



RESWITCH

Vorschläge für Trainingseinheiten
unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsrichtlinien

HILFREICHE TIPPS

- Die Trainer / Vereine führen Anwesenheitslisten, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.
- Die Trainer führen Check-Listen aller Teilnehmer (Trainer, Betreuer, Spieler) zur Abfrage von Symptomen.
- Die Spieler bewegen die Bälle auf dem Platz ausschließlich mit dem Fuß.
- Kopfbälle werden im Training nicht durchgeführt.
- Torwarthandschuhe sind während des Trainings wiederholt zu desinfizieren. Die Torhüter sollen ihr Gesicht möglichst nicht mit den Handschuhen berühren und die Handschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten!
- Bei wartenden Spielern ist unbedingt auf die Abstandsregel zu achten!

HILFREICHE TIPPS

- Übungsformen ohne Gegenspieler und unter Einhaltung des Mindestabstandes sind zunächst die Trainingsform der Wahl.
- Fußballspezifische Übungen (mit Zonenregelung) sollten immer eingebaut werden.
- Neben den komplexeren Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler sind Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings.
- Stationstraining unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln ist möglich.
- Ein- oder Zuwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Verschiedene Wettbewerbe zwischen den einzelnen Gruppen forcieren einen guten Wettkampfcharakter innerhalb des Teams.

TRAININGSVORBEREITUNG



- Alle 12 Leibchen haben unterschiedliche Kombinationen aus den Kategorien:
Farbe, Symbol, Zahl und Buchstabe.
- Zusätzlich hast du zwei Tormarkierungen, durch die die Spielrichtung vorgegeben werden.
- Dabei ist die Spielrichtung auf das Tor, diejenige die ich auf dem Leibchen habe. Rot spielt also auf das Tor mit der roten Tormarkierung, 1 spielt auf die 1. Dies kannst Du als Trainer aber auch anders festlegen.
- Mit dem Kommando „**SWITCH Symbol**“ wechselt die Teamzugehörigkeit auf das Symbol. Nun spielen alle Kreise gegen alle Rauten.

TRAININGSBEGINN



- In dem Moment des SWITCH bekommen wir eine neue Spielsituation, in der sich Mitspieler, Gegenspieler und die Spielrichtung verändern.
- Dadurch trainieren wir, dass der Spieler **wahrnehmen** muss, mit wem und wohin er spielt, dass er schnell **entscheiden** muss was die richtige Spielfortsetzung ist und anschließend erfolgreich **handeln** muss.
- Durch den Raum und Zeitdruck trainieren wir die Handlungsschnelligkeit aller Spieler.
- Grundsätzlich können sich die Spieler an der aufgerufenen Kategorie des eigenen Leibchens orientieren oder an der des Passgebers

ORGANISATION

- 6 Hütchen werden wie in der Abbildung in zwei Dreiecken gegenüber voneinander aufgebaut. Der Abstand beträgt zwischen 5-10 Meter. Lege Hütchen im Abstand von 2 Metern aus an denen sich die Spieler zum Warten anstellen.
- Lege die Tormarkierungen außen neben die Hütchen.
- 3 Spieler stellen sich an die eine Spitze des Aufbaus, 3 auf die andere Seite.

ABLAUF

- Beginne zunächst mit einem Ball und gebe eine Info mit welcher Kategorie gestartet wird (z.B. Farbe).
- Der Spieler, der den Ball erhält, achtet darauf welche Kategorie der Passgeber hat und nimmt entsprechend seinen ersten Kontakt Richtung äußeres Hütchen und passt dann auf die andere Seite.

RESWITCH EFFEKT

Beispiel:

- Kategorie Farbe: Passgeber hat rot, 1. Kontakt geht vom Passempfänger zum Hütchen mit der roten Tormarkierung.
- Kategorie Symbol: Passgeber hat Raute, 1. Kontakt geht vom Passempfänger zum Hütchen mit der Raute auf der Tormarkierung.
- Dadurch schaut der Passgeber sowohl tief als auch kurz und muss schnell entscheiden wohin er den 1. Kontakt mitnehmen muss.

