

## Playbook

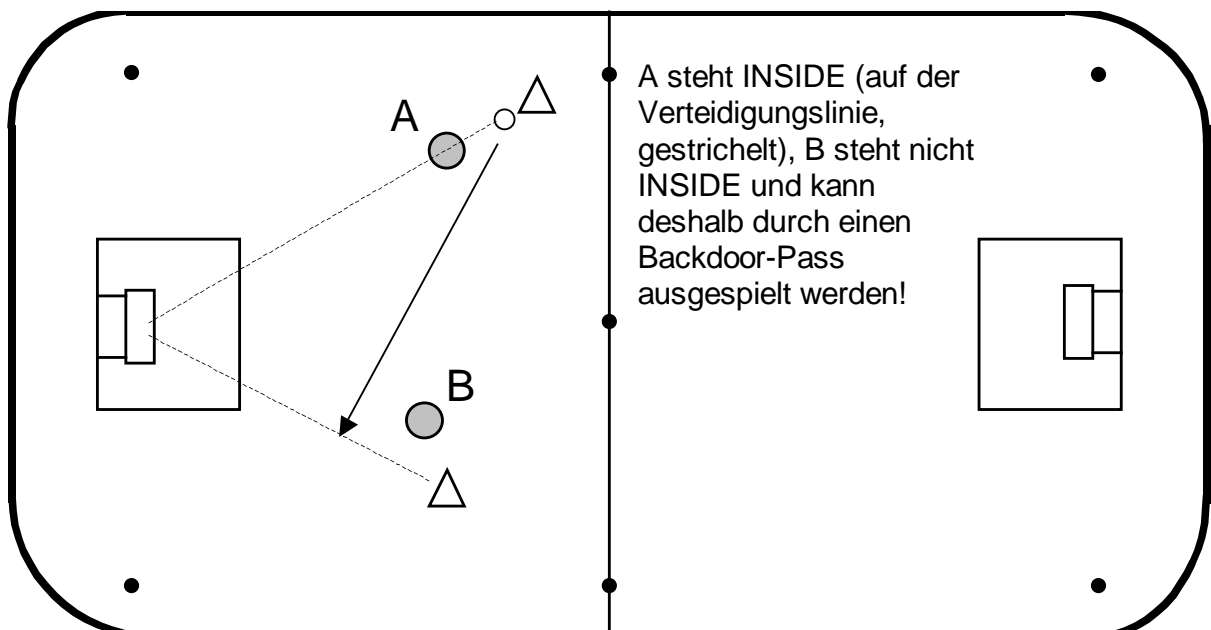
### Verteidigen: INSIDE im 1:1 (Grundlagen)

Verteidigen eines Spielers mit Ball:

- Optimales INSIDE-Verhalten: der verteidigende Spieler ist immer zwischen Gegner und Tor. Je näher sich der Gegner bei unserem Tor befindet, desto näher wird gedeckt
- Kein Anstechen, Gewichtsschwerpunkt **nicht** nach vorne
- Mit dem Stock Druck machen
- Verhindern vom Gegner überlaufen zu werden (verlieren der 1:1-Situation)
- Pinchen nur bei 100%er Sicherheit des Ballgewinns

Verteidigen eines Spielers ohne Ball:

- Optimales INSIDE-Verhalten: der verteidigende Spieler ist immer zwischen Gegner und Tor. Je näher sich der Gegner bei unserem Tor befindet, desto näher wird gedeckt
- „John Wayne“, beides sehen (Gegenspieler und Ball), hierfür muss immer der Winkel zum Ballführenden geöffnet werden
- Verhindern von Backdoor-Pässen
- Verhindern vom Gegner überlaufen zu werden (verlieren der 1:1-Situation)



