

## Defensivverhalten

### Allgemeines

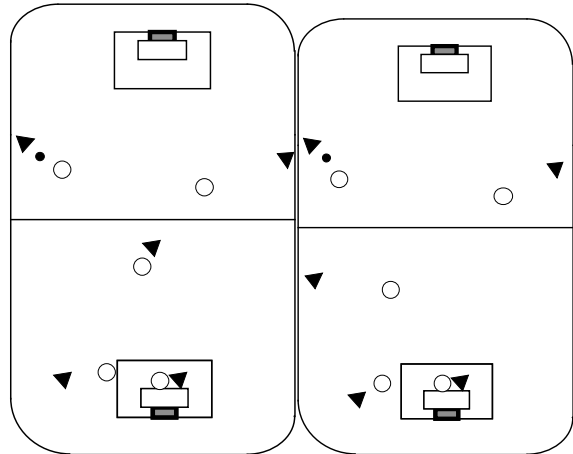
Entscheidend in der Defensive ist wie konzentriert und konsequent alle Spieler ihre Aufgaben erfüllen. Zur Erfüllung dieser Aufgaben muss (von hinten nach vorne) kommuniziert werden - beim Zurufen müssen Gegenspieler eindeutig bezeichnet werden. Wichtig beim Zweikampfverhalten ist, die richtige Position zum Gegner (situationsabhängig) einzunehmen.

- Man spielt in der Regel in einem 212 Deckungssystem. Hierbei ist jede Spielerin für die Deckung einer Spielerin zuständig. Steht eine Gegenspielerin in einer gefährlichen Position, wird sie eng gedeckt; steht sie in einer ungefährlichen Position, wird sie auf Distanz gedeckt. Die verteidigende Mannschaft hat immer mehrere Spielerinnen in Ballnähe (siehe auch kompakt stehen). Spielt der Gegner im 221, 131 oder 122 verschiebt man die Positionen flexibel.
- Man kann zum Beispiel eine zonenorientierte Manndeckung spielen - jede Spielerin hat ihre Zone, für die sie zuständig ist und ist gleichzeitig für genau eine Gegenspielerin zuständig; die zonen-orientierte Manndeckung bedeutet eine enge Manndeckung gerade in der Defensivzone, schließt aber das Übergeben der Mitspieler nicht aus (die Manndeckung ist flexibel).
- Jederzeit muß die Zuteilung der Gegenspieler klar sein. Kommunikation (von hinten nach vorne) – beginnend beim Torhüter !
- In der Defensive versucht man wenn möglich in Überzahl (in Ballnähe, nicht unbedingt direkt am Gegner) auf den Gegner zu spielen. Hierzu müssen die Stürmer bis weit in die eigene Hälfte zurück kommen.
- Nach einem Ballverlust schaltet man sofort in die Defensive um; alle Spielerinnen, bis auf diejenige, die am ballführenden Gegner spielt, bewegen sich schnell zurück bzw. versuchen nachzusetzen (Backchecking!) und suchen ihre Position bzw. ihren Gegenspieler. Die Spielerin, die am ballführenden Gegner spielt, verhindert zuerst die direkte Auslösung nach vorne.
- Im Zweikampf (vor allem in der Defensiv- und Mittelzone) wird immer versucht, zuerst den Körper zwischen Ball und Gegner zu bringen, um so den Ball abzudecken. Außerdem blocken wir mit dem Körper den Gegner, blocken Schüsse und halten den Torraum frei.
- Bewegung zum Gegner erfolgt meist seitwärts. Der Stock befindet sich immer mit der Schaufel am Boden, um so den Paßweg des Gegners einzuschränken.
- Primär wird die Vorhandseite des Gegners abgedeckt (oder wir versuchen, den Gegenspieler in eine bestimmte Richtung zu lenken).
- In unmittelbarer Tornähe immer auf die Schaufel bzw. den Ball achten und weniger auf die Position des Körpers des Gegners; immer zwischen eigenem Tor und Schaufel/Ball des Gegners stehen.

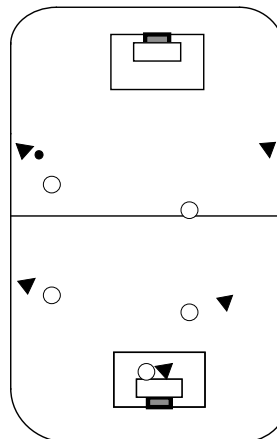
## Kompakt stehen

Man steht auf dem Spielfeld immer **kompakt**: das heisst die Räume werden eng gemacht und man hat in Ballnähe immer mehrere Spielerinnen. Ungefährliche Gegenspielerinnen werden auf Distanz gedeckt.