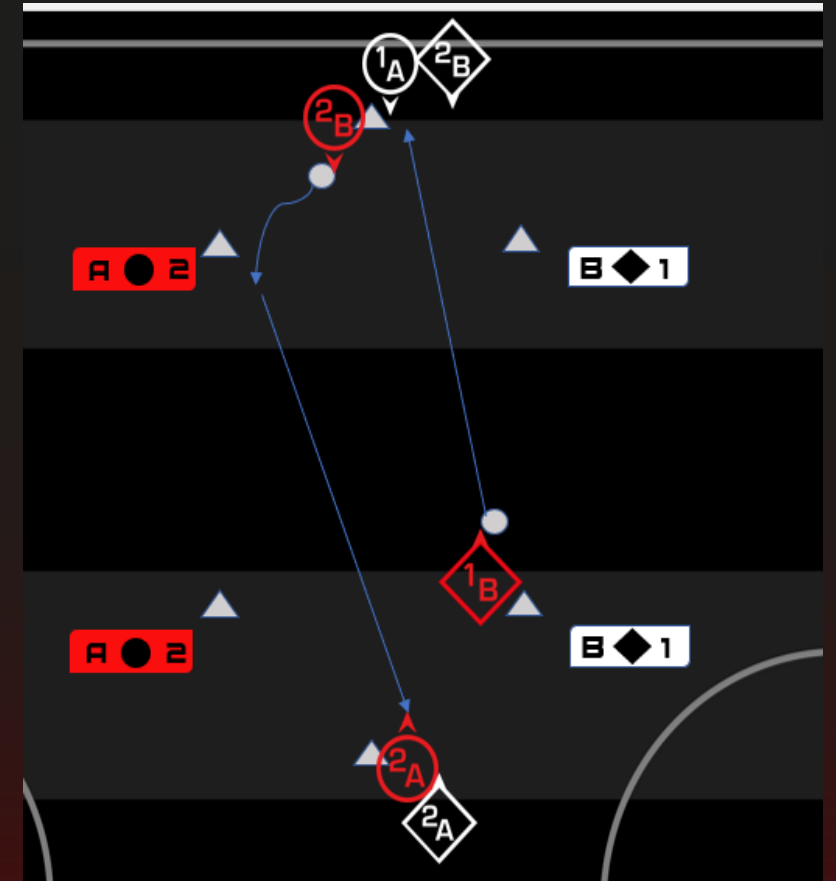
COACHING

- Scannen und 1. Kontakt seitlich mitnehmen statt zu stoppen.

STEIGERUNG UND VARIANTEN

- 1. Kontakt: Innenseite offen: Spieler muss nach links, Ballmitnahme erfolgt mit links
- 1. Kontakt: Innenseite diagonal: Spieler muss nach links, Ballmitnahme mit rechts nach links
- 1. Kontakt: Außenseite: Spieler muss nach links, Ballmitnahme mit links nach links
- 1. Kontakt: Hinter dem Standbein: Spieler muss nach links, Ballmitnahme mit rechts hinter linken Standbein

Balkkontrolle – zum Aufwärmen



Dauer: 10 Minuten

ZIEL DER TRAININGSFORM

- Kognitives Aktivieren vor Turnieren durch Passspiel

ORGANISATION

- Alle Spieler ziehen sich ein Leibchen an
- Zwei Spieler gehen zusammen und stellen sich mit einem Abstand von 3 Metern gegenüber auf.

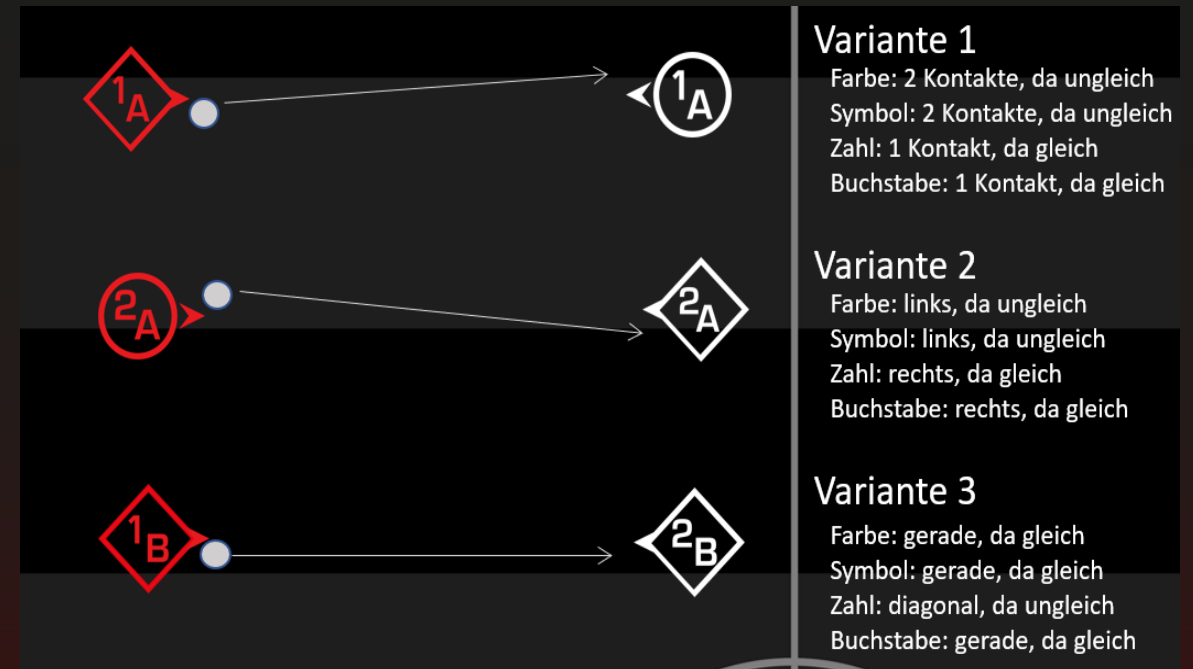
ABLAUF

- Die Spieler passen sich den Ball zu. Je nach angesagter Kategorie des Trainers und je nachdem ob die Spieler gleiche oder ungleiche Kategorien haben, passt sich ihre Aufgabe an.
- Variante 1: 2 Kontakte bei ungleicher Kategorie, 1 Kontakt bei gleicher Kategorie
- Variante 2: Pass mit links bei ungleicher Kategorie, Pass mit rechts bei gleicher Kategorie
- Variante 3: Gerader Pass (von meinem rechten auf seinen linken) bei gleicher Kategorie, diagonaler Pass (von meinen rechten auf seinen rechten bei ungleicher Kategorie)
- Der Trainer sagt eine neue Kategorie an. Soll es schwerer werden können die Spieler die Kategorie ansagen
- Nach 5 Durchgängen wechseln die Partner

RESWITCH EFFEKT

- Die Spieler müssen schnell wahrnehmen ob sie die gleichen Kategorien tragen oder unterschiedliche. Hier ist gedankliches Umschalten gefragt.

