

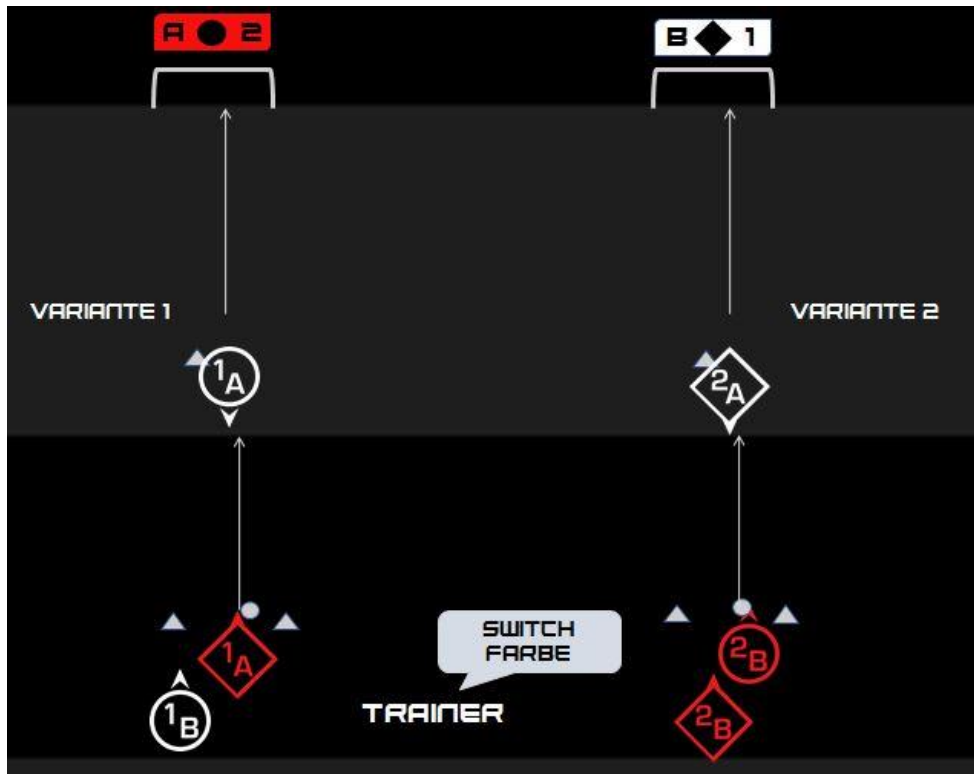


RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

TRAINIEREN MIT DAVID SCHNEIDER

SCHWERPUNKT → **PASSSPIEL FLACH AUF 2 MINITORE**



Organisation:

- Aufbau und Aufteilung siehe Skizze, 2 Minitorre mit Schildern markieren
- Bälle an Startpositionen
- Spielerzahl ca. 6 - 10

Ablauf:

- Spieler spielt flach auf Mitspieler im Zentrum, der aufdreht und in das vorgegebene Minitor passt
- Passgeber besetzt anschließend Position im Zentrum und Spieler aus dem Zentrum wechselt an die Starposition

RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

RESWITCH-Effekt: Wahrnehmung, Orientierung

- Variante 1:
 - o Trainer sagt die Kategorie an, Spieler muss in das Minitor passen, welches dieselbe Kategorie wie der Passgeber hat
 - Hier im Beispiel: Spieler „weiß“ erhält den Pass von Spieler „rot“, Anspieler ist rot, bedeutet Pass ins Minitor „rot“
- Variante 2:
 - o Trainer sagt die Kategorie an, Spieler muss in das Minitor passen, welches seiner eigenen Kategorie entspricht
 - hier im Bsp.: Spieler im Zentrum = „weiß“, bedeutet Pass ins Minitor „weiß“
- Variante 3 (ohne Zeichnung):
 - o Passgeber sagt anstatt des Trainers die Kategorie an
 - Gleiche Varianten wie oben möglich

Coachingschwerpunkte:

- Gute Vororientierung (Schulterblick einsetzen)
- Optimales Timing des Schulterblicks (umsehen, wenn der Ball nicht spielbar ist)
- Offene Spielstellung einnehmen, um schnell aufdrehen zu können
- Hohen / offenen Fuß zur Ballverarbeitung verwenden
- Hohes Aktionstempo (je nach Alter und Leistungsstand: maximal 2 Kontakte)
- Klare Kommunikation untereinander (Hilfestellung durch Signale möglich)

Steigerung:

- Passgeber darf Spieler jagen, nachdem dieser den 1. Kontakt hatte
 - o schafft es der Passgeber den Spieler abzuklatschen bevor er den Pass spielt, erhält der Spieler einen Minuspunkt oder eine „Strafe“
- Wettkampf:
Wenn Spieler 1 trifft, muss Spieler 2 auch treffen, ansonsten erhält er einen Minuspunkt oder eine „Strafe“. Trifft Spieler 2 auch, so muss Spieler 3 treffen, ansonsten erhält er 2 Minuspunkte oder die doppelte „Strafe“



RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

Weitere spannende und interessante Beiträge für den Trainingsalltag findet ihr 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

RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER