



## Stützpunkte FVBO

### Grundlagen zum Defensivverhalten

Ziel	Wo beobachten? Was beobachten?	Wann, wie handeln?	Kognitive Lenkung und Kontrolle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dem Gegner meinen Willen aufzwingen</b></li> <li>• <b>Nicht überspielen lassen</b></li> <li>• <b>Sich nicht täuschen lassen</b></li> <li>• <b>Tempo drosseln – abdrängen</b></li> <li>• <b>Den Ball abnehmen (erobern)</b></li> <li>• <b>Zweikampf gewinnen</b></li> <li>• <b>Gegenangriff einleiten</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Position/Richtung</li> <li>- springt er dem Gegner weg?</li> </ul> </li> <li>• <b>Gegner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position/Gleichgewicht</li> <li>- Abstand zum Ball</li> <li>- gute/schlechte Ballkontrolle</li> </ul> </li> <li>○ Laufrichtung/-tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>- läuft er Richtung Tor?</li> <li>- Antrittsschnelligkeit</li> </ul> </li> <li>○ Absicht erahnen <ul style="list-style-type: none"> <li>- will er mich überspielen?</li> <li>- will er schiessen ?</li> <li>- macht er eine Finte?</li> </ul> </li> <li>• <b>Sich selbst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Position/Gleichgewicht <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie nach bin ich beim Tor?</li> <li>- Distanz zum Gegner?</li> <li>- biete ich ihm meine starke Seite an?</li> <li>- bin ich selber aktiv?</li> <li>- biete ich ihm meine starke Seite an?</li> </ul> </li> <li>○ Laufrichtung/-tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>- sein Tempo aufnehmen</li> <li>- störe seinen Laufrythmus</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>Wenn ich selber agiere, dann bin ich im Vorteil.</p> <p>Wenn der Stürmer eine Finte machen will, dann schaue ich nur auf den Ball.</p> <p>Wenn er schiessen will, dann blocke ich den Schuss ab.</p> <p>Wenn er mich überspielen will, dann weiche ich zurück.</p> <p>Wenn er schnell auf das Tor zuläuft, dann nehme ich sein Tempo an, dränge ihn zur Seite ab und reduziere das Tempo.</p> <p>Wenn er den Ball schlecht kontrolliert, dann nehme ich ihm den Ball ab.</p> <p>Wenn ich in Ballbesitz komme, dann versuche ich sofort selber ein Tor zu schiessen. Wenn das nicht geht suche ich das Abspiel.</p> <p>Wenn ich schon nahe am eigenen Tor bin, dann muss ich den Zweikampf suchen und ihn gewinnen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lenkung:</b> Vor der Aktion sagt der Spieler dem Trainer: <ul style="list-style-type: none"> <li>- worauf er achtet</li> <li>- was er beabsichtigt</li> </ul> </li> <li>• <b>Kontrolle:</b> Nach der Aktion bespricht der Trainer mit dem Spieler <ul style="list-style-type: none"> <li>- seine Beobachtungen</li> <li>- die Ausführung</li> </ul> </li> <li>• <b>Fragen stellen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- was war gut?</li> <li>- was war falsch?</li> <li>- weshalb?</li> <li>- was muss ich ändern?</li> </ul> </li> </ul>