Aufwärmen



Dauer: 5 bis 10 Minuten

ORGANISATION

- Aufbau siehe Skizze. Größe hier 8x8 Meter.
- Ausreichend Bälle an die Startposition. An der Startposition Abstandshütchen von 2 Metern auslegen
- Spieleranzahl: 4-12.

ABLAUF

- Der zuerst angespielte Spieler steht mit dem Rücken zum Spielfeld, dreht sich je nach angesagter Kategorie zu einer Seite auf und spielt den Ball auf die Außenposition.
- Der Spieler auf der Außenposition muss möglichst schnell abschließen damit der Passweg nicht zugestellt wird.
- Beide Spieler müssen in ihrer Hälfte bleiben um die Abstandsregeln zu wahren

RESWITCH EFFEKT

- Trainer sagt Kategorie an (Beispiel: „SWITCH Farbe“).
- Der Spieler wird angespielt. Da der Passgeber weiß hat, spielt er den Ball zum weißen Spieler. Der Spieler versucht auf das vor ihm liegende Tor abzuschließen bevor der Passweg zugestellt wird.
- Anschließend wechseln sie die Startposition.

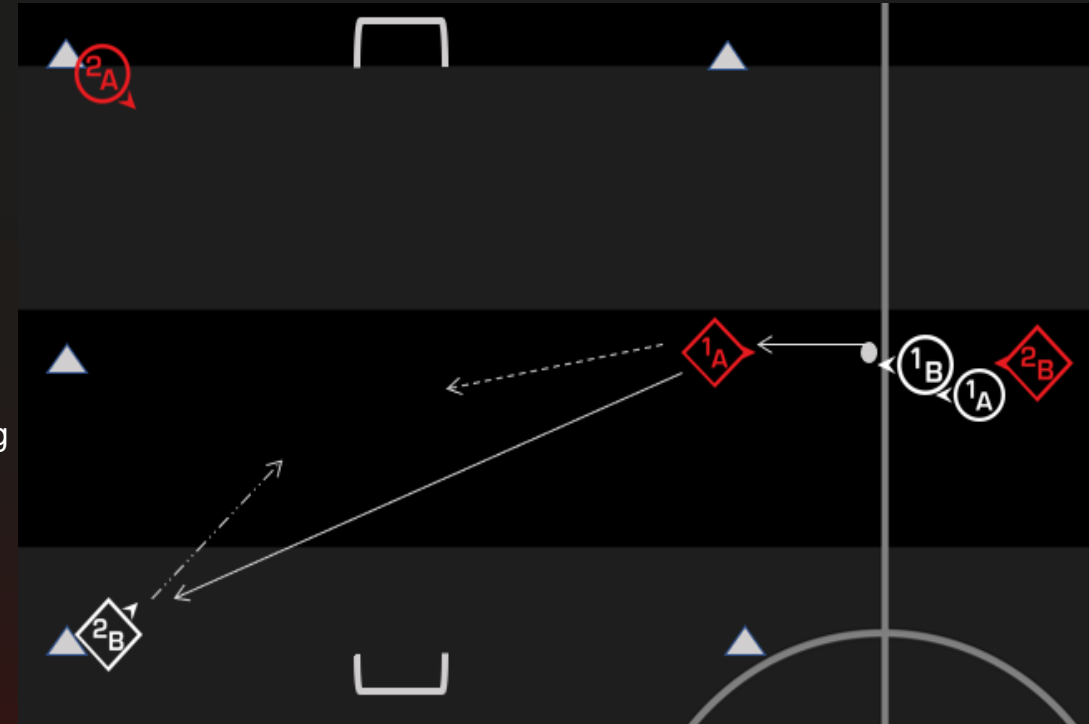
COACHING

- Schulterblick einsetzen („Spielfeld scannen“).
- Offene Position einnehmen mit dem 1. Kontakt.
- Schnelles weiterspielen.
- Gegner stellen, um das Tempo des Angreifers rauszunehmen und nach Außen lenken.

STEIGERUNG VARIANTEN

- Nicht der Trainer sagt einen SWITCH an, sondern der Passgeber an der Mittellinie. Dieser muss dann zeitverzögert den Pass spielen, damit der zentrale Spieler noch die Möglichkeit hat sich zu orientieren.