**Gegner im 212**; Ball in der Defensive zur Auslösung

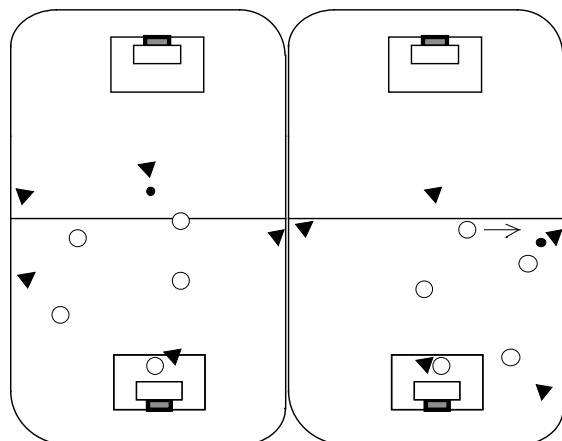


**Gegner im 221**; Ball in der Defensive zur Auslösung. Ein Verteidiger rückt mit auf.



**Gegner im 122**; Ball in der Defensive zur Auslösung.

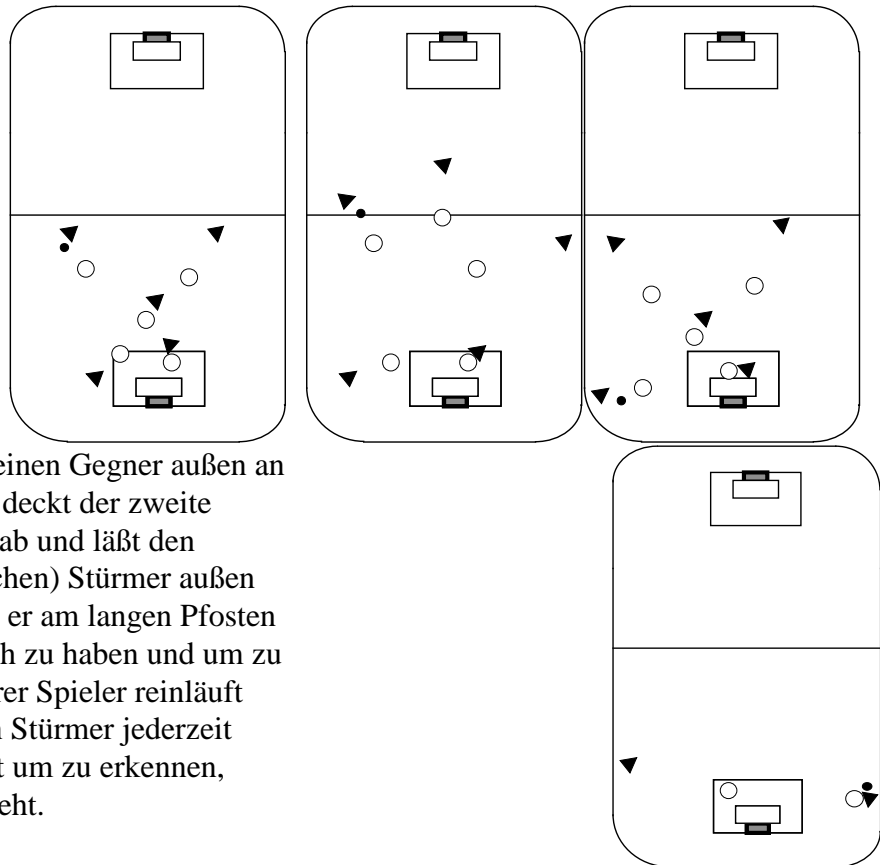
Wird der Ball nach außen gespielt, attackiert der Center (auf der anderen Seite der Stürmer) den ballbesitzenden Gegner. Der Stürmer geht mit hinzu und hilft dem Center (Stürmer). Dies gilt bei allen Aufstellungen.



Spielt der **Gegner im 131** (ein Stürmer des Gegners spielt zurückgezogen) geht ein Verteidiger mit und die Verteidiger stehen dann gestaffelt !!!

