

TRAINIEREN MIT FUNINO UND RESWITCH

FUNino ist in aller Munde und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Interessanter wird FUNino noch in Kombination mit **RESWITCH**, wodurch das kognitive Training in dieser Spielform noch einmal verstärkt wird. Schauen wir es uns an:

Aufbau

- Ein ca. 28 x 22 Meter großes Feld mit 4 Minatoren und ca. 6 Meter entfernten Torzonen markieren.
- Die **RESWITCH** Tormarkierungen an den vier Toren befestigen.
- Zwei Teams mit je 3 oder 4 Spielern einteilen, die **RESWITCH** Leibchen Nr. 1-6, bzw. 1-8 verteilen.

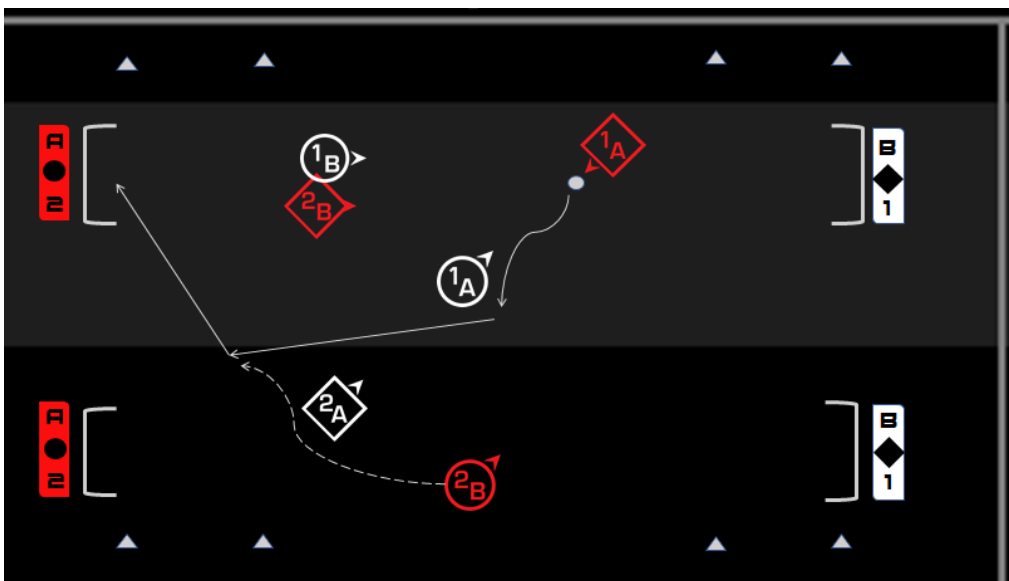


Abb. 1:

Die rote Mannschaft spielt zusammen auf die zwei Tore mit der roten Tormarkierung. Tore sind in der Torzone zu erzielen.

Ablauf

- Spiel 3vs3, angefangen bei rot gegen weiß
- Die Mannschaften spielen immer auf das Tor, auf der ihre Kategorie zu sehen ist. Daher: rot spielt auf das Tor mit roten Tormarkierungen, weiß auf weiß, Raute auf Raute, Kreis auf Kreis, usw.
- Tore können nur in der Torzone erzielt werden

RESWITCH-Moment

- Mit dem Kommando „SWITCH Symbol“ wechselt die Teamzugehörigkeit von der Farbe auf das Symbol. Nun spielen alle Rauten gegen alle Kreise. Auch die Spielrichtung ändert sich (siehe Abb. 2).

Variationen

- 3vs3 mit Torhütern auf Jugentore.
- 4vs4
- SWITCH-Moment bei jedem Tor, Ball im Aus, nach x beliebigen Sekunden

Tipps

- In einem SWITCH-Moment müssen die Spieler schnell wahrnehmen wer der neue Mitspieler, Gegenspieler und welches die neue Spielrichtung ist. Baue Coachingwörter wie „scannen“ ein und erarbeite mit den Spielern was das bedeutet
- Tauscht Du einzelne Spieler gegen die Auswechselspieler aus, kommt es je nach Kategorie zu Überzahlspielen bis 4:2.
- Ersatzbälle am Spielfeldrand bereitlegen.
- Ohne Einwurf spielen. Stattdessen den Ball eindribbeln oder einpassen.

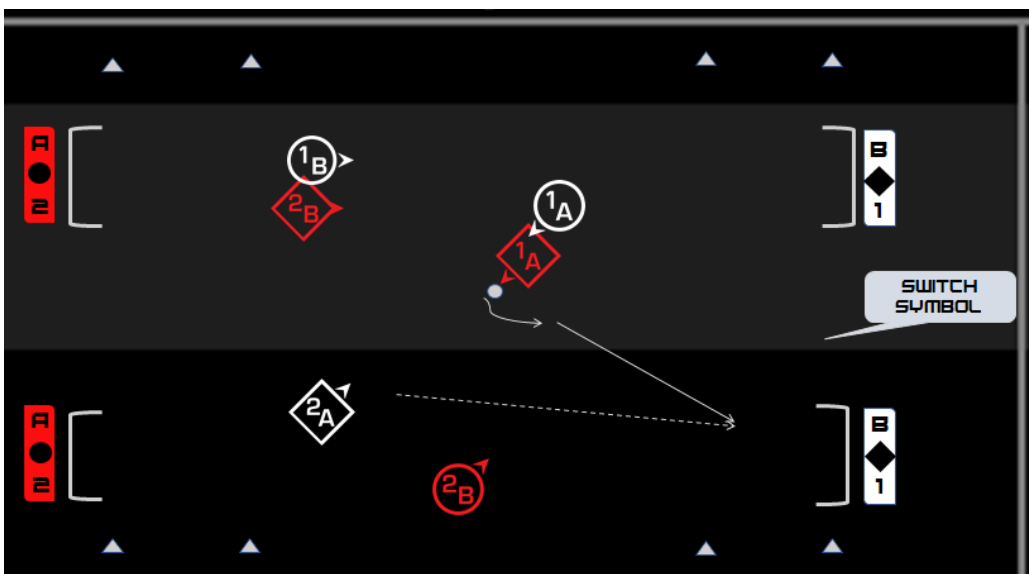


Abb. 2:

Durch den SWITCH, der vom Trainer angesagt wird, müssen die Spieler neu wahrnehmen, entscheiden und handeln.



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