Passspiel- seitlich, nach Vororientierung



Dauer: 10-15 Minuten

ZIEL DER TRAININGSFORM

- Verbesserung der Wahrnehmung und Reaktion
- Verbesserung des Antritts mit Ball

ORGANISATION

- Ein Feld gemäß Skizze mit Hütchen oder Plättchen markieren (z.B. 25x20 Meter)
- Die Spieler stehen sich im Abstand von 2 Metern gegenüber
- Als Orientierungshilfe können die beiden Zonen mit unterschiedlichen Farben markiert werden. Die gelbe Zone ist die Zone für gleiche Kategorien, die blaue Zone ist die Zone für ungleiche Kategorien
- Die Spieler stellen sich in der Mitte des Spielfeldes auf. Je zwei Spieler stehen sich gegenüber.
- Alle Spieler erhalten ein Leibchen und einen Ball der vor ihnen liegt

ABLAUF

- Der Trainer ruft Körperteile, welche die Spieler mit ihren Händen berühren müssen.
- Nach einer beliebigen Anzahl an Körperteilen ruft der Trainer eine Kategorie auf, beispielsweise „Farbe“
- Die Spieler müssen nun erkennen, ob der gegenüberstehende Spieler die gleiche Farbe trägt wie er selbst.
- Tragen die Spieler die selbe Farbe dribbeln sie schnell es geht zur Torschusslinie und versuchen auf Höhe der Linie das Tor zu treffen.
- Der Spieler gewinnt, der als erstes ein Tor erzielt
- Treffen beide Spieler nicht, gewinnt der Spieler der als erstes an der Torschusslinie war
- Sind die Kategorien ungleich (einer rot, einer weiß) erfolgt das gleiche auf der linken Seite
- Der Gewinner steigt in Richtung Seitenauslinie auf, der Verlierer in Richtung Spielmittle ab

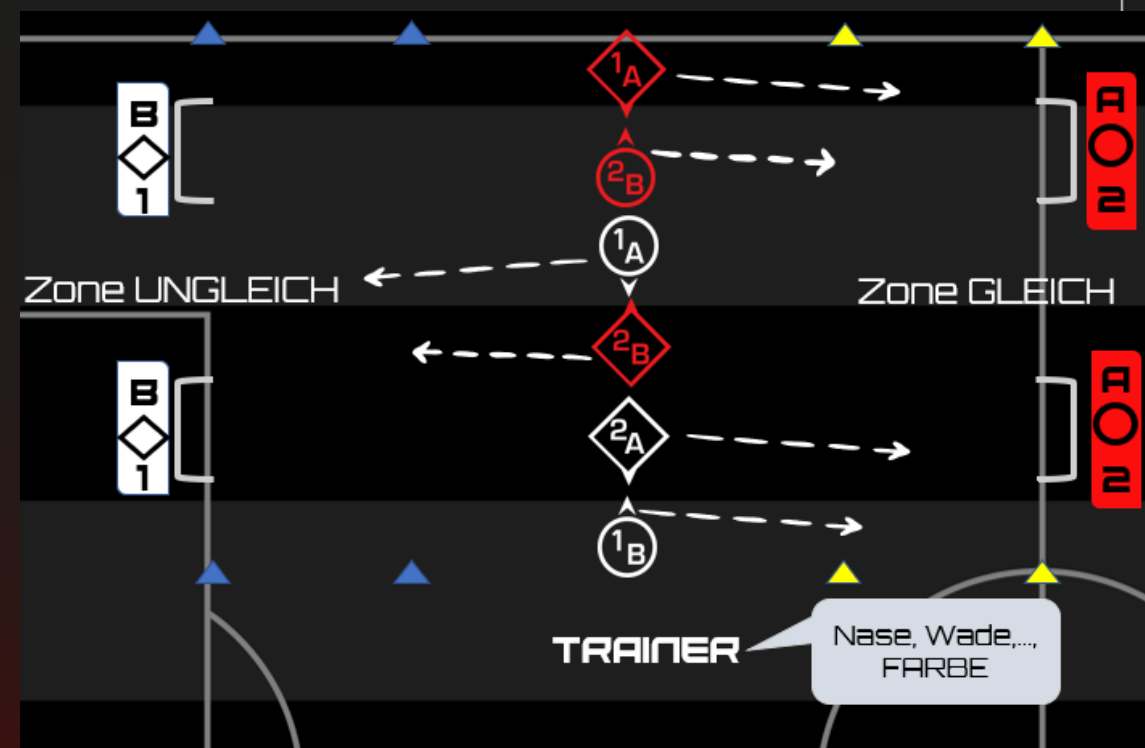
VARIATION

- Erschweren: Die Spieler erhalten zudem eine Pendelaufgabe während sie die Körperteile berühren müssen, beispielsweise pendeln zwischen den Innenseiten

COACHING

- Weise deine Spieler darauf hin, dass sie gerade stehen, damit alle Kategorien erkennbar sind
- Lobe Spieler die sogar Richtungsfinten einbauen um den Gegner auf die falsche Seite zu locken

Sprintduell



Dauer: bis 10 Minuten

ORGANISATION

- Aufbau wie eine Raute mit zwei Außenpunkten und zusätzlich zentrale Hütchen.
- Ausreichend Bälle an die untere Startposition. Abstandshütchen zum Anstellen hinlegen
- Spieleranzahl: 10-16, die eingesetzten Leibchennummern müssen nicht beachtet werden.

ABLAUF

- Die zentral stehenden Spieler stehen mit Rücken zur anderen Seite, werden angespielt, drehen sich selbst auf und dribbeln auf die andere Seite oder Spielen einen Doppelpass mit der richtigen Außenposition.

RESWITCH EFFEKT

- Der Trainer gibt die zu spielende Kategorie vor. Hier: Farbe.
- Der zentrale Spieler 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 ein Außenspieler die gleiche Farbe wie der Spieler am Start, weshalb er angespielt wird. Nun spielt er den Doppelpass mit dem zentralen Spieler.
- 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.

