

## Trainieren mit **RESWITCH**

Schwerpunkt: Umschalten offensiv mit Spiel in die Tiefe

### Aufbau

- Ein ca. 40x20 Meter großes Feld ca. 25 Meter vor dem Tor aufbauen
- Zwei Teams mit je 3 Spielern einteilen, dafür die **RESWITCH** Leibchen Nr. 1-6 verteilen, dazu 3 neutrale Spieler in einer beliebigen Farbe
- Ein Tor und einen TW bereitstellen

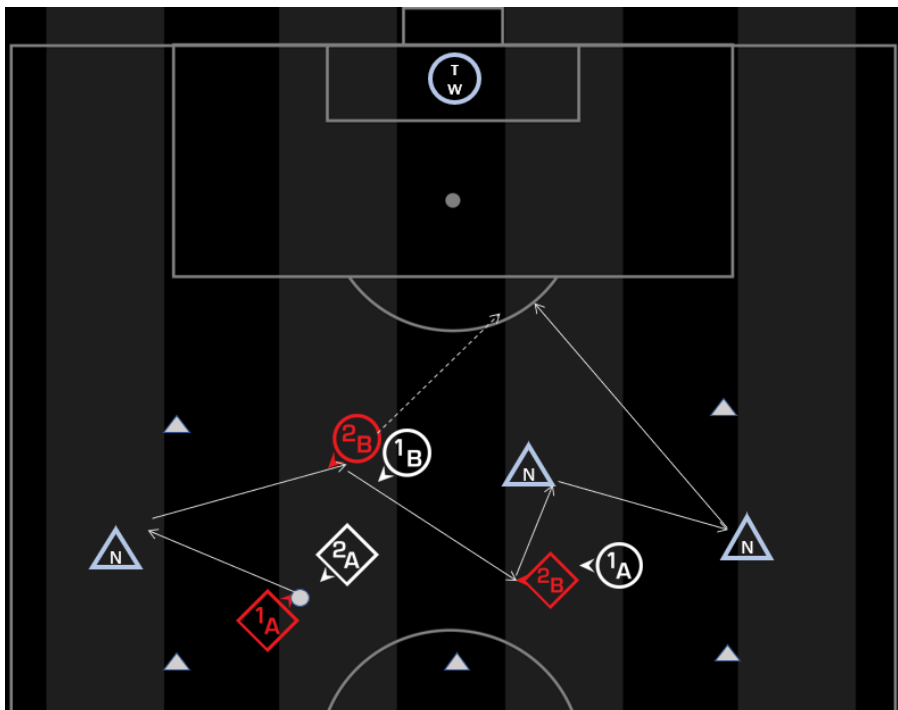


Abb. 1: Die rote Mannschaft spielt zusammen mit den 3 neutralen. Sobald die neutralen auf den Seiten angespielt worden sind wird der Angriff ausgelöst.

## Ablauf

- Spiel 3vs3 + 3 Neutrale, angefangen bei rot gegen weiß
- Die Mannschaften haben die Aufgabe beide Neutrale auf den Außenseiten anzuspielen. Sobald der zweite Neutrale auf der Außenseite den Ball hatte wird der Angriff ausgelöst.
- Die Offensivmannschaft darf nun im 6:3 ein Tor erzielen

## RESWITCH-Moment

- Mit dem Kommando „SWITCH Symbol“ wechselt die Teamzugehörigkeit von der Farbe auf das Symbol. Nun spielen alle Rauten gegen alle Kreise (siehe Abb. 2).
- Der Angriff wird sofort ausgelöst ohne die äußeren Neutralen anzuspielen zu müssen. Diese beteiligen sich dennoch mit am Angriff.
- Die Spieler müssen sofort wahrnehmen und schnell entscheiden, ob sie nun verteidigen müssen oder angreifen und dementsprechend handeln.

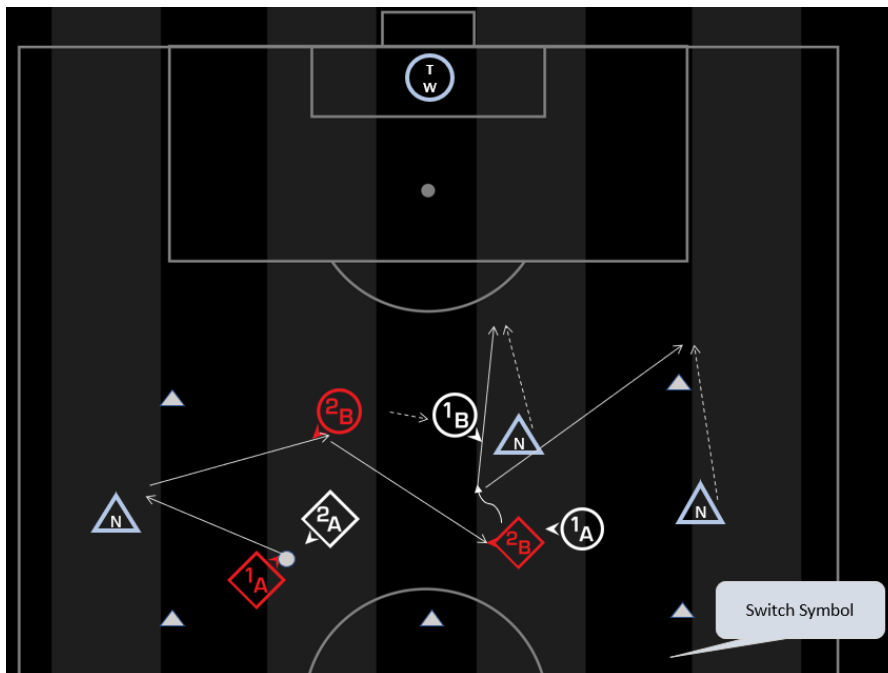


Abb. 2: Durch den SWITCH, der vom Trainer angesagt wird, müssen die Spieler neu wahrnehmen, entscheiden und handeln. Der Spieler am Ball kann sofort in die Tiefe spielen auf den Neutralen oder in die Tiefe auf den äußeren Neutralen. Die anderen beiden Rauten müssen in dieser Situation schnell nachrücken.

## Variationen

- Variation: Neutraler Spieler im Zentrum wird nach SWITCH zum Verteidiger, dadurch im Angriff ein 5:4.
- Erschweren: Verkleinere das Spielfeld

## Tipps

- In einem SWITCH-Moment müssen die Spieler schnell wahrnehmen wer der neue Mitspieler und Gegenspieler ist.
  - Ermutige die Spieler mit einem Pass in die Tiefe.
  - Achte darauf, dass die Spieler schnell nachrücken.
  - Ersatzbälle am Spielfeldrand bereitlegen.
  - Ohne Einwurf spielen. Stattdessen den Ball eindribbeln, einpassen oder der Trainer spielt einen neuen Ball ein
- 



Mehr Inhalte für den Trainingsalltag findest Du ...

- ... im **RESWITCH** Blog <http://www.reswitch.de/blog>
- ... auf der **RESWITCH** Facebook Seite <http://www.facebook.com/reswitchsport/>

**RESWITCH** hat eine neue Trainingsmethodik für das Training der Handlungsschnelligkeit.

Wie diese funktioniert erfährst du hier: <http://www.reswitch.de/was-soll-das-ganze>