



## Trainieren mit **RESWITCH**

Schwerpunkt: Kognitive Warm-up Spiele bei Turnieren

Passspiel, Fintieren, Ballmitnahme

---

Der Sommer ist bereits voll im Gange. Einige Trainer spielen noch ein paar Turniere zum Saisonabschluss, andere bereiten sich bereits mit der neuen Mannschaft auf die neue Saison vor und spielen Turniere zum Eingewöhnen. Die Turniere ziehen sich häufig mal über den ganzen Tag. Spiele finden teilweise nach 90 Minuten Wartezeit wieder statt.

Dies ist so viel Zeit, dass man sich körperlich wieder auflockern muss, aber zu wenig Zeit um sein Standardaufwärmprogramm durchzuführen. Daher steht man regelmäßig vor der Frage:

**„Wie gestalte ich mein Aufwärmen nach einer langen Wartezeit?“**

Wir haben drei kleine kognitive Warm-up Spiele für Dich vorbereitet, mit denen Du dein Team optimal auf das nächste Spiel vorbereiten kannst. Diese haben folgende Schwerpunkte: Passspiel, Fintieren und Ballkontrolle. Alle drei Formen benötigen nicht viel Platz sind aber optimal dazu geeignet Deine Spieler gedanklich „aufzuwecken“.

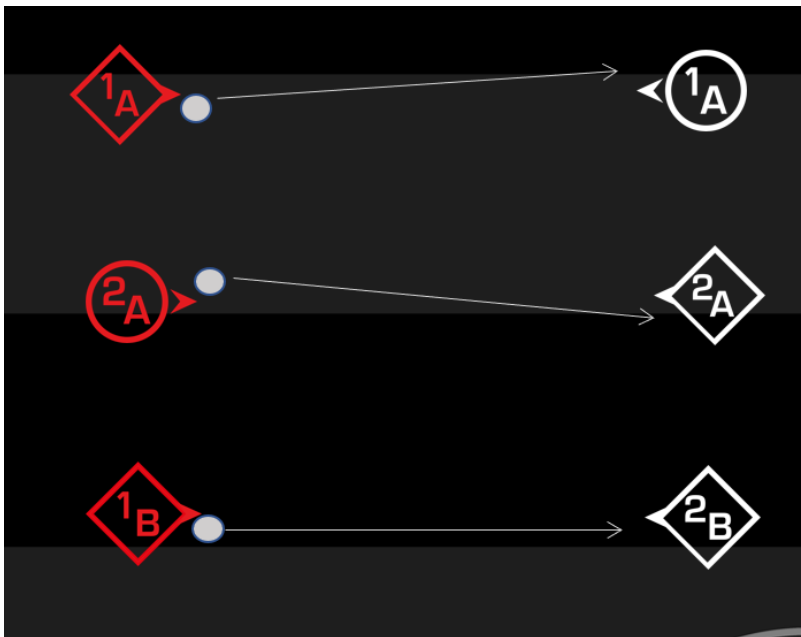
Schau Sie Dir an & probiere sie aus. Sie bringen bei langen Turniertagen eine hervorragende Abwechslung in dein Aufwärmprogramm!

Übrigens:

Auf unserer Homepage von RESWITCH haben wir einen neuen, kostenfreien e-Learning Bereich aufgebaut. Hier erfährst Du wichtige Informationen zum Thema kognitives Training. Auch bekommst Du weitere Tipps wie Du dein RESWITCH variieren kannst.

Sei wissbegierig und klicke gleich rein: [Auf zum E-LEARNING Bereich](#)

## PASSSPIEL



**Variante 1**  
Farbe: 2 Kontakte, da ungleich  
Symbol: 2 Kontakte, da ungleich  
Zahl: 1 Kontakt, da gleich  
Buchstabe: 1 Kontakt, da gleich

**Variante 2**  
Farbe: links, da ungleich  
Symbol: links, da ungleich  
Zahl: rechts, da gleich  
Buchstabe: rechts, da gleich

**Variante 3**  
Farbe: gerade, da gleich  
Symbol: gerade, da gleich  
Zahl: diagonal, da ungleich  
Buchstabe: gerade, da gleich

Aufbau:

