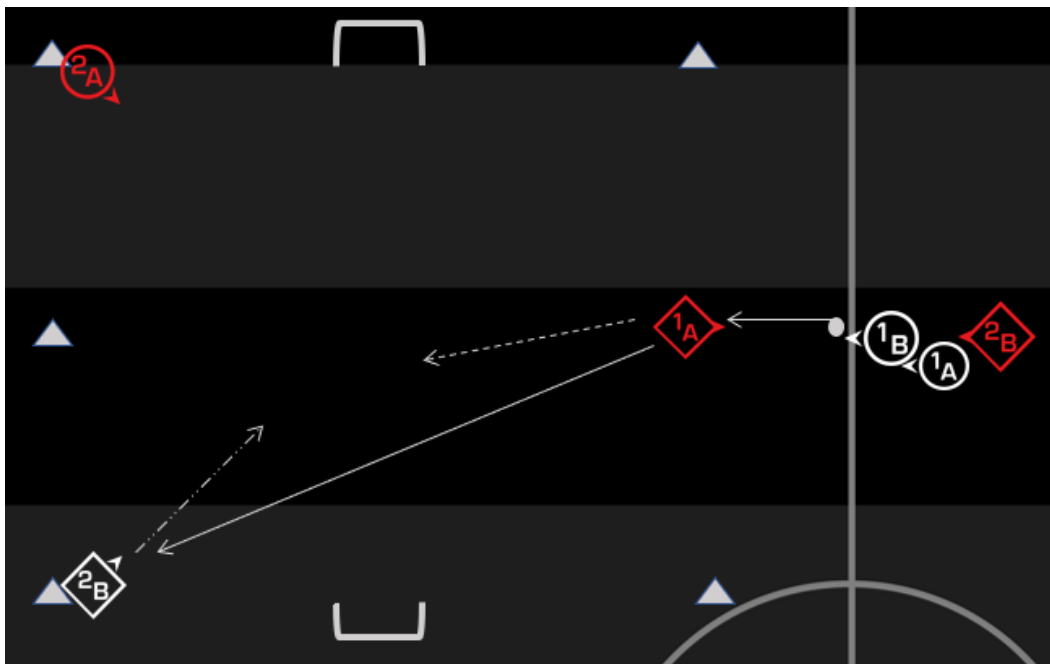


Trainieren mit **RESWITCH**

Schwerpunkt: Vororientierung und 1 gegen 1







In dieser Trainingsform geht es um die Vororientierung und das 1 gegen 1.



Organisation

- Aufbau siehe Skizze. Größe je nach Schwerpunkt (1:1 lange Distanz oder kurze Distanz). Hier 12x12 Meter
- Ausreichend Bälle an die Startposition
- Spieleranzahl: 6-12

Ablauf

-  steht mit dem Rücken zum Spielfeld
- Trainer sagt Kategorie an (SWITCH Farbe)
- Spieler an Startposition  spielt den Ball auf . Dieser erkennt dass  ein weißes Leibchen anhat, weshalb er anschließend den Ball auf  spielt, da dieser ebenfalls ein weißes Leibchen trägt. Dieser wird zum Angreifer und versucht auf das vor ihm liegende Tor abzuschließen
-  muss den Ball zurückerobern und darf selbst auch abschließen
- Anschließend gehen alle eine Position weiter

Coaching

- Schulterblick einsetzen („Spielfeld scannen“)
- Offene Position einnehmen mit dem 1. Kontakt
- Schnelles Weiterspielen
- Stellen um das Tempo des Angreifers rauszunehmen und Lenken nach Außen

Variation

- Nicht der Trainer sagt einen SWITCH an, sondern der Passgeber. Dieser muss dann zeitverzögert den Pass spielen, damit der zentrale Spieler noch die Möglichkeit hat sich zu orientieren.



Weitere spannende und interessante Beiträge für den Trainingsalltag findest Du unter:

www.reswitch.de/blog

www.facebook.com/reswitchsport/

RESWITCH hat eine neue Trainingsmethodik für das Training der Handlungsschnelligkeit.

Wie diese funktioniert erfährst Du hier:

www.reswitch.de/was-soll-das-ganze