



**RESWITCH**

#CREATESPECIALPLAYERS

Das Trainingstool, um **Handlungsschnelligkeit** und

**Spielintelligenz** zu trainieren.

Bekannt aus dem

SPORTMAGAZIN  
**kicker**



Fußball beginnt immer im Kopf und geht von dort durch den Körper zum Fuß, niemals andersherum.

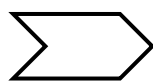
**RESWITCH**



## Warum müssen wir die Handlungsschnelligkeit verbessern?

Der Fußball fordert **handlungsschnelle Spieler**. Das zeigen die Ballkontaktzeiten der letzten Jahre. Wir müssen unsere Spieler deshalb gezielt in den Fähigkeiten **Wahrnehmen**, richtig **Entscheiden** und erfolgreich **Handeln** trainieren, um sie auf den modernen Fußball vorzubereiten.

**2,9 Sek.**  
WM 2006



**1,5 Sek.**  
WM 2018

## In der Praxis etabliert

Zahlreiche Vereine und Verbände setzen **RESWITCH** bereits in der Jugendausbildung und im Profitraining ein, um die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten der Spieler zu verbessern.

Dazu zählen unter anderen:

**Deutscher Fußball Bund e.V., TSG Hoffenheim**

**RB Leipzig, 1. FSV Mainz 05**

**1. FC Nürnberg, VfB Stuttgart**

**Vissel Kobe, Dynamo Dresden**

**VfL Wolfsburg, Alba Berlin**

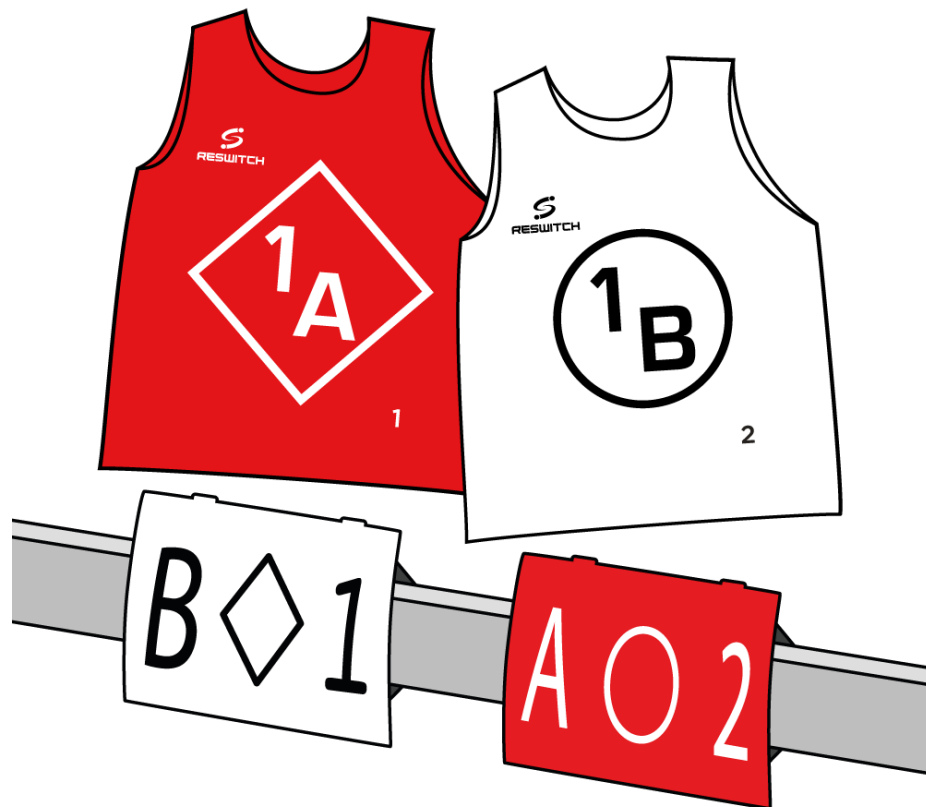
**SC Freiburg, FC St. Pauli**

und viele weitere...