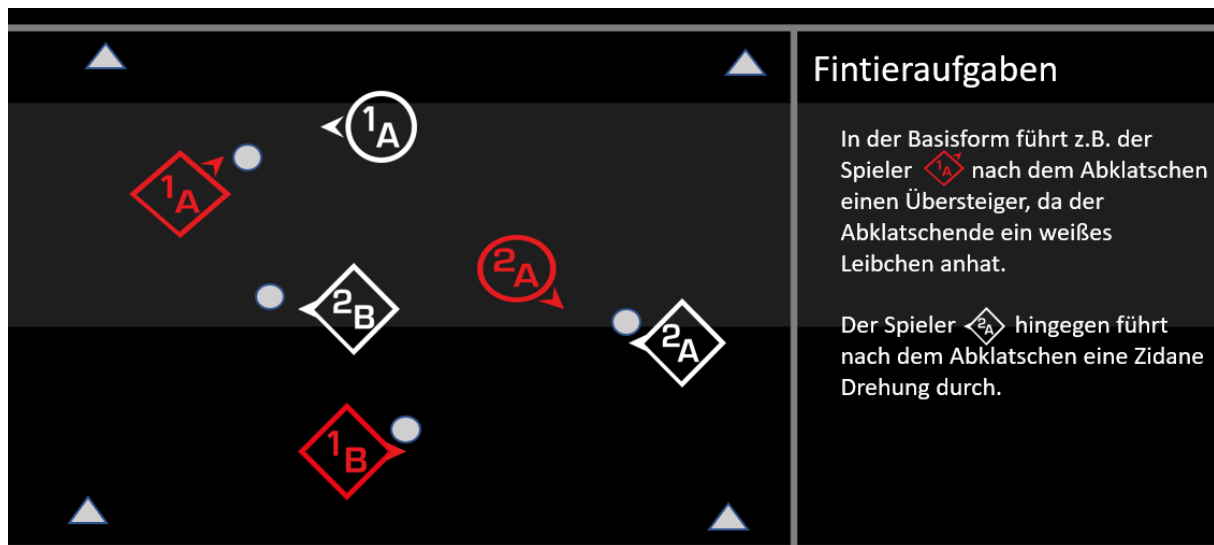
- 2 Spieler stehen sich in einem Abstand von 6-10 Metern gegenüber

Ablauf:

- Sage deinen Spielern in welcher Kategorie gestartet wird (z.B. Farbe)
- Die Spieler passen sich den Ball zu. Der Ballempfänger achtet auf die Kategorie des Passgebers und passt sein Passspiel zurück dementsprechend nach einem der drei Varianten an:
  1. Haben sie die gleiche Kategorie, dann spielen sie direkt zurück, haben sie nicht die gleiche Kategorie, dann mit 2 Kontakten
  2. Haben sie die gleiche Kategorie, dann spielen sie mit rechts, ansonsten mit links
  3. Haben sie die gleiche Kategorie, dann spielen sie auf den gegenüberliegenden Fuß, ansonsten auf den diagonal gegenüberliegenden Fuß

Diese drei Varianten sollten nacheinander durchgeführt werden nach einem kurzen Stop. Während einer Variante baut der Trainer regelmäßig einen SWITCH auf eine andere Kategorie ein.

## FINTIEREN



### Aufbau:

- Baue ein Feld auf, dass 15x15 Meter groß ist
- Außer 2 Spieler haben alle einen Ball
- Belege die Kategorien mit Finten die die Spieler bereits kennen:
  - Farbe: Weiß = Übersteiger, Rot = Zidane-Drehung
  - Symbol: Kreis = Mathew, Raute = Ronaldo
  - Zahl = ...
  - Buchstabe= ...
- Tipp: Bei jüngeren Spielern oder beim ersten Ausprobieren mit 1 Kategorie (2 Finten) beginnen und dann steigern.
- Lege zu Beginn eine Kategorie fest, z.B. Farbe