## Spiel in der Defensivzone und im Slot

Der Gegner sollte nach Möglichkeit nie einen kontrollierten Ball in Richtung Slot spielen können (siehe Abbildungen).



Ist ein Verteidiger durch einen Gegner außen an der Bande beschäftigt, so deckt der zweite Verteidiger den Torraum ab und läßt den gegnerischen (ungefährlichen) Stürmer außen stehen. Wichtig ist 1) daß er am langen Pfosten steht um das Spiel vor sich zu haben und um zu sehen falls noch ein anderer Spieler reinläuft und 2) daß er den zweiten Stürmer jederzeit (peripher) im Blick behält um zu erkennen, falls dieser vor das Tor zieht.

Wichtig ist:

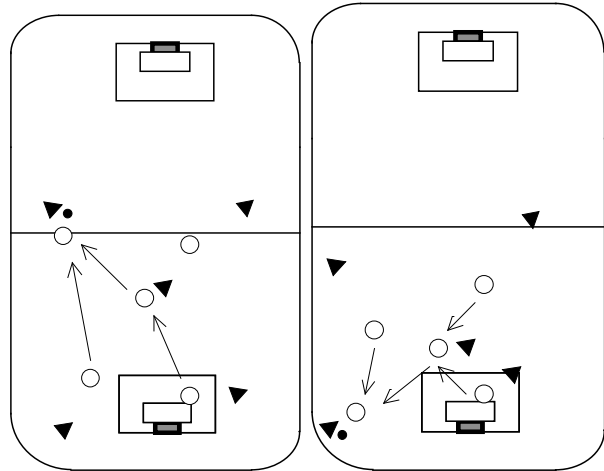
- Ich weiss jederzeit wo der Ball und wo mein Gegenspieler ist.
- Vor dem eigenen Tor ist der Gegner nie in Überzahl (Stürmer müssen gut in die Defensive arbeiten).
- Der Torraum wird nach Möglichkeit frei gehalten.
- Gegenspieler im Slot werden immer eng gedeckt. Wir versuchen sie (regelkonform) mit dem Oberkörper (Schulter) aus dem Slot zu drängen.
- Auf einen Gegner im Slot wird immer permanent Druck ausgeübt.
- Die Verteidiger sind für die Abpraller zuständig; Abpraller werden sofort (notfalls mit dem Fuß) aus dem Slot gespielt.
- Man lässt sich nicht durch den Gegner blocken.

## Aufgaben der Verteidiger, des Centers und der Stürmer

Wird eine Spielerin ausgespielt oder überlaufen, **helfen** andere Spielerinnen aus. Helfen heisst zurufen, dirigieren und Fehler ausbügeln.

Der Center hilft den Stürmern, die Verteidiger helfen dem Center, der Torhüter hilft den Verteidigern (und umgekehrt).

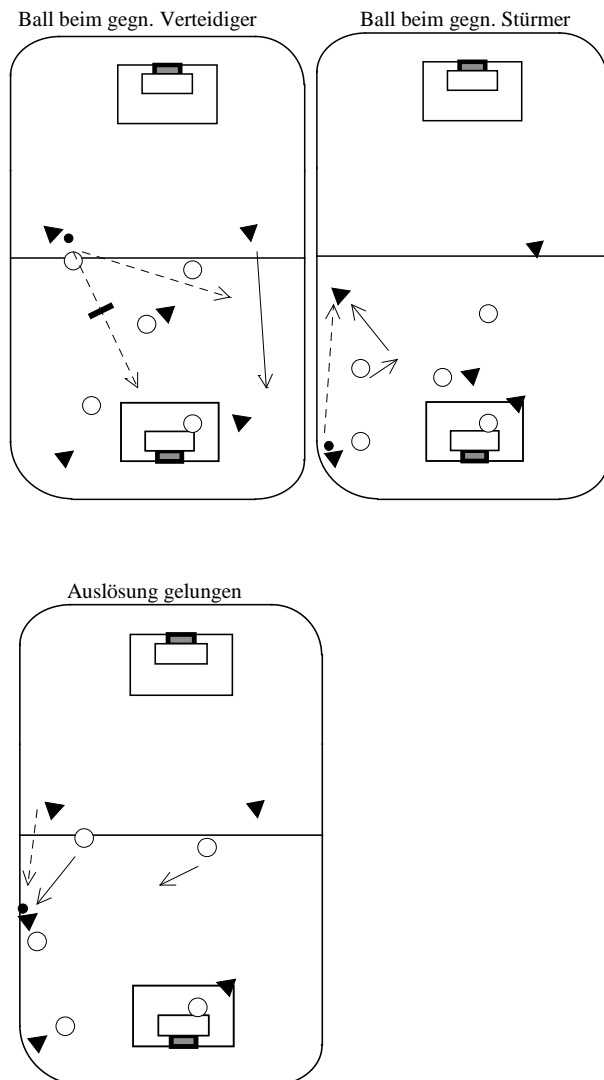
Ansonsten können wir einer Mitspielerin, die in Ballbesitz gelangt, helfen, indem wir uns wegbewegen und ihr dadurch Platz machen, indem wir uns für ein Anspiel anbieten oder indem wir stehen bleiben, so daß sie uns als Block benutzen kann.