## Unsere Vision

Wir wollen Trainer\*innen helfen die kognitiven Fähigkeiten ihrer Spieler\*innen **einfach, sportartspezifisch** und im **Mannschaftstraining** zu verbessern. Dadurch wollen wir einen Teil dazu beigetragen haben, dass sie **Spieler\*innen der Zukunft** noch ein bisschen besser sind als heute.

## Was ist RESWITCH ?



**RESWITCH** besteht aus 12 Leibchen und 2 Tormarkierungen mit unterschiedlichen

**Farben, Symbolen, Zahlen und Buchstaben**

Jedes Leibchen ist einzigartig und ist mit einer kleinen Zahl am unten Rand von 1 bis 12 durchnummeriert.

## So funktioniert RESWITCH

### Beispiel:

Rot spielt gegen Weiß im 3:3 auf zwei Tore.

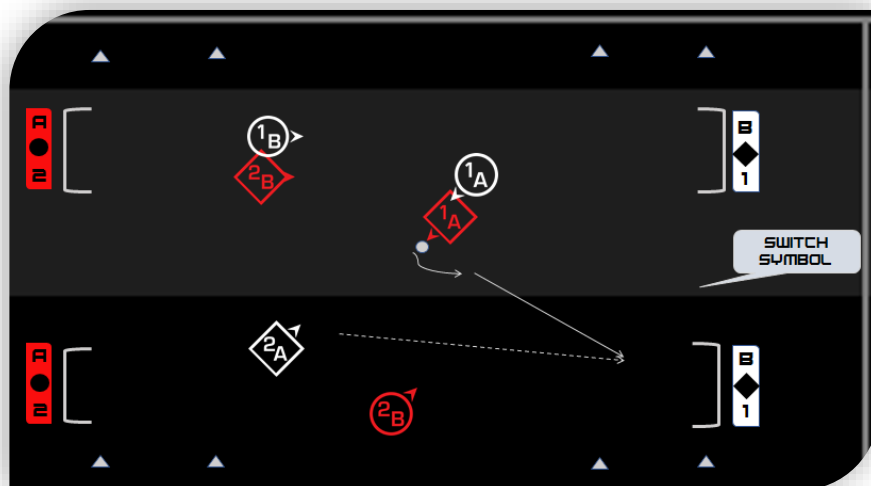
Mit dem Kommando „*SWITCH Symbol*“ spielen dann alle Rauten gegen alle Kreise.

Die Spielsituation ändert sich! Durch den SWITCH erhalten die Spieler neue Mitspieler und auch eine neue Spielrichtung.

## RESWITCH Spielform

Umschalten

U8 - U19



### Trainingsziel und Organisation

#### Trainingsziel:

Die Verbesserung des Umschaltmoments und schnelle Entscheidungsfindung.

#### Organisation:

Ein Feld 20x25 Meter aufbauen mit 4 Toren aufbauen. Die Tormarkierungen an der Latte befestigen.

### Ablauf und Variation

#### Ablauf:

Spiel 3:3, angefangen bei rot gegen weiß. Die Mannschaften spielen immer auf die Tore, auf der ihre Kategorie zu sehen ist. Daher: rot spielt auf die Tore mit roten Tormarkierungen, weiß auf weiß, Raute auf Raute, Kreis auf Kreis, usw.