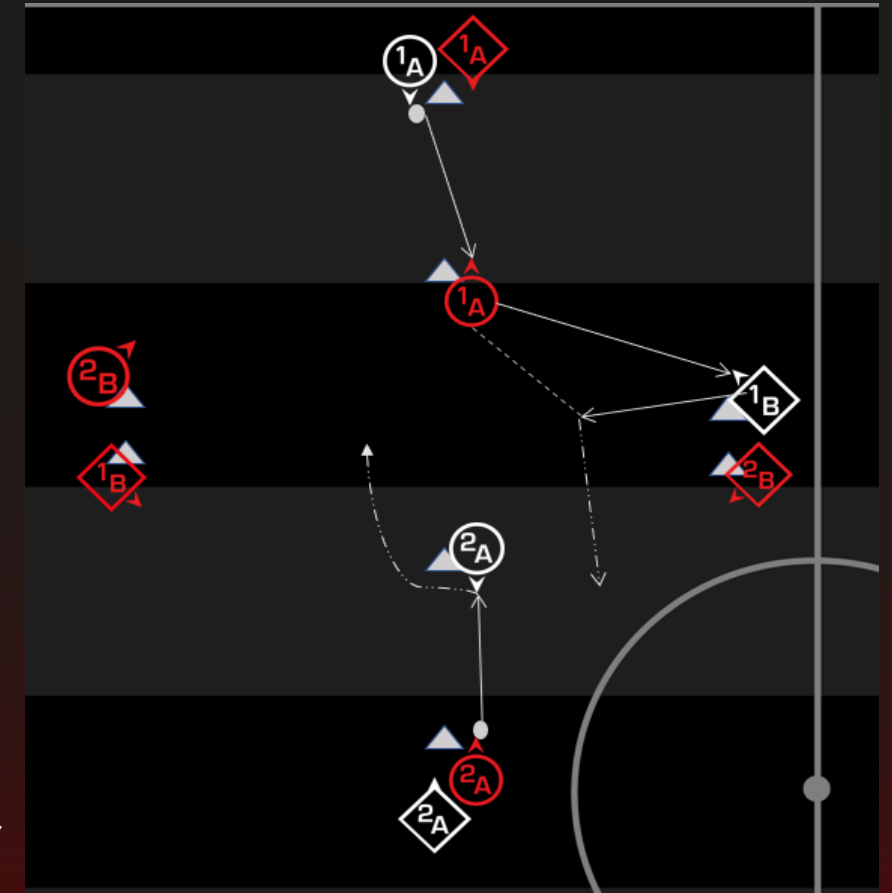
COACHING

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

STEIGERUNG VARIANTEN

- Spieler sagen die Kategorie an, müssen sie mit Zeitverzögerung passen 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 zeigt ihm dann eine Seite oder sagt eine neue Kategorie an.

Doppelpass – Situationsbedingt richtig entscheiden



Dauer: 10 Minuten

ORGANISATION

- Aufbau und Aufteilung siehe Skizze, 2 Minitore und **RESWITCH** Tormarkierungen daran befestigen.
- Bälle an die Startposition. Abstandshütchen zum Anstellen hinlegen (2 Meter)
- Für eine Spieleranzahl von 6-12 geeignet.

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 Startposition.

