

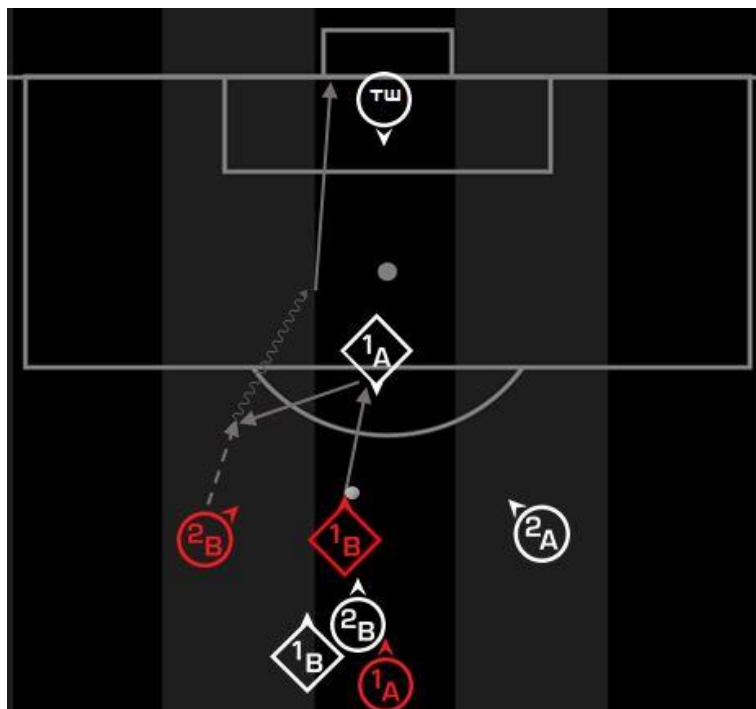


RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

TRAINIEREN MIT DAVID SCHNEIDER

SCHWERPUNKT → TORABSCHLUSS



Organisation:

- Aufbau und Aufteilung siehe Skizze, 1 TW im großen Tor
- Bälle an Position 1
- Spielerzahl: 5 bis 8

Ablauf:

- Spieler 1 am Ball spielt flach auf Spieler 2 im Zentrum der den Ball auf richtigen Spieler (je nach angesagter Kategorie) klatschen lässt
- Angespielter Spieler nimmt den Ball einmal mit und schließt dann auf das Tor ab
- Positionswechsel: die Position besetzen, zu der man gepasst hat

RESWITCH

#CREATESPECIALPLAYER

RESWITCH-Effekt: Wahrnehmung, Orientierung

Variante 1 (wie im Bild):

- Trainer sagt Kategorie an (z.B. Farbe), Spieler muss den Mitspieler anspielen, der die gleiche Kategorie hat, wie Passgeber am Startpunkt
- hier im Beispiel: Spieler Startpunkt = rot ◊ Klatschball auf roten Spieler
- wenn beide Spieler die gleiche Kategorie haben ◊ freie Entscheidung von zentralen Spieler der klatschen lässt
- wenn kein Spieler die gleiche Kategorie hat, dreht zentraler Spieler auf und schließt selbst ab
-

Variante 2 (ohne Zeichnung):

- Passgeber am Startpunkt sagt die Kategorie an
- Gleicher Ablauf wie in Variante 1
-

Coachingschwerpunkte:

- Gute Vororientierung um Mitspieler zu erkennen (Kopf hoch nehmen)
- Direktes Klatschen lassen des Balles (hohes Aktionstempo), dabei idealerweise offenen Fuß nutzen
- Kontrollierter 1. Kontakt vor dem Torabschluss, dabei idealerweise offenen Fuß nutzen
- Kurzes Signal des Mitspielers, dass er anspielbar ist (aufmerksam sein!)
- Kurzes Signal des Passgebers (rechts / links / dreh) was die Anschlussaktion sein kann

Steigerung / Varianten:

- Wenn Spieler im Zentrum auf einen falschen Spieler klatschen lässt, muss er ihn sofort ins 1v1 stellen und verteidigen
- Umschaltmoment gefragt → „Gegenpressing“
- Zuspieltechnik des ersten Passes variieren
- Flaches Zuspiel / halbhoch zuwerfen / als Aufsetzer zuwerfen, hoch zuwerfen
- Verschiedene Techniken für Klatschball erforderlich (Volley/Brust/Kopf)
- Position verändern, (Abschlüsse frontal und seitlich aus verschiedenen Distanzen)



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