

Streethockey – Trainingsformen: Spiel ohne Ball/ Defensiv – Das gegnerische Team kompakt unter Druck setzen: Tigergehege

Die Spielerinnen setzen das ballbesitzende Team aktiv unter Druck und erzwingen einen Ballverlust.

Lies nach, was du in dieser Erscheinungsform beobachten kannst

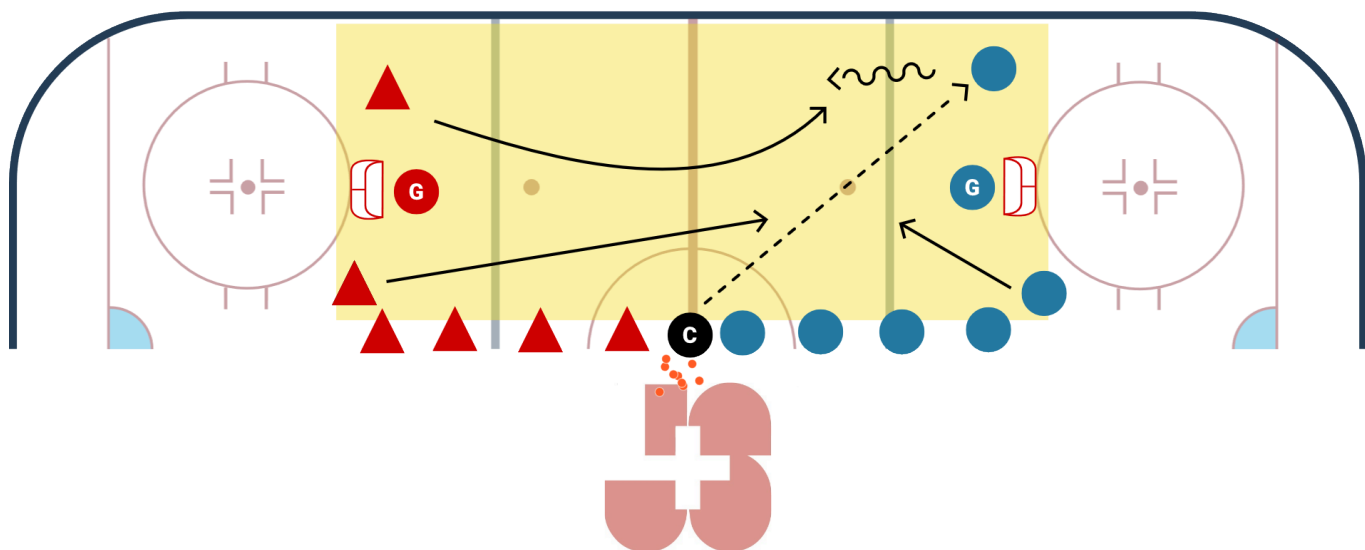
Um den Ball zu gewinnen, schliessen die Spielerinnen durch geschicktes Laufen die Räume und achten darauf, dass sie sich zwischen dem eigenen Tor und der Gegenspielerin positionieren – so bleiben sie «inside». Mit klarer Kommunikation verhindern sie den einfachsten Passweg oder den direkten Weg aufs Tor. Im Streethockey unterscheidet man zwischen personen- und raumorientierter Defensive, wobei die meisten Defensivsysteme eine Mischung sind.

Keypoints

- Setz den Schläger aktiv ein.
- Verringere die Distanz zu den Gegenspielerinnen immer in Bewegung.
- Kommuniziere mit deinen Mitspielerinnen.
- Bleib im defensiven Zweikampf stets näher bei deinem eigenen Tor als deine direkte Gegnerin.

Entwicklungsfragen

- Wie stehst du optimal im Raum, um Passwege zu schliessen?
- Wie störst du die Ballführung deiner Gegenspielerin?
- Welches ist deine optimale Distanz zur Gegnerin?
- Wie treibst du die Gegnerin in die Enge?



Bedeutung der Symbole

Je ein Zweierteam startet neben seinem Tor. Du spielst den Ball einem Team zu. Im 2:2 spielen sie während einer bestimmten Zeitspanne (z. B. 30 Sek.) gegeneinander, wobei das verteidigende Tandem die Angreifer gemeinsam kompakt unter Druck setzt, um den Ball zu erobern.

einfacher

- Übung nahe bei dir starten

schwieriger

- Angreifendes Tandem: die wartenden Spieler als Joker nutzen

Streethockey: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Von der Trainerbank oder den Publikumsplätzen kannst du verschiedene Dinge beobachten. Die Erscheinungsformen beschreiben das von aussen Sichtbare des Spiels. Für dich als Trainerin oder Trainer sind sie wegweisend und bilden die Grundlage, auf der du deine Trainings planst und durchführst. Hier findest du eine Übersicht zu den Erscheinungsformen im Streethockey mit Verlinkung zu den entsprechenden Trainingsformen.

Mehr



Alle Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

Mehr



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO