalten DEF – OFF

Spiel

Entwicklung TA: Niveau 3

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 50m x 30m
Spieler
12 Feldspieler und 2 Torhüter
Dauer
2' – 4' pro Sequenz
(Gesamtvolumen 15' – 25')

Ablauf

4 gegen 4 + 4 Joker + 2 Torhüter
Organisation gemäss Zeichnung. Bei Ballgewinn ist das Ziel, die beiden Spieler in der neutralen Zone anzuspielen (gemäss eingezeichneten Varianten). In der offensiven Zone wird immer im 2 gegen 2 angegriffen.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Offensive Unterstützung (kurz)
Freilaufen
Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben
Vertikales Spiel
Zielspieler suchen

Technik

Ballkontrolle
Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung
Pass
Pass in die Schnittstelle
Kurzer Pass, sofort unterstützen
Dribbling
Finte und Spielfortsetzung

Mentale Stärke

Konzentration
Fokus situationsgerecht wechseln
Selbstbewusstsein
Mutig agieren
Engagement
Initiative ergreifen
Flexibilität
Situativ richtig handeln

Kondition

Ermüdungsresistenz
Hohe Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Regel
Anzahl Ballberührungen in der offensiven Zone einschränken

Plus (+)

Organisation
Spiel ohne Joker

Spiel

Entwicklung TA: Niveau 4

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler *und nach Trainingsziel*
Beispiel: Doppelter 16er
Spieler
Alle Feldspieler und 2 Torhüter
Dauer
Gesamtvolumen 15' – 20'

Ablauf

3 gegen 2 + 2 Torhüter
Es wird immer im 3 gegen 2 angegriffen.
Wenn der Angriff abgeschlossen ist, werden die 2 Verteidiger zu Offensivspielern. Diese beiden Spieler werden von einem Dritten Spieler angespielt und unterstützt. Neuer Angriff im 3 gegen 2.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Schneller Gegenangriff *(Laufwege, Spielzüge)*
Pässe und Laufwege aufeinander abstimmen
Freilaufen
Die Tiefe und die freien Räume attackieren (Abschluss)
Vertikales Spiel
Gegenspieler fixieren

Technik

Ballkontrolle
Orientierung, erste Ballberührung *und Spielfortsetzung*
Pass
Kurzer Pass, sofort unterstützen
Ballführen
Rhythmuswechsel
Torschuss
Angriff schnell abschliessen und Tor erzielen

Mentale Stärke

Konzentration
Jederzeit aufmerksam spielen
Selbstbewusstsein
Entschlossen handeln
Engagement
Ehrgeizig handeln
Jedes Duell gewinnen wollen
Flexibilität
An Spielanforderungen anpassen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Mittlere Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Regel
Angreifen im 3 gegen 1

Plus (+)

Regel
Angreifen im 3 gegen 3

Wir erobern den Ball: Umschalten DEF – OFF

Spiel

Entwicklung TA: Niveau 5

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler und nach Trainingsziel
Beispiel: 70m
(20m – 25m) x 40m
Spieler
18 Feldspieler und 2 Torhüter
Dauer
6' – 8' pro Sequenz
(Gesamtvolumen: 25' – 30')

Ablauf

9 gegen 9 + 2 Torhüter
Das Spiel wird immer in Zone 1 ausgelöst. Dabei versucht die offensive Mannschaft in die mittlere Zone zu spielen. Nach Ballgewinn wird der schnelle Gegenangriff und der Abschluss gesucht.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen, Schneller Gegenangriff (Laufwege, Spielzüge)
Freilaufen Die Tiefe und die freien Räume attackieren (Abschluss); nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben
Vertikales Spiel Räume hinter dem Abwehrblock attackieren

Technik

Ballkontrolle Orientierung, erste Ballberührung und Spielfortsetzung; Den Ball in den freien Raum mitnehmen
Pass Pass in den Rücken der Abwehr; Kurzer Pass, sofort unterstützen
Dribbling Finte und Spielfortsetzung; Gegner eliminieren im 1:1

Mentale Stärke

Selbstbewusstsein
Entschlossen handeln
Engagement
Initiative ergreifen
Jedes Duell gewinnen wollen
Kommunikation
Mitspieler unterstützen
Emotionale Regulation
Spielfreude zeigen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Mittlere Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Regel
Bei Ballverlust dürfen nur 2 Verteidiger in die Zone 1 zurück.

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Nach Ballgewinn in Zone 2 muss der Angriff innerhalb von 5 Pässen abgeschlossen werden.