RESWITCH EFFEKT

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

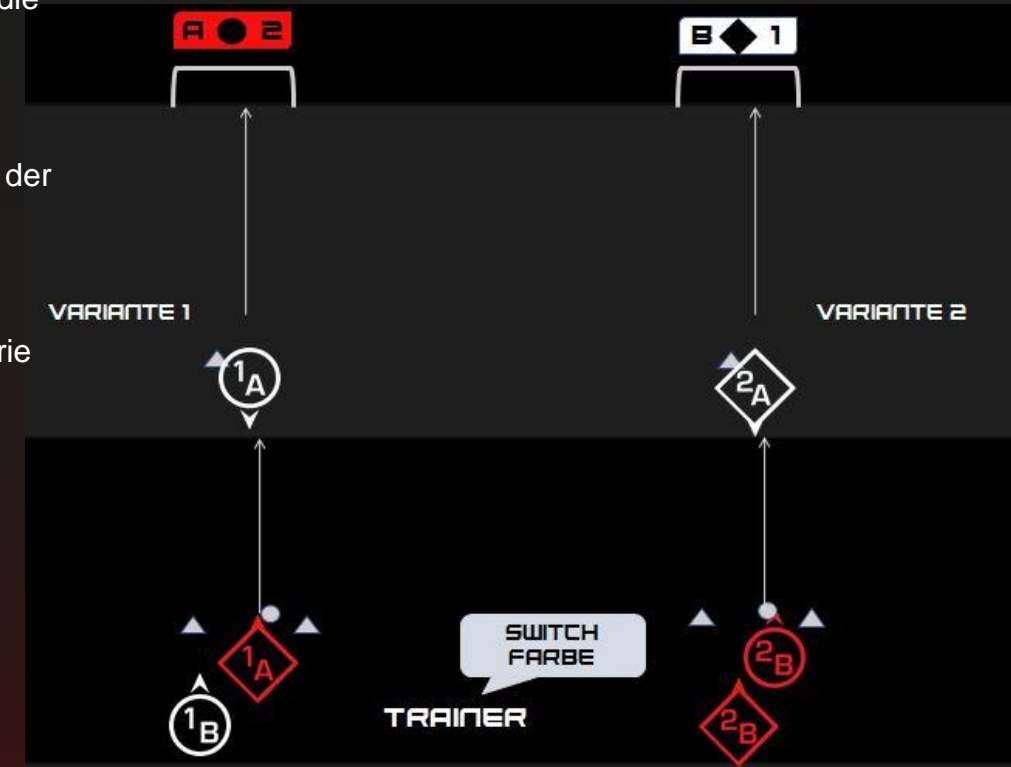
COACHING

- Gute Vororientierung (Schulterblick einsetzen).
- Offene Spielstellung, um schnell aufdrehen zu können.
- Hohen / offenen Fuß zur Ballverarbeitung verwenden.
- Hohes Aktionstempo (je nach Alter und Leistungsstand: maximal 2 Kontakte)

VARIANTEN

- Passgeber darf Spieler jagen, nachdem dieser den 1. Kontakt hatte.
 - schafft es Spieler 1, Spieler 2 abzuklatschen bevor er den Pass spielt = „Minuspunkt“.
- Wettkampf: Trifft Spieler der linken Gruppe, so muss Spieler der rechten Gruppe auch treffen, sonst „Strafe“. Trifft Spieler 1 auch, so muss der nächste treffen, sonst doppelte „Strafe“ usw.

Passspiel – flach auf 2 Minitore



Dauer: 10 Minuten

ORGANISATION

- Aufbau siehe Skizze
- Entfernung vom Start zum Tor zwischen 12 und 16 Metern
- Statt Tormarkierungen können auch Leibchen ausgelegt/gehängt werden

ABLAUF

- Die Spieler starten im Slalom durch den Parcours
- Das erste Kommando vom Trainer sagt bei welchem Hütchen man eine Finte machen muss.
- Da der Spieler ein A trägt dribbelt er zum Hütchen mit dem A und führt eine Finte aus
- Die zweite angesagte Kategorie sagt an auf welches Tor der Spieler abschließen muss. Er trägt die 2 also auf das rechte Tor

RESWITCH EFFEKT

- Schnelles Wahrnehmen der angesagten Kategorie, richtiges Entscheiden auf welches Tor abgeschlossen werden muss