#### RESWITCH Coaching:

Sofortige Aktionsauslösung nach Situationswechsel

# Sammlung von Trainingsformen



**RESWITCH**

**#CREATESPECIALPLAYERS**

## Trainingsformen zum Kennenlernen und Erwärmen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Starterhandbuch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

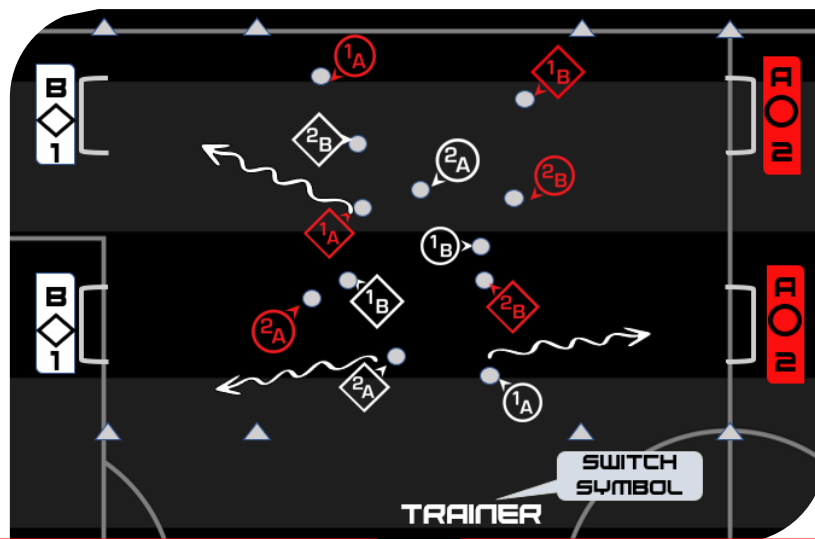
# Dribbelfieber

Aufwärmen mit Ball

Alle Altersklassen

Dribbling

12 Spieler



## Trainingsziel und Organisation

## Ablauf und Variation

### Trainingsziel

Kennenlernen der Leibchen und Wahrnehmung von Mitspielern.

### Organisation

Ein Feld gemäß Skizze mit Hütchen markieren. Die Leibchen Nr. 1-12 verteilen (somit immer 6 Spieler jeder Kategorie). Jeder Spieler bekommt einen Ball

### Ablauf

Die Spieler dribbeln frei durch das Feld. Mit Kommando einer Kategorie (Farbe, Symbol, Zahl, Buchstabe) achtet der Spieler darauf, auf welcher Seite die Tormarkierung mit der Kategorie zu sehen ist, die er selbst trägt. Beispiel: „SWITCH Symbol“ Ein Spieler mit einem Kreis dribbelt in die rechte Zone, da auf der Tormarkierung der Kreis abgebildet-Die Gruppe die zuletzt zusammensteht verliert.

### Variation

Die Spieler erhalten unterschiedliche Dribbelaufgaben. Steigerung: Die Spieler tauschen die Bälle mit anderen Spielern. Beim Kommando dribbeln sie zu der angesagten Kategorie die der Tauschpartner getragen hat. Kreis Spieler tauscht mit Raute, Dribbling zur Zone mit Raute

## RESWITCH-Coachingpunkte

Spieler sollen sich gleich die Kategorien merken, die auf den Leibchen tragen.

Sofortiges Auslösen der Aktion durch losdribbeln. Lieber umdrehen statt zu lange warten und stehen.

