



# THEORIE GAG Struktur

## Kurs C+ Junioren/Aktive

?

G

A

a

G

?

a

G

A

G

?

A

G

G

?



## GAG Struktur

Global / Analytik / Global  
Verhältnis zwischen Analytik und Spiel



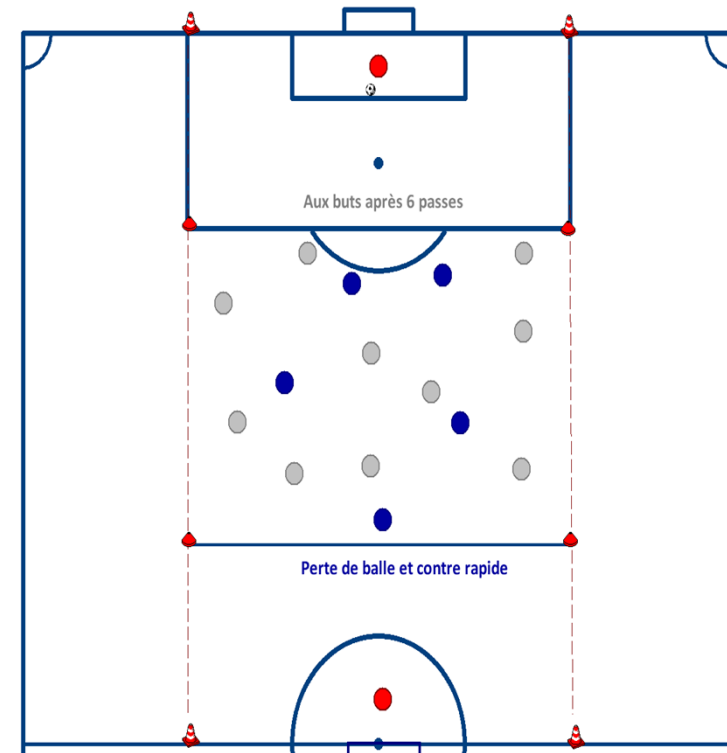
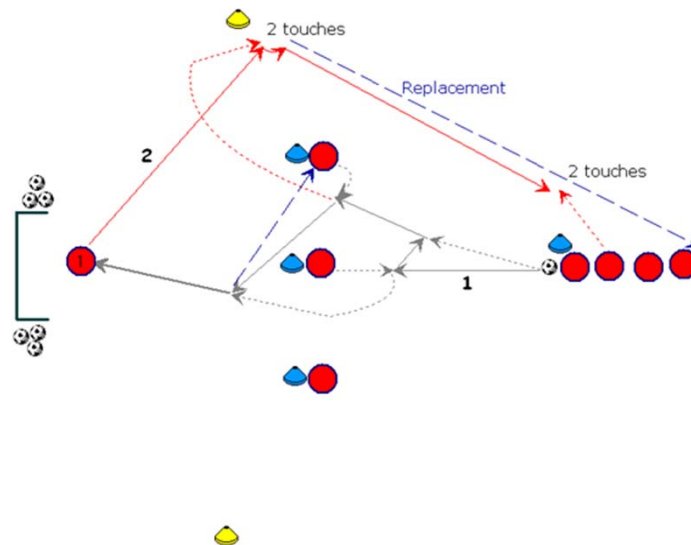
Trainingsziele