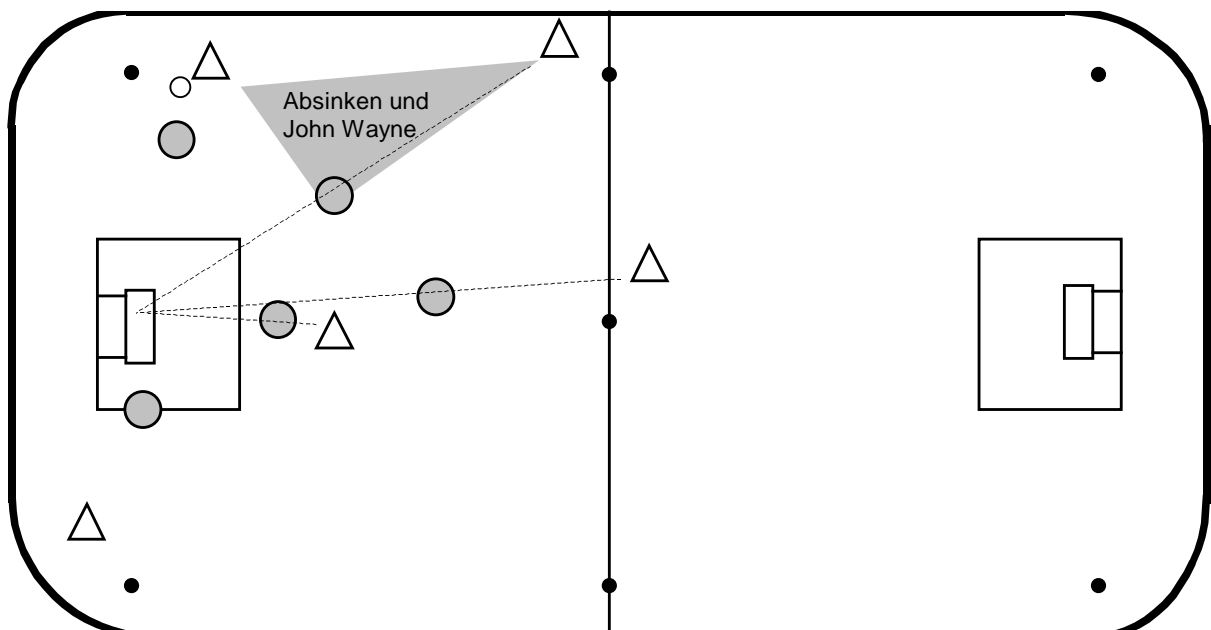


## Playbook

### Verteidigen: INSIDE im 5:5, Absinken

Wichtige Punkte beim Absinken (wir sinken ab, wenn der Ball hinter uns ist, das heisst, wenn der Ball näher an unserem Tor ist als wir, jedoch noch immer jeder Spieler sein 1:1 richtig spielt; meist wenn der Gegner sich festsetzt):

- Optimales INSIDE-Verhalten: der verteidigende Spieler ist immer zwischen Gegner und Tor. Je näher sich der Gegner bei unserem Tor befindet, desto näher wird gedeckt
- Absinken auf der Verteidigungslinie (INSIDE)
- Vorallem 2. und 3. Pass entfernte Spieler können tief sinken (meist diagonal)
- „John Wayne“, beides sehen (Gegenspieler und Ball), hierfür muss immer der Winkel zum Ballführenden geöffnet werden
- Verhindern von Backdoor-Pässen
- Verhindern vom Gegner überlaufen zu werden (verlieren der 1:1-Situation)



## Playbook

### Nach dem Ballgewinn: Transition im 5:5

**Transition** (wenn kein Spieler der gegnerischen Mannschaft „sein“ 1:1 verliert, können wir nur durch gute Transition gefährlich werden):

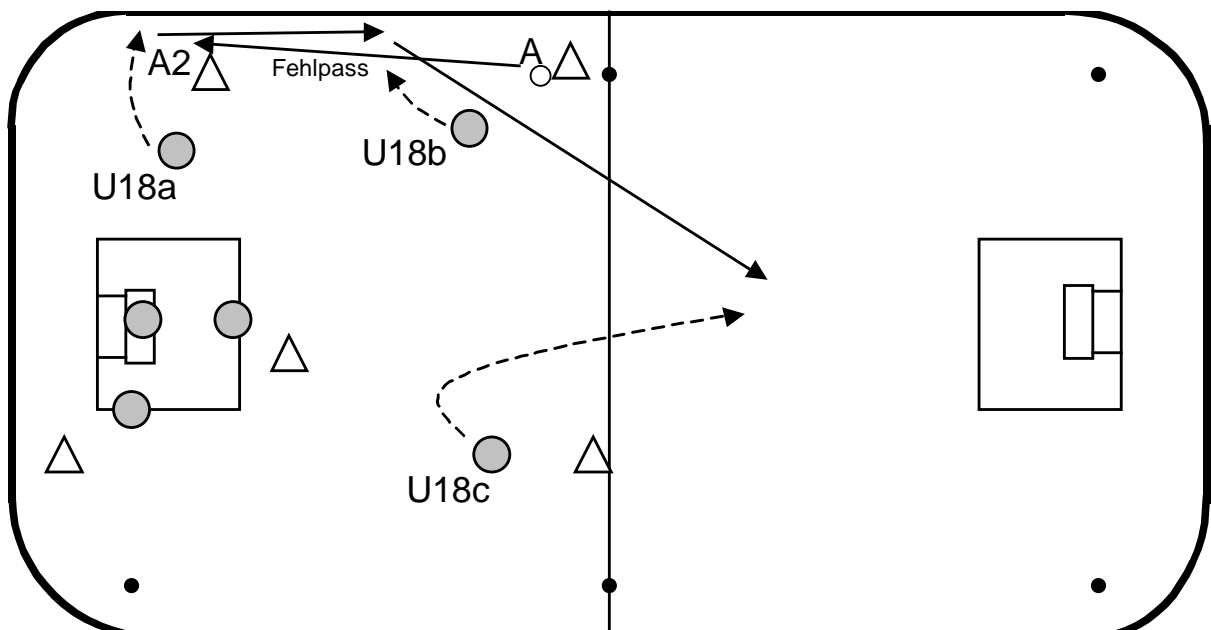
- schnelles Umstellen von Verteidigung auf Angriff
- löst nach Möglichkeit einen Kontergegenstoss aus