Spieler\*innen ermutigen schnell den Blick zu lösen vom Ball

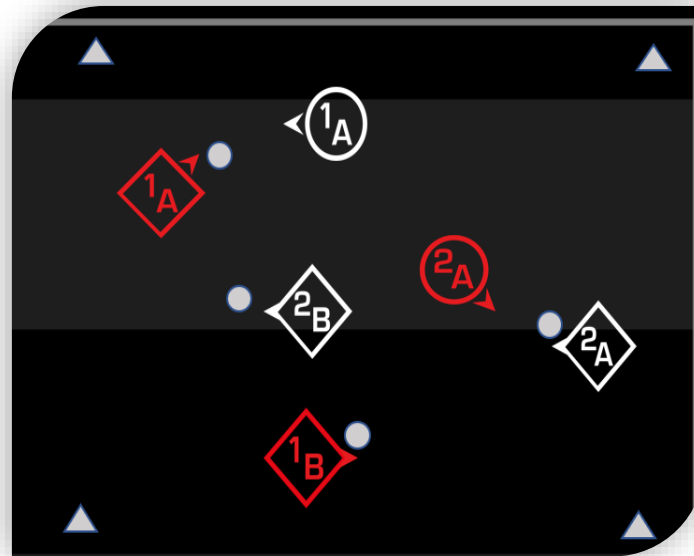
# Wunderbares Arbeitsgedächtnis

Übungsformen

Kinder-und Jugend

Dribbling

12 Spieler



## Trainingsziel und Organisation

### Trainingsziel

Die Spieler aktivieren ihr Arbeitsgedächtnis indem sie die richtigen Finten abrufen und durchführen.

### Organisation

Verteile alle Leibchen an die Spieler und positioniere sie in einem Quadrat. Außer zwei Spieler haben alle einen Ball.

## Ablauf und Variation

### Ablauf

Lege zu Beginn fest welche Kategorie welche Finte bedeutet: rot = Zidane-Drehung, Weiß = Übersteiger. Die Spieler ohne Ball haben die Aufgabe auf die Spieler mit Ball zuzugehen und locker abzuklatschen (high-five). Der Spieler am Ball orientiert sich an der Kategorie des Abklatschenden. Hat er ein rotes Leibchen an macht er eine Zidane Drehung, hat er ein weißes Leibchen an, macht er einen Übersteiger und dribbelt im Anschluss weiter. Lege nach und nach weitere Finten für Symbole, Zahlen und Buchstaben fest und rufe regelmäßig neue Kategorien.

Aktiviere zu Beginn nur eine Kategorie und steigere es stetig, sodass die Spieler bei vier aktiven Kategorien vier Finten machen müssen, bevor sie weiterdribbeln.

## RESWITCH-Coachingpunkte

Coache das „scannen“ indem Sie den Blick lösen und auf die Kombinationen schauen. Dabei ist wichtig, dass der Ball eng am Fuß bleibt. In diesen Moment müssen die Spieler die Ballkontaktzahl erhöhen.



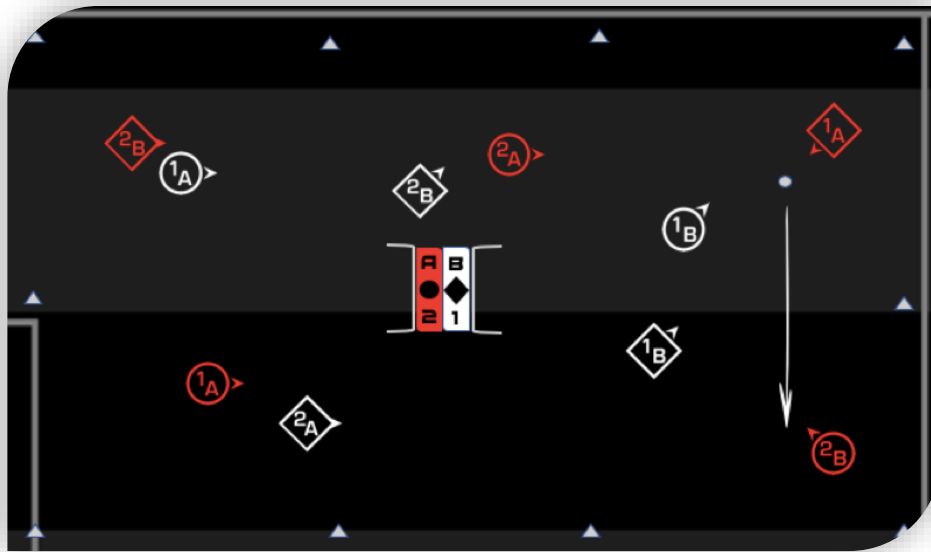
# Eishockeyspiel

Spielformen mit Tore

Alle Altersklassen

Passspiel

gerade



## Trainingsziel und Organisation

### Trainingsziel

Die Spieler sind in der Lage Mitspieler in der Tiefe wahrzunehmen und anzuspielen.