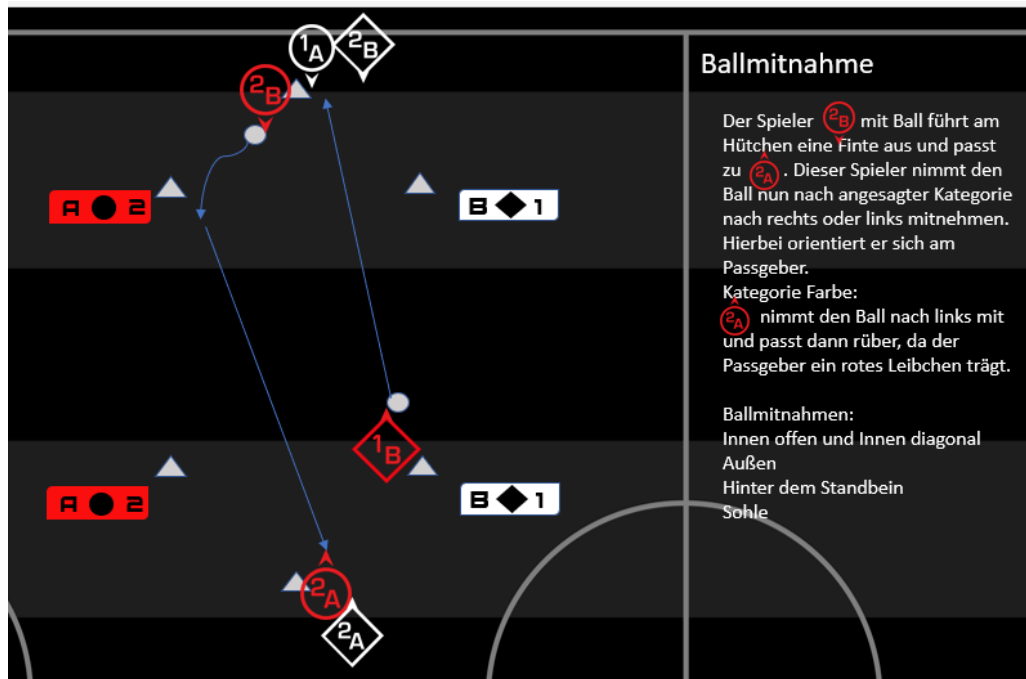
### Ablauf:

1. Die Spieler ohne Ball haben die Aufgabe auf Spieler mit Ball zuzugehen und abzuklatschen (high-five)
2. Der Spieler am Ball orientiert sich an der Kategorie des Abklatschenden. Hat er ein rotes Leibchen an macht er eine Zidane Drehung, hat er ein weißes Leibchen an, macht er einen Übersteiger und dribbelt im Anschluss weiter.

### Steigern:

1. Weitere Kategorien:  
Eine zweite, dritte, vierte Kategorie einbauen. Dann ist der Trainer gefordert auf andere Kategorien zu switchen
2. Späte Ansage:  
Der Spieler ohne Ball sagt nun beim Abklatschen die Kategorie an, wodurch beim Ballführenden nach dem Abklatschen ein Schulterblick provoziert wird, wenn sich der Spieler nicht an die Kategorie des Mitspielers erinnert
3. Ballübergabe:  
Der Ball wird übergeben beim Abklatschen und der neue Spieler mit Ball muss die Finte ausführen und achtet dabei auf die Kategorie des Mitspielers

## BALLMITNAHME



### Aufbau:

- 6 Hütchen werden wie in der Abbildung in zwei Dreiecken gegenüber voneinander aufgebaut. Der Abstand beträgt zwischen 5-10 Meter.
- Lege die Tormarkierungen außen neben das Hütchen.
- 3 Spieler stellen sich an die eine Spitze des Aufbaus, 3 auf die andere Seite.

### Ablauf:

1. Beginne zunächst mit einem Ball und gebe eine Info mit welcher Kategorie gestartet wird (z.B. Farbe).
2. Der Spieler der den Ball erhält achtet darauf welche Kategorie der Passgeber hat und passt somit seinen ersten Kontakt an.
3. Beispiele:
  - a. Kategorie Farbe: Passgeber hat rot, 1. Kontakt geht vom Passempfänger zum Hütchen mit der roten Tormarkierung
  - b. Kategorie Symbol: Passgeber hat Kreis, 1. Kontakt geht vom Passempfänger zum Hütchen mit dem Kreis auf der Tormarkierung
4. Verändere den 1. Kontakt, zum Beispiel:
  - a. Innenseite offen: Spieler muss nach links, Ballmitnahme erfolgt mit links
  - b. Innenseite diagonal: Spieler muss nach links, Ballmitnahme mit rechts nach links
  - c. Außenseite: Spieler muss nach links, Ballmitnahme mit links nach links
  - d. Hinter dem Standbein: Spieler muss nach links, Ballmitnahme mit rechts hinter linken Standbein
  - e. Sohle: Spieler muss nach links, Ballmitnahme mit rechts nach links

## Steigern

1. Gegenteil: Der Ballempfänger muss genau zur anderen Kategorie die der Passgeber trägt. Passgeber trägt rot, 1. Kontakt geht zu weiß.



Weitere spannende und interessante Beiträge für den Trainingsalltag findest Du 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)