Wichtige Punkte:

- schon beim Verteidigen vorausschauen, Lösungen schnell erkennen
- schnell entscheiden
- den gefährlichsten freien Spieler schnell und sicher anspielen
- **Torhüterausswurf** ist auch ein geeignetes Mittel für eine gute Transition (jedoch nur, wenn er in eine situative Überzahl geworfen wird)

Beispiel:

- Spieler A versucht A2 anzuspielen, gibt aber einen schlechten Pass (Fehlpass). U18a hat dies sofort erkannt und spielt den gewonnenen Ball sofort zum an die Bande gelaufenen U18b. Dieser lanciert U18c, der zu einem guten Abschluss kommen sollte.



## Playbook

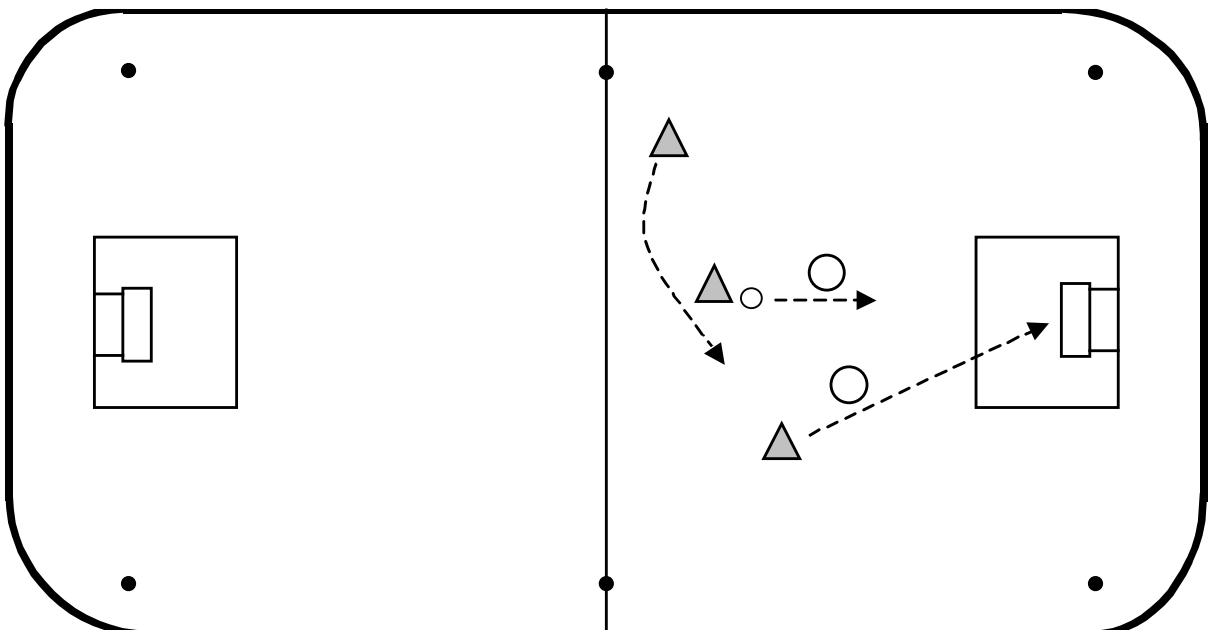
### Angreifen: 1 – 2 – 3 - PRINZIP (3:2)

1 – 2 – 3 Prinzip:

- Lösung für das Verhalten in der Offensive bei 3:2 Situationen

Wichtige Punkte:

- niemals gleiche Höhe mit dem Ballführenden
- 1 Spieler: direkter Sprint in den Slot (am besten der vorderste Spieler)
- 1 Spieler: Unterstützen des Ballführenden durch Hinterlaufen/Kreuzen (Support)
- der Ballführende wird durch seine Kollegen gefährlich, und kann in den Slot spielen, schießen oder auf den „Supporter“ ablegen.



## Playbook

### Angreifen: ROTATION (aus der Ecke)

Rotation:

- Lösung um aus der gegnerischen Ecke gefährlich zu werden (die Ecke ist für uns sehr wichtig!)

Wichtige Punkte:

- stelle dir einen Kreis (ähnlich Bullykreis im Hockey) vor
- wir können 2 bis 3 Spieler gleichzeitig auf diesem Kreis bewegen
- der Ballführende läuft mit Ball aus der Ecke im Bogen, er kann selber gehen (Bogenlauf) oder auf den nach ihm folgenden Spieler zurücklegen. Spielt er zurück, kann auf den dritten abgelegt werden oder in den Slot gespielt werden (give-and-go).
- wichtig: nach dem Rückpass auf dem Kreis weitergehen (hinten anschliessen)