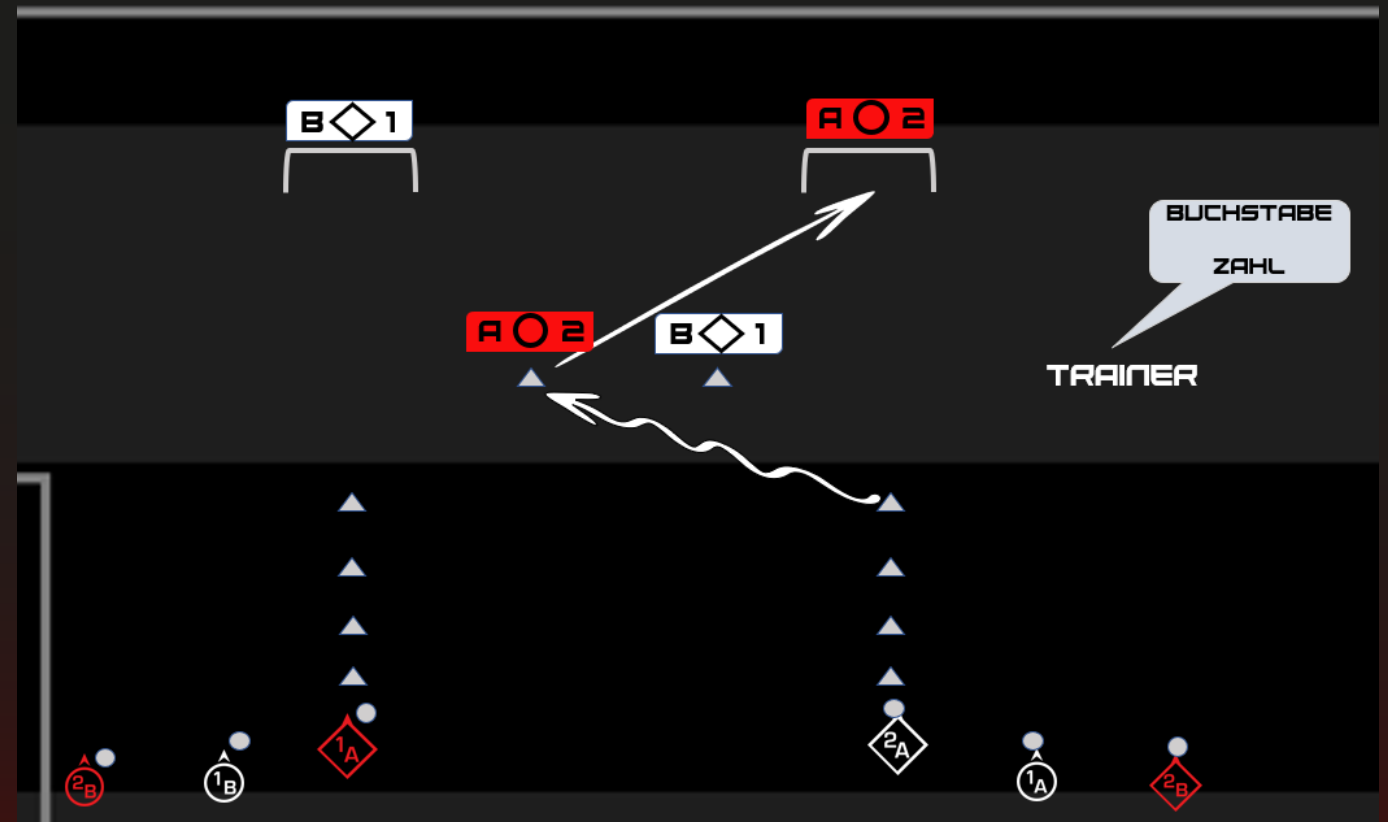
COACHING

- Gute Vororientierung und Blick lösen
- Nach der Finte direkt in die neue Spielrichtung aufdrehen

STEIGERUNG

- Wettkampfform einführen

Doppelte Wahrnehmung



Dauer: 10 Minuten

ORGANISATION

- Aufbau siehe Skizze
- Die Tore haben einen Abstand von 12 Metern zueinander
- Die jeweils gleichen Farben stehen mit einem Abstand von 3-8 Metern zueinander. Dies ist beliebig wählbar
- Abstandshütchen zum Anstellen auslegen (2 Meter)

ABLAUF

- Start ist auf der Seite der weißen Tormarkierung. Der Startspieler spielt seinen gegenüberliegenden Mitspieler an.
- Dieser lässt den Ball wieder ins Zentrum klatschen und ruft eine Kategorie, zum Beispiel Symbol.
- Der Startspieler orientiert sich an der Kategorie des Klatschspielers und schließt auf das Tor ab wo die Kategorie zu sehen ist.
- Auf der linken Seite der Skizze schließt der Spieler fälschlicherweise auf das Tor mit dem Kreis ab, obwohl der Klatschspieler eine Raute trägt. Rechts hat der Spieler auf das richtige Tor abgeschlossen.

RESWITCH EFFEKT

- Schnelles Wahrnehmen der angesagten Kategorie, richtiges Entscheiden auf welches Tor abgeschlossen werden muss

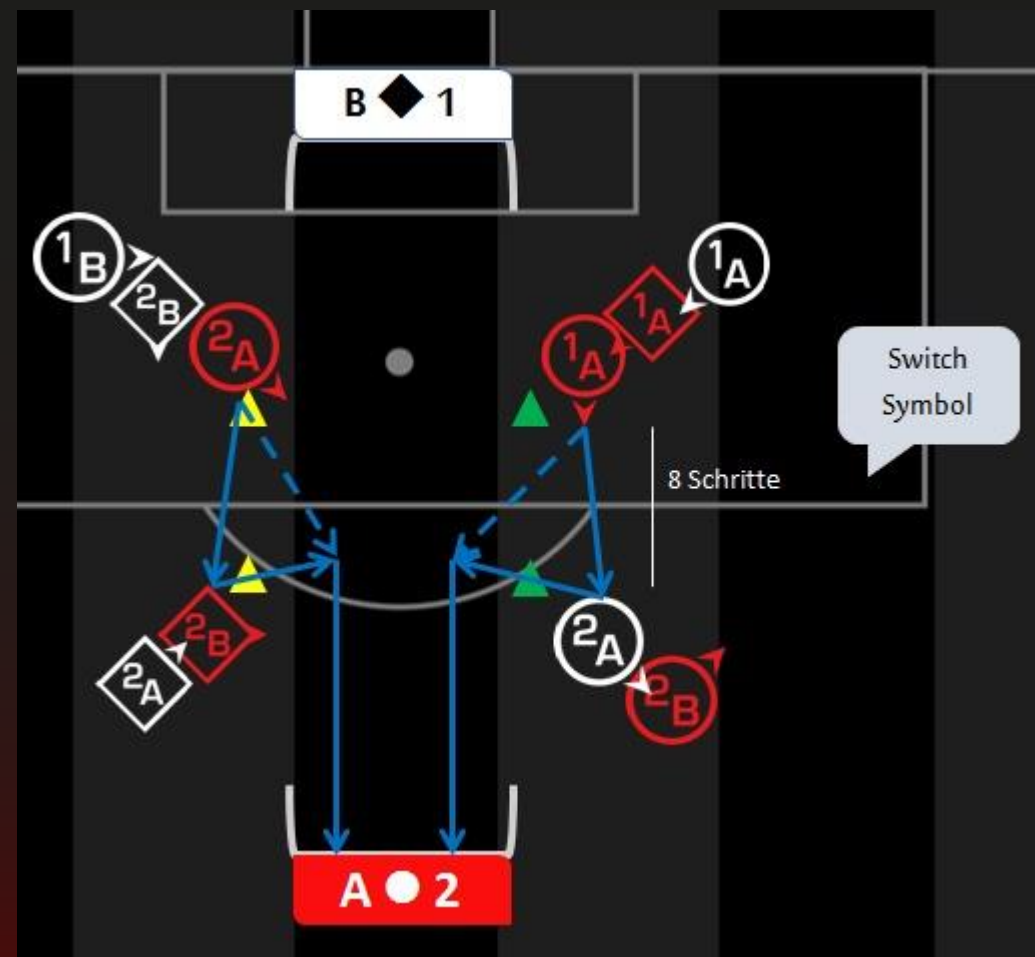
COACHING

- Gute Vororientierung um Mitspieler zu erkennen.
- Pass mit Innenseite oder Aufdrehbewegung
- Direktes klatschenlassen des Balles (hohes Aktionstempo).
- Direkter Abschluss