### Organisation

Zwei Tore Rücken an Rücken positionieren (Minitore ohne TW oder Tore mit TW). Spielfeld je nach Spieleranzahl abstecken. Bei einem 5:5 Leibchen 1-10 verteilen

## Ablauf und Variation

### Ablauf

Es findet ein freies Spiel im 5:5 statt. Beide Teams haben die Aufgabe durch flaches Aufbauspiel, tiefe Laufwege und Umschaltverhalten auf das entsprechende Tor der angesagten Kategorie zu spielen. Rot spielt ins rote Tor, weiß ins weiße usw. Je nach SWITCH ändern sich die Teams und die anzuspielenden Tore auf die neue Kategorie (z.B. 1 vs. 2) Die Spieler müssen wahrnehmen ob sie der Spielaufbaumannschaft oder der Pressingmannschaft angehören. Welche Mannschaft erzielt zuerst 2 Tore?

### Variation

Erschweren 1: Lege eine Kontaktbegrenzung fest.

Erschweren 2: Lege eine Mindestanzahl an Kontakten fest.

## RESWITCH-Coachingpunkte

Mit einem Switch sollten die Spieler schauen, ob in der Tiefe ein Mitspieler freisteht. Spieler in der Ballbesitzmannschaft, aber ohne Ball, sollten sich in der Tiefe und Breite anbieten, um das Spiel schnell verlagern zu können. Nicht nur flache Bälle können hier zum Erfolg führen. Fordere, wenn es die Situation erlaubt auch den Flugball ein, um das Spiel schnell zu verlagern.

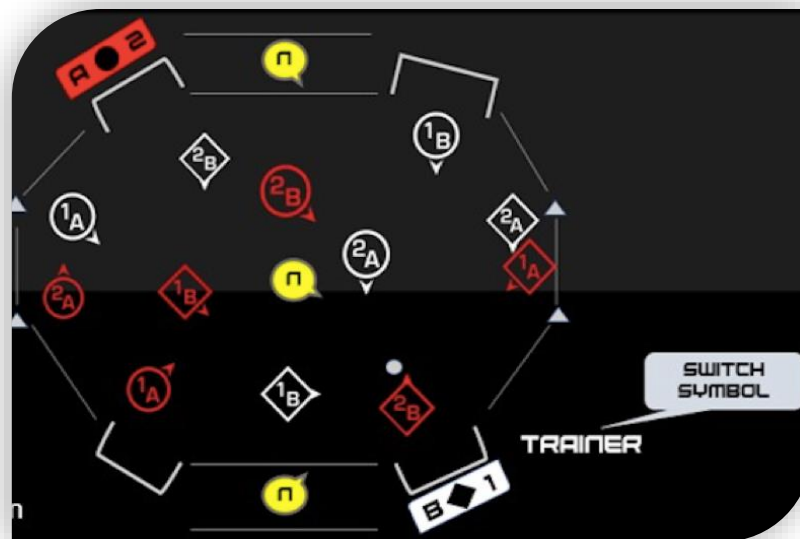
# Flach spielen, hoch gewinnen!

Spielformen mit Tore

Jugend und Erwachsene

Über/Untersch

15 Spieler



## Trainingsziel und Organisation

### Trainingsziel

Die Spieler sind in der Lage durch schnelles Wahrnehmen & richtiges Entscheiden in hohen Drucksituationen flexibel umzuschalten auf die neue Spielsituation

### Organisation

Ein ca. 30x30 Meter großes Feld in Form eines Achtecks mit 4 Minutoren aufbauen, die Tormarkierungen an zwei gegenüberliegenden Toren befestigen und zwei Teams mit je 6 Spielern einteilen. Leibchen 1-12 nutzen. Zwei neutrale Spieler zwischen die Tore und einen neutralen Spieler im Zentrum positionieren.