Befindet sich der Ball beim gegnerischen Verteidiger, versucht die **Stürmerin** einen kontrollierten Pass in Richtung unseres Tores zu verhindern. Die zweite Stürmerin steht leicht zur Mitte versetzt (deckt ihre Gegenspielerin auf Distanz), um so auch Diagonalpässe abzufangen. Sie achtet darauf, dass sie in ihrem Rücken nicht durch die Verteidigerin ohne Ball überlaufen wird.

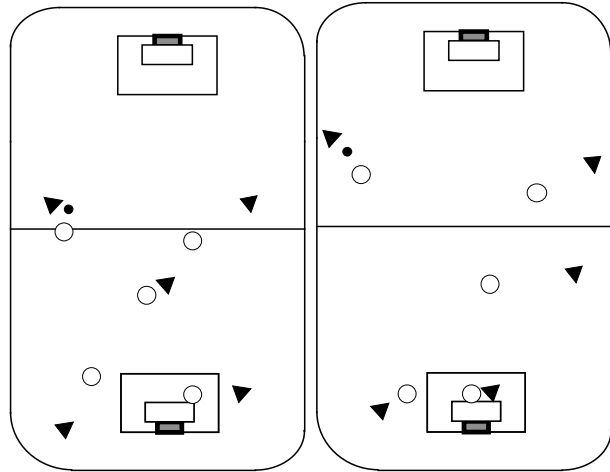
Befindet sich der Ball beim gegnerischen Stürmer (an unserer Grundlinie), kommen die Stürmer weit in unsere Hälfte zurück und decken ihre Gegenspieler auf Distanz. Erfolgt ein Rückpass auf die Verteidigerin, läuft die Stürmerin zuerst quer, um den Weg Ball-Tor zu blocken und bewegt sich erst dann in Richtung des gegnerischen Verteidigers.

Gelingt die Auslösung des Gegners über die Seite, geht der Stürmer mit zurück und hilft dem Center (oder Verteidiger). Der zweite Stürmer geht etwas in die Mitte, um Diagonalpässe abzufangen.



Der **Center** ist für den Bereich in der eigenen Spielfeldmitte und vor dem Tor zuständig. Der Center attackiert einen in der Mitte anlaufenden Gegenspieler hart und deckt ihn im Slot eng (Körper einsetzen). Der Center kann auch Steilpässe in Richtung Slot abfangen.

Der Center lässt sich nicht zu weit aus der Mitte locken und deckt die ungefährliche Spielerin auf Distanz. Der Center hilft, wenn eine Stürmerin überlaufen wird. Der Center dirigiert die vor ihm spielenden Spieler.

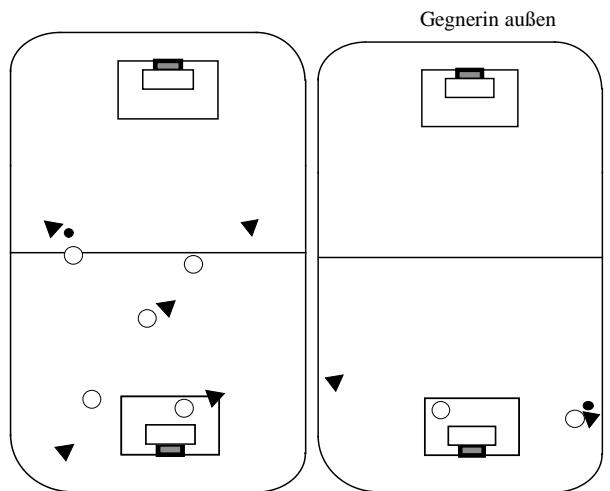


Die **Verteidiger** decken ungefährliche Spielerinnen auf Distanz und gefährliche Spielerinnen (vor allem in Tornähe bzw. im Slot) eng – Körper einsetzen.