Wird bestimmt durch die

## GAG Struktur

### Verhältnis zwischen Analytik und Spiel

Taktik offensiv - Umschaltung und schneller Angriff



# Trainingstruktur

## Traingsziele

Global

- Spiel mit Anweisungen
- Freies Spiel

Analytik

- Einfache - oder schwierige Übung
- Spielformen

Global

- Spiel mit Anweisungen
- Varianten

Analytik

- Varianten
- Übung

Einlaufen

- Übung
- Lauf
- TE - Grundlagen

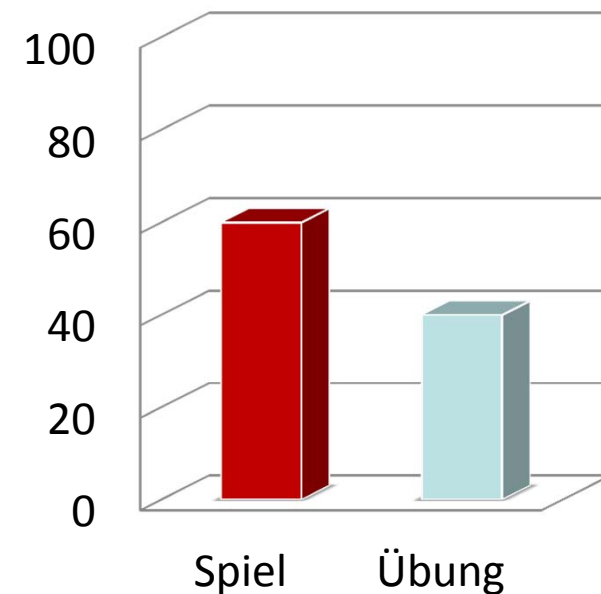
Einlaufen

- Lauschule
- TE - Grundlagen
- TE - Grundlagen

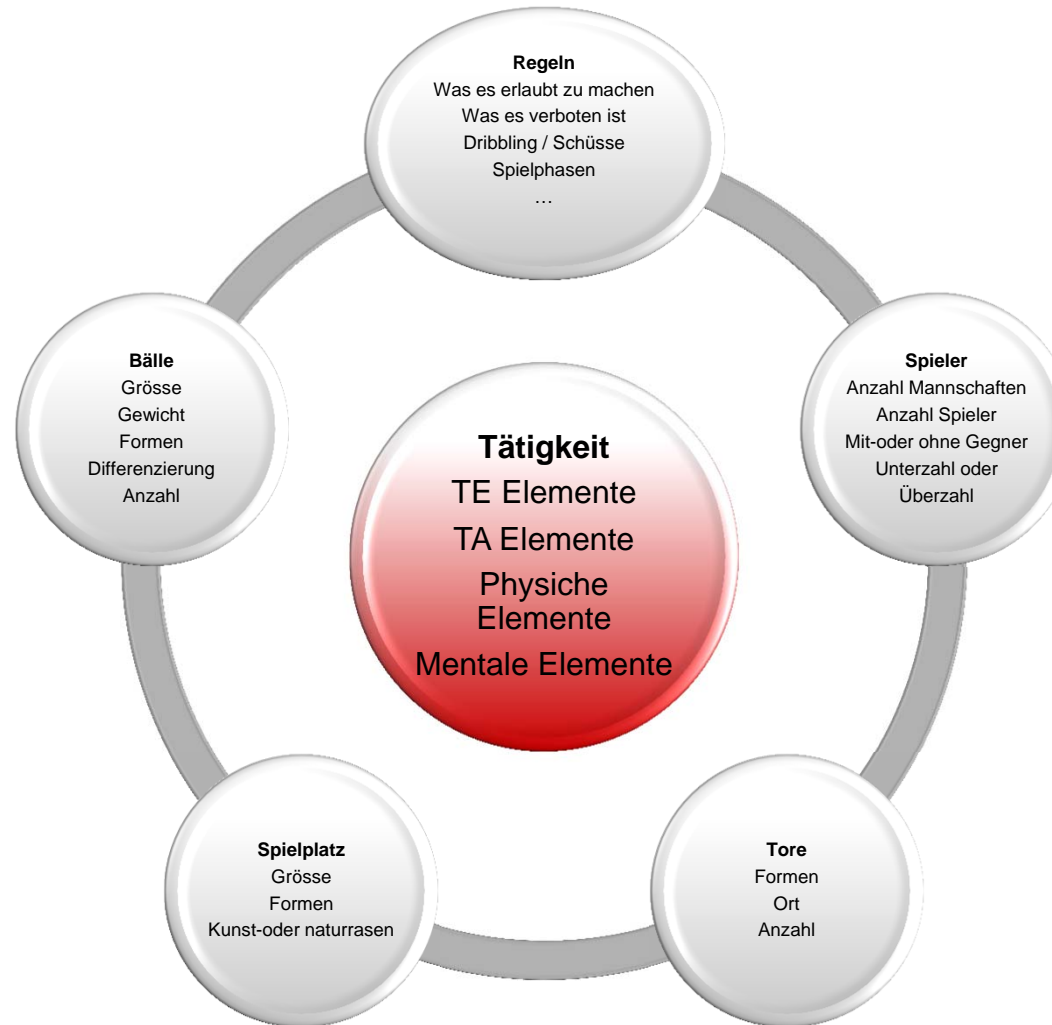


## 4 Trainingsprinzipien

- **Vom einfachen zum schwierigen**
  - Das Training dem Niveau der Spieler anpassen
- **Der Spieler muss im Zentrum stehen**
  - Einige Trainingsteile individualisieren
- **Nach Trainingsqualität streben**
  - Mehr spielen= mehr Intensität während dem Training
  - Das Trainingspiel ist wie Wettkampf
- **Spiel-und Übungen variieren**
  - Variable Komponenten um Spiele oder Übungen zu variieren



## Elemente für Variante



## Variante - Beispiel

# Taktik- Ballbehalten

### Regel

- Maximum 3 Ballkontakte

### Regeln

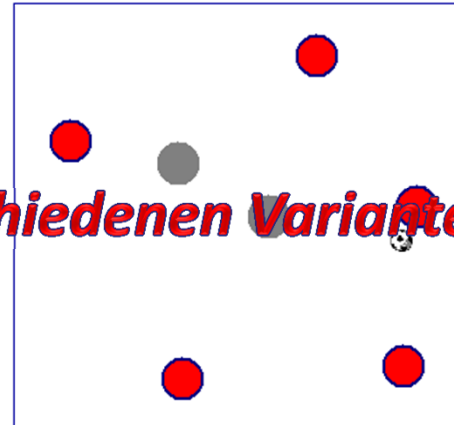
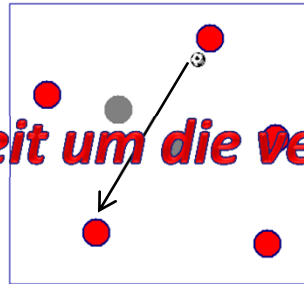
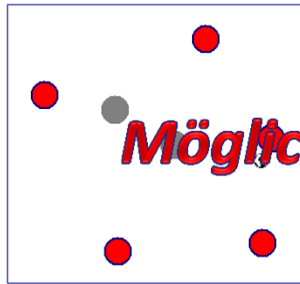
-1 Pass zwischen die 2  
Verteidiger = 1 Runde mehr  
-Die 2 letzten offensiven  
Spieler gehen in die Mitte

### Spielplatz

- Grösser

### Spieler

- Mit Mannequin



**Möglichkeit um die verschiedenen Varianten zu verbinden**

### Einfluss

- TE unter Druck

### Einfluss

-TA Anweisungen für die  
Verteidiger  
-Zwischenpass für die  
Offensive Spieler

### Einfluss

-Mehr Vertrauen für die Ballbesitzer  
-Schwieriges Spiel für die Verteidiger  
-Andere konditionelle Belastung

### Einfluss

-Hohe Konzentration  
-Anderer Spielwinkel

