

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

Die Spieler sprechen sich ab und setzen die Gegner kompakt unter Druck und provozieren 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.

## 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?





## Alle Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

Mehr



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**