Der Verteidiger versucht den Gegner unmittelbar nach dessen Ballerhalt sofort zu attackieren.

Ist ein Verteidiger durch einen Gegner außen an der Bande beschäftigt, so deckt der zweite Verteidiger den Torraum ab und lässt den gegnerischen (ungefährlichen) Stürmer außen stehen (lässt sich also nicht aus dem Slot locken). Wichtig ist 1) daß er am langen Pfosten steht um das Spiel vor sich zu haben und um zu sehen falls noch ein anderer Spieler reinläuft und 2) daß er den zweiten Stürmer jederzeit (peripher) im Blick behält um zu erkennen, falls dieser vor das Tor läuft.

Der Verteidiger hilft, wenn der Center (oder ein Stürmer) überlaufen wird und dirigiert seine vor ihm spielenden Verteidiger.

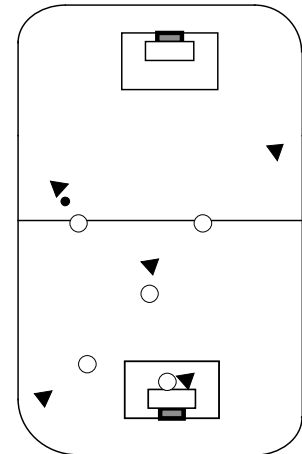


## Forechecking

Beim Forechecking versucht man den Gegner bei seiner Angriffsauslösung zu stören (und evtl. sogar bereits den Ball zu erobern indem man den Gegner zu einem Fehler zwingt bzw. verleitet). Je nach Gegner bzw. je nach Stärke des Gegners (und Spielsituation) spielt man das Forechecking defensiv (man zieht sich weit zurück), offensiv (man greift weit in der Hälfte des Gegners an und geht zum Teil auch hinter das Tor mit) oder sogar als Pressing (man geht zu zweit auf den ballführenden Gegner).

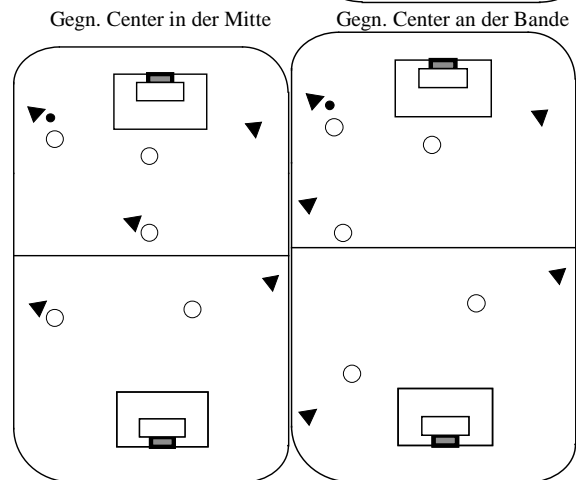
### Defensives Forechecking (siehe auch kompakt stehen):

Die beiden Stürmer stehen an der Mittellinie (+/- 3 m); der Stürmer am ballführenden Gegner ca. Abstand 2-3 m zum Gegner (er kann je nach Stärke des ballführenden Gegenspielers auch überraschend vorstossen und Druck ausüben); über die Position des Stockes kann er seinen Gegenspieler lenken. Der zweite Stürmer rückt etwas in die Mitte (und lässt sich nicht in seinem Rücken vom Verteidiger ohne Ball überlaufen). Der Center erwartet den gegnerischen Center knapp hinter der Mittellinie und deckt ihn dann eng.