STEIGERUNG

- Mehrmaliges hin und her passen vor dem Kommando
- Diagonales Passspiel
- 2. Kontakte vor dem Abschluss
- Klatschen variieren (halbhoch oder hoch, ggfs. durch zuwerfen)
- Wettkampfform einführen

Abchluss auf 2 Tore



Dauer: 10 Minuten

ORGANISATION

- Aufbau und Aufteilung siehe Skizze, 1 TW im Tor.
- Bälle an Position im Zentrum
- Spielerzahl: 5 bis 8
- Hütchen hinlegen auf die Anstellpositionen (2 Meter)

ABLAUF

- Spieler 1 am Ball spielt flach auf den Spieler im Zentrum der den Ball auf richtigen Spieler nach außen (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 EFFEKT

- Trainer sagt Kategorie an (z.B. Farbe), Spieler am 16er muss den Mitspieler anspielen, der die gleiche Kategorie hat, wie Passgeber am Startpunkt
 - 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.
- Erschweren: Spieler sagt mit Anspiel auf zentralen Spieler die Kategorie an.

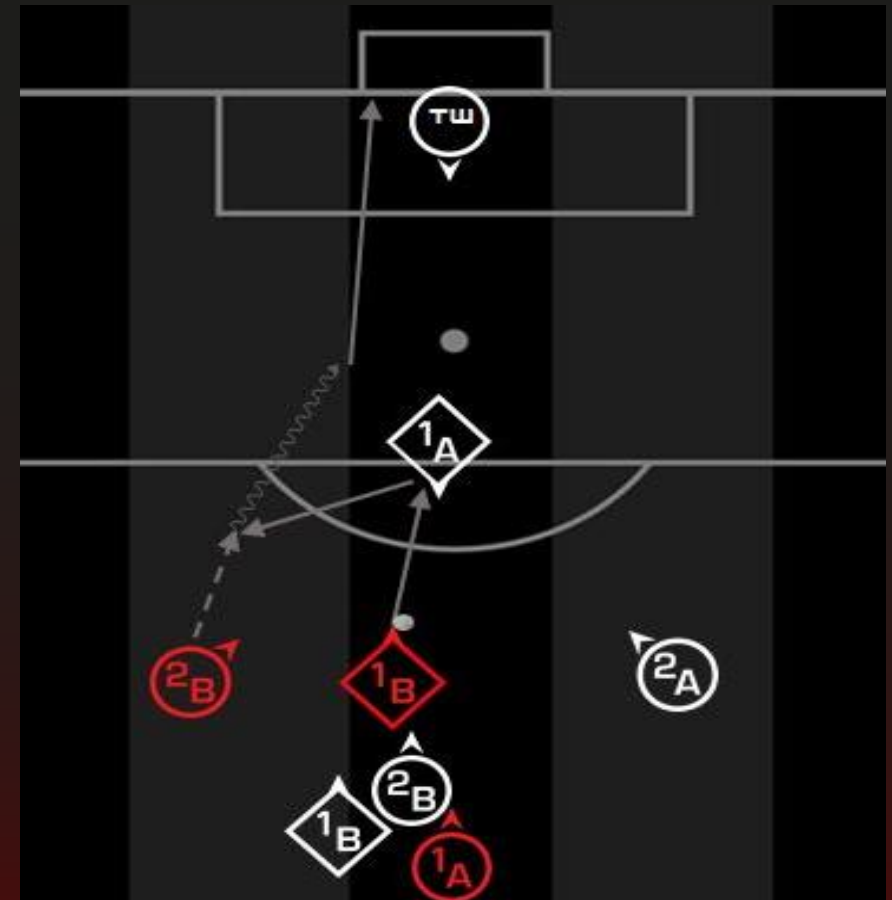
COACHING

- Gute Vororientierung um Mitspieler zu erkennen.
- Direktes Klatschenlassen des Balles (hohes Aktionstempo).
- Kontrollierter 1. Kontakt vor dem Torabschluss.
- Kurzes Signal des Mitspielers, dass er anspielbar ist (aufmerksam sein!).

STEIGERUNG

- Zuspieltechnik des ersten Passes variieren (Flaches Zuspiel, halbhoch zuwerfen, als Aufsetzer zuwerfen, hoch zuwerfen).
- Verschiedene Techniken für Klatschball erforderlich (Volley/Brust/Kopf).
- Abschlussposition variieren (seitlich vom 16er, im 16er).

TORSCHUSS – einfaches Steil-Klatsch mit Abschluss



DAUER: 10 MINUTEN

Weitere Trainingsformen

- https://www.youtube.com/watch?v=UvU_UBGmOil&t=2s



RESWITCH

Wir hoffen, dass Dir dieser Katalog
Anregungen für Dein Training geliefert hat

Tammo Neubauer
Geschäftsführer

Mobil: +49 172 708 54 74
Mail: tammo.neubauer@reswitch.de

matchconcept UG (haftungsbeschränkt)
Perlacher Straße 4
82031 Grünwald

www.reswitch.de