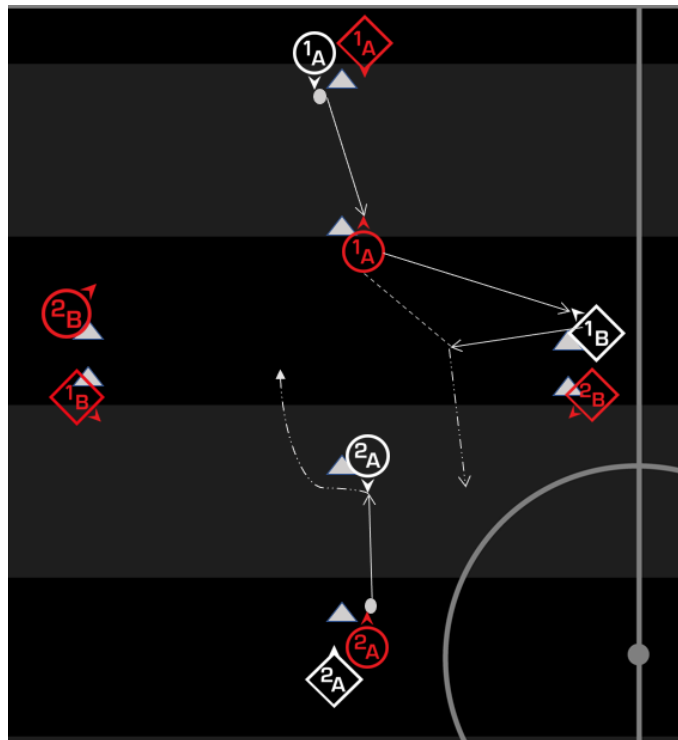


## Trainieren mit **RESWITCH**

Schwerpunkt: Passspielform mit Vororientierung und Doppelpass

In dieser Trainingsform geht es um die Vororientierung, die Ballmitnahme mit Rücken zum Gegner und das Passspiel. Durch



### Organisation

- Aufbau wie eine Raute mit zwei Außenpunkten und zusätzlich zentrale Hütchen
- Ausreichend Bälle an die Startposition, hier bei (2A)
- Spieleranzahl: 10-16
- Die eingesetzten Leibchennummern müssen nicht beachtet werden.

## Ablauf

- Die zentral stehenden Spieler stehen mit Rücken zur anderen Seite
- Der Trainer gibt die zu spielende Kategorie vor. Hier: Farbe
- Der zentrale Spieler (2<sub>A</sub>) wird angespielt. Dabei muss er sich an der Farbe des Passgebers orientieren und dann durch einen Schulterblick wahrnehmen zu welchem äußeren Spieler er passen muss.
- Hat kein Spieler in angesagte Kategorie oder haben beide die angesagte Kategorie, dreht er auf und dribbelt selbst auf die andere Seite (wie im Bild unten zu sehen ist)
- Beim oberen Beispiel hat der Außenspieler (1<sub>B</sub>) die gleiche Farbe wie der Spieler am Start, weshalb der Spieler (1<sub>A</sub>) ihn anspielt.
- In diesem Fall spielt (1<sub>B</sub>) den Doppelpass in die Laufrichtung
- Die zentralen Spieler dribbeln hier immer auf die andere Seite, sei es nach Doppelpass oder ohne Doppelpass.
- Der Außenspieler der den Ball gespielt hat besetzt das Zentrum, der Startspieler besetzt die Außenposition.
- Können beide Spieler angespielt

## Coaching

- Schulterblick einsetzen („Spielfeld scannen“)
- Offene Position einnehmen mit dem 1. Kontakt
- Temposteigerung durch schnelles Weiterspielen oder weiterdribbeln

## Variation

- Spieler sagen die Kategorie an, müssen dann jedoch mit Zeitverzögerung spielen um Mitspieler die Möglichkeit zur Vororientierung zu geben.
- Wenn keiner der Spieler die angesagte Kategorie hat lässt der zentrale Spieler den Ball klatschen. Der Startspieler gibt ihm dann eine Seite oder sagt eine neue Kategorie an.



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)