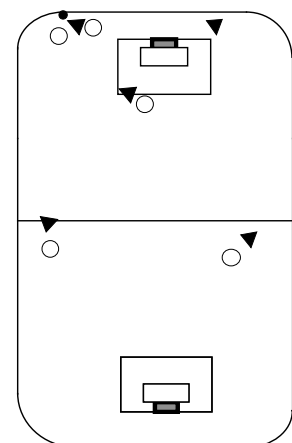


### Offensives Forechecking/Aggressives

**Forechecking:** der Stürmer am ballführenden Gegner greift diesen an, während der zweite Stürmer in die Mitte rückt um sowohl einen Pass zum anderen Verteidiger, als auch einen (ungenauen) Pass in die Mitte abfangen zu können (Vorsicht: nicht hinter dem Rücken vom anderen Verteidiger überlaufen lassen). Wie beim kompakt stehen werden ungefährliche Gegner auf Distanz und gefährliche Gegner eng gedeckt. Mit dem Stock können wir den Gegner (auf dessen Backhandseite) lenken.



Beim **Pressing** greifen immer zwei Spieler den ballführenden Gegner an und versuchen ihm den Ball (ohne Stockschläge) direkt abzunehmen oder versuchen ihn zu einem schlechten (unkontrollierten) Pass zu zwingen. Nach Möglichkeit kein Foul! Nur Druck ausüben! Weitere Gegner in Ballnähe müssen geschickt gedeckt werden, so dass der überhastete (unkontrollierte) Pass abgefangen werden kann. Vorsicht: sehr offensive Variante (Kontergefahr) !! Kann der ballführende Gegner den Ball herausspielen (Torhüter oder zweiter Verteidiger), müssen die Forechecker schnell umschalten und in die Defensive arbeiten (backchecken).



Wichtig beim Forechecking:

- Man versucht den Gegner in eine bestimmte Position zu lenken (wenn man von der Mitte her angreift - Stock - können wir den Gegner nach außen lenken).
- Wenn der ballführende Gegner unsicher ist, wird er verstärkt unter Druck gesetzt.
- Ziel beim Forechecking ist es den ballführenden Spieler so unter Druck zu setzen, dass er zu einem überhasteten (unkontrollierten) Pass gezwungen wird oder sich auf ein riskantes Dribbling einlässt. Häufig erobert nicht der erste Forechecker den Ball, sondern leistet nur Vorarbeit für die Mitspieler, die die anderen Passwege zumachen bzw. die anderen (anspielbaren) Gegner eng decken.
- Man lässt sich vom ballführenden Gegner nicht überlaufen - seitwärts angreifen (und notwendigen Abstand halten).
- Man zeigt erst spät seine Reichweite (Stock).
- Die restlichen Gegenspieler müssen (zumindest im Raum) gedeckt sein, um alle sicheren Anspielstationen zu unterbinden - Vorsicht: Goalieauswürfe!
- Jeder muss jeden unterstützen (als Einheit agieren!! Kommunikation!!).
- Spätestens ab der Mittellinie wird der abgesprochene Gegenspieler zur Manndeckung übernommen. Wir lassen uns nicht überlaufen und üben permanent Druck auf den Gegenspieler aus.
- Man versucht (auf Anweisung des Trainers) die Art des Forecheckings im Spiel den Gegebenheiten/Notwendigkeiten anzupassen (Stärke des Gegner, Spielstand, eigene Taktik).

## Backchecking

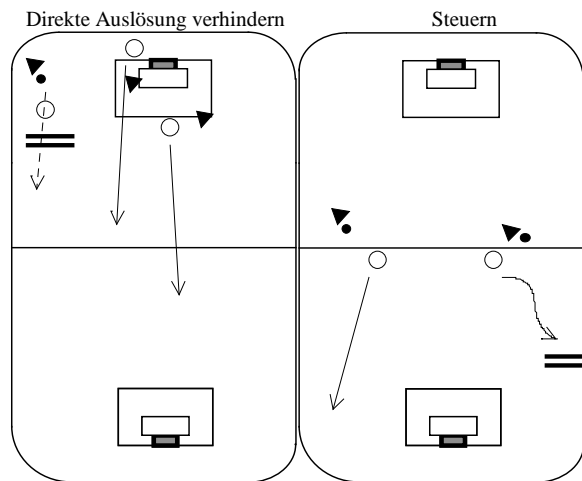
Beim Backchecking (Stören der gegnerischen Angriffsauslösung in der eigenen Rückwärtsbewegung) versuchen wir den Gegner (möglichst in ungefährliche Zonen) zu lenken; man versucht den Ball möglichst bereits in der Mittelzone wieder zu erkämpfen. Man lässt den ballführenden Gegner nicht mit hohem Tempo in Richtung des eigenen Tores laufen.