Spiel

Entwicklung TA: Niveau 6

Beschreibung

Organisation

Spielfeldgrösse
Je nach Niveau der Spieler *und nach Trainingsziel*
Beispiel: Ganzes Spielfeld
Spieler
18 Feldspieler und 2 Torhüter
Dauer
Gesamtvolumen: 20' – 30'

Ablauf

9 gegen 9 + 2 Torhüter
Organisation gemäss Zeichnung. Die Aktion beginnt immer in der Zone 2. Nach Ballgewinn versucht das offensive Team möglichst schnell in die Zone 3 zu gelangen und den Angriff abzuschliessen.

Coaching

Taktik

Informationsaufnahme
Ballgewinnzone verlassen
Schneller Gegenangriff
(Laufwege, Spielzüge)
Freilaufen Die Tiefe und die freien Räume attackieren; nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben
Vertikales Spiel Räume hinter dem Abwehrblock attackieren

Technik

Ballkontrolle
Orientierung
Erste Ballberührung und
Spielfortsetzung
Den Ball in den freien Raum mitnehmen
Pass
Pass in den Rücken der Abwehr
Ballführen
Tempodribbling (Raumgewinn)

Mentale Stärke

Engagement
Initiative ergreifen
Jedes Duell gewinnen wollen
Flexibilität
An Spielanforderungen anpassen
Kommunikation
Mitspieler unterstützen
Emotionale Regulation
Spielfreude zeigen

Kondition

Ermüdungsresistenz
Hohe Intensität
Explosivität
Beschleunigung
Körperstabilität
Zweikämpfe

Variante

Minus (-)

Beschreibung

Regel
Bei Ballverlust dürfen nur 2 Defensivspieler in der Zone 1 verteidigen.

Plus (+)

Beschreibung

Regel
Nach Ballgewinn in der Zone 2 muss der Angriff innerhalb von 5 Pässen abgeschlossen werden.

Glossar – Wir erobern den Ball

Taktik

Informationsaufnahme
- Schnell entscheiden
- Ballgewinnzone verlassen (Gegenpressing nicht zulassen)
- Schneller Gegenangriff (Laufwege, Spielzüge)
- Von der gegnerischen Unordnung profitieren
- Pässe und Laufwege aufeinander abstimmen
- Offensive Unterstützung (lang, Seitenwechsel, kurz oder im Rückraum)

Freilaufen
- Nach Ballgewinn eine Anspielmöglichkeit geben (Schneller Gegenstoss oder Ballbesitz)
- Die Tiefe und die freien Räume attackieren (Abschluss)
- Offensive Unterstützung von mehreren Spielern im Abschluss

Feldbesetzung
- Räume in den Aussenzonen ausnutzen
- Defensiv antizipieren (möglicher Ballverlust)

Vertikales Spiel
- Zielspieler suchen
- Räume hinter dem Abwehrblock attackieren

Zweikämpfe gewinnen
- Laufduelle
- Körpereinsatz (erster am Ball)

Technik

Defensiv
- Körpereinsatz

Offensiv
- Erste Ballberührung (Ballkontrolle, Pass, Dribbling und Ballführen)

Ballkontrolle
- Den Ball nach vorne mitnehmen (vertikales Spiel)
- Den Ball in den freien Raum mitnehmen (in Ballbesitz bleiben)

Pass
- Pass in den freien Raum (in die Schnittstelle oder in den Rücken der Abwehr)
- Kurzer Pass und sofort unterstützen

Dribbling
- Finte und Spielfortsetzung
- Gegner eliminieren

Ballführen
- Tempodribbling (Raumgewinn)

Torschuss
- Angriff schnell abschliessen und Tor erzielen

Wir erobern den Ball:
Umschalten DEF – OFF

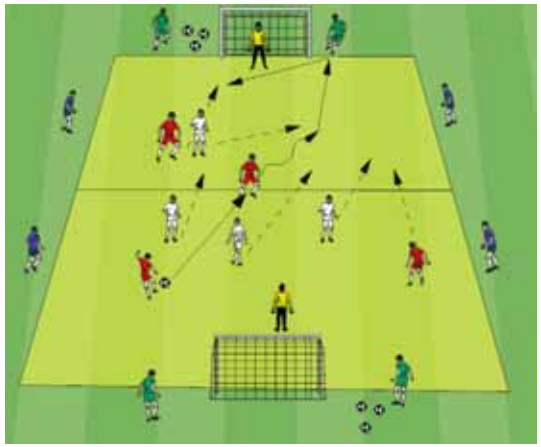
E

G

A

G

A/G



Die Verbindungen in der Struktur

Das Coaching der Spiele kann mit dem Schwerpunkt defensiv wie offensiv stattfinden. «DEF-OFF oder OFF-DEF Umschalten». Der Schwerpunkt kann auch die Technik oder die Persönlichkeit sein.
Der Trainer wählt seinen Schwerpunkt aus und coacht nicht alles.