

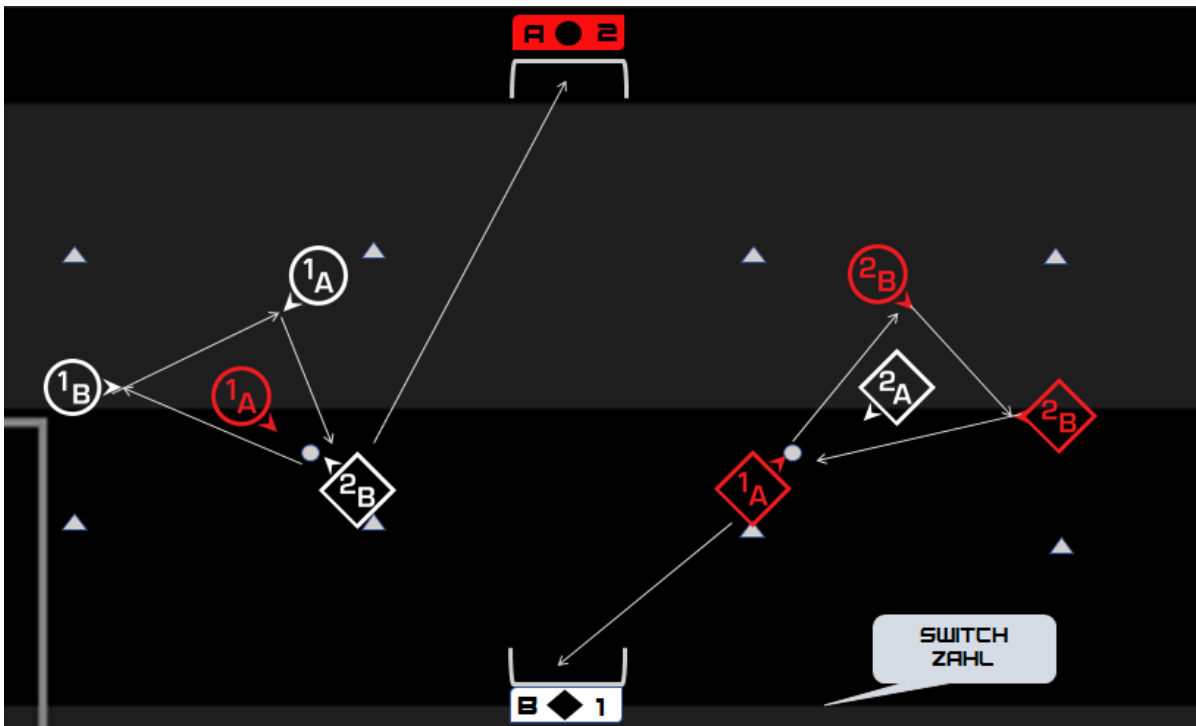


# RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

TRAINIEREN MIT DAVID SCHNEIDER

SCHWERPUNKT → **3 VS 1 RONDO MIT ABSCHLUSS AUF  
MINITORE**



### Organisation:

- Aufbau und Aufteilung siehe Skizze, 2 Minitore mit Schildern markieren
- Alle roten und alle weißen Spieler bilden ein Team (gleichmäßig aufteilen)
- In den Feldern ein 3v1 oder 4v1 herstellen

RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

## Ablauf:

- Auf Startsignal muss jedes Überzahlteam 8 Pässe ohne Fehler erreichen
- Ballkontaktzahl kann je nach Leistungsniveau angepasst werden
- Ab dem 8. Pass muss ein Tor ins richtige Minitor erzielt werden
  - o Tore zählen nur von innerhalb des Feldes
- Bei einem Fehler im Rondo: Neustart für Überzahlteam
- Welches Team zuerst trifft gewinnt. Schießt ein Team ins falsche Tor = Eigentor & Punkt für Gegner
- Anschließend wird der Verteidiger durchgetauscht

## RESWITCH Effekt: Wahrnehmung, Vororientierung, Handlungsschnelligkeit

- Variante 1:
  - o Trainer sagt Kategorien an, Pässe werden auch nach Switch weitergezählt
  - o Torschütze muss in das Tor passen, dessen Kategorie mit ihm übereinstimmt
- Variante 2:
  - o Trainer sagt Kategorien an, Pässe werden auch nach Switch weitergezählt
  - o Torschütze muss in das Tor passen, dessen Kategorie mit Vorlagengeber übereinstimmt

## Coachingschwerpunkte:

- Gute Vororientierung (Blick für Mitspieler und Minitor haben)
- Offene Spielstellung um schnell aufdrehen zu können
- Hohe Freilaufaktivität und optimale Positionierung im Feld um Tor zu erzielen
- Präzises Passspiel

## Steigerungsmöglichkeiten:

1. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, darf er in ein beliebiges Tor passen um zu gewinnen
  - o „Gegenpressing“ der Überzahlmannschaft erforderlich
2. Der Verteidiger darf 1x pro Runde einen Switch ansagen (Passanzahl bleibt bestehen!)
  - o Hohe Aufmerksamkeit der Überzahlmannschaft erforderlich
3. Tore dürfen nur direkt erzielt werden



# RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

Weitere spannende und interessante Beiträge für den Trainingsalltag findet ihr unter:

[www.reswitch.de/blog](http://www.reswitch.de/blog)

[www.facebook.com/reswitchsport/](https://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](http://www.reswitch.de/was-soll-das-ganze)

**RESWITCH**  
**#CREATESPECIALPLAYER**