Ich schaue, 1) ob zwischen mir und meinem Tor ein Gegenspieler frei steht 2) ob hinter mir ein Gegenspieler frei steht 3) wo mein zugeteilter Gegenspieler steht.

Beim Backchecking versucht man wiederum die Richtige Position zum Gegenspieler einzunehmen: man steht auf der Seite der Feldmitte und etwas näher beim eigenen Tor. So kann man immer den kürzesten Weg nehmen.

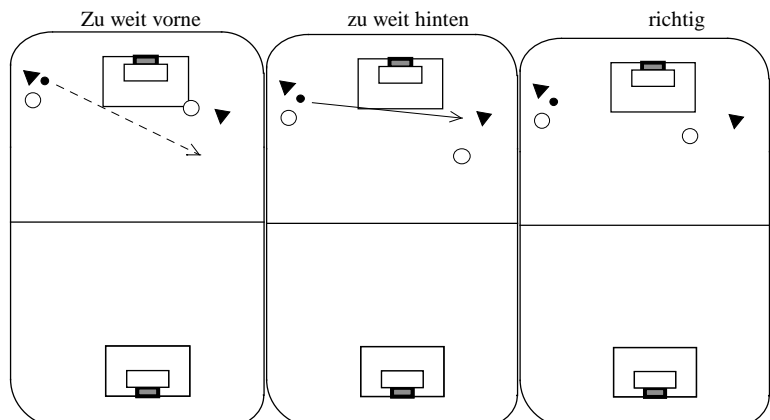
Erste Priorität nach einem Ballverlust hat die **direkte Auslösung** des Gegners in Richtung unseres Tores zu **verhindern** - dies ist die Aufgabe des Spielers, der dem ballführenden Gegner am nächsten steht; in dieser Zeit können die Mitspieler zurückgehen und ihre Position einnehmen. Spielt der Gegner den Ball quer oder zurück zum Goalie, geht auch der Spieler, der am ballführenden Gegner war, zurück.

**Steuern** des Gegners: wir versuchen, den Gegner möglichst nach außen abzudrängen. Ausserdem versuchen wir auf der defensiven Seite (Seite unseres Tores) anzugreifen.



### Stellungsspiel beim

**Backchecking:** als zurücklaufender Backchecker stehe ich nicht zu weit vorne, weil sonst ein Pass in meinen Rücken erfolgen und der Verteidiger mich überlaufen kann. Andererseits versuche ich nicht zu weit hinten zu sein (sonst kann mein Gegenspieler direkt angespielt werden). Im Idealfall habe ich eine Position, in der ich beides verhindern kann.

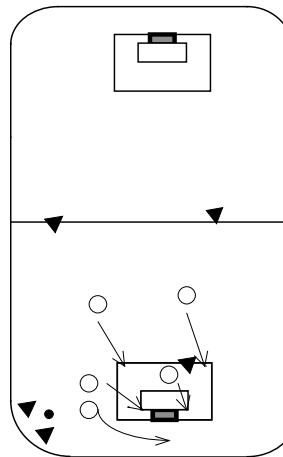


## Lauf mit dem Ball hinter das Tor

Läuft ein gegnerischer Spieler mit dem Ball hinter unser Tor gibt es zwei Möglichkeiten, wie man sich verhalten kann: 1) Sind wir am Gegner "dran", das heisst haben wir eine direkte Einflußmöglichkeit auf ihn wie z.B. nach einem Freischlag am Bullypunkt, gehen wir mit dem Gegner mit, üben Druck aus und verhindern einen kontrollierten Pass vors Tor. Gleichzeitig müssen aber beide Pfosten gedeckt sein.

Wenn wir allerdings nicht "dran" sind, gehen wir direkt zum Pfosten und verhindern so einen Pass vors Tor.

Sind zwei gegnerische Spieler am Bullypunkt, stehen die zwei (jeweils zuständigen) Spielerinnen als Mauer. Läuft eine Spielerin mit dem Ball hinter das Tor geht eine Spielerin mit und übt Druck auf die ballführende Gegnerin aus. Hierbei müssen beide Pfosten besetzt sein (die beiden Stürmer müssen mit in der Defensive aushelfen).



Keine direkte Einflußnahmemöglichkeit (z.B. bei Kontersituationen): wir gehen zum Pfosten und verhindern so den Paß vors Tor. Der andere Verteidiger nimmt den anderen Pfosten; der Center ist für den Raum vor dem Tor zuständig.