## Ablauf und Variation

### Ablauf

Wir spielen ein 9:6, angefangen bei Rot + Neutrale gegen Weiß. Die neutralen Spieler sind der Ballbesitzmannschaft zugehörig und dienen als zusätzlicher Aufbauspieler, zentrale Anspielstation und tiefer Anspieler. Die Mannschaften spielen immer auf die beiden Tore in Spielrichtung, d.h. Rot spielt auf das Tor mit der roten Markierung und auf das daneben, weiß auf weiß sowie das daneben bzw. Kreis auf Kreis, Zahl auf Zahl usw.

Tore können nur nach einem Anspiel auf den tiefen Neutralen erzielt werden. Mit dem Kommando „SWITCH“ wechselt die Teamzugehörigkeit auf die neu angesagte Kategorie.

### Variation

Ein Neutraler Spieler darf einen Switch ansagen.

## RESWITCH-Coachingpunkte

Achte hier auf die richtige Positionierung der Spieler. Sie müssen wahrnehmen, wo sie genau stehen. Ist ein Mitspieler auf einer ähnlichen Position, sollte diese gewechselt werden. Fordere die Spieler auf schnell in die Tiefe zu spielen. Achte darauf, dass die neutralen Spieler die hohen Anforderungen auch ausführen können.

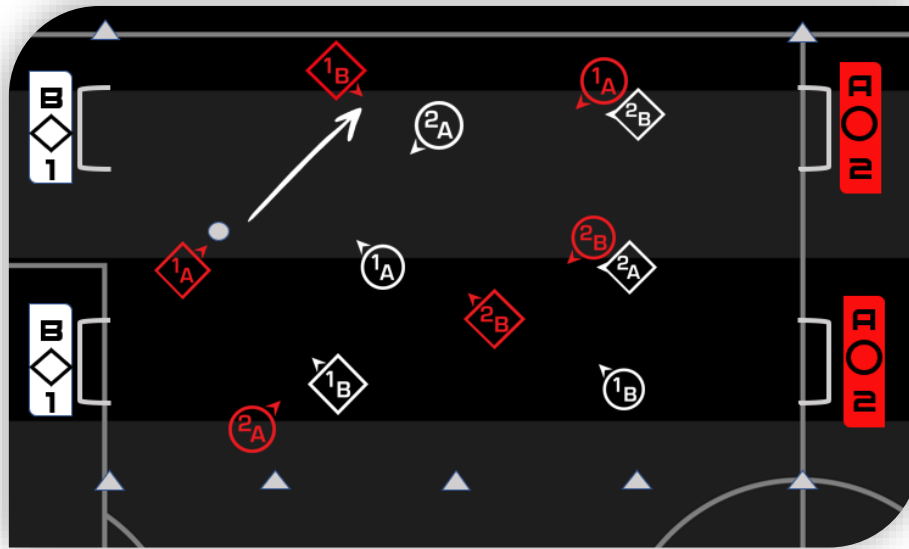
# Vier mal 6:6

Spielformen mit Tore

Alle Altersklassen

Entscheiden

12 Spieler



## Trainingsziel und Organisation

### Trainingsziel

Die Spieler nehmen richtig wahr, entscheiden sich schnell und handeln richtig.

### Organisation

Baue ein Spielfeld auf. An beiden Stirnseiten zwei Minitore platzieren und die Tormarkierungen befestigen. Soll ein Abschluss nur in Zonen erlaubt sein, baue zusätzlich Schusszonen und die Mittellinie mit ein. Vergebe die Leibchen 1-12. Lege Ersatzbälle bereit.

## Ablauf und Variation

### Ablauf

In einem 6:6 versuchen die roten auf das rote Tor abzuschließen und die weißen auf weiß. Bei einem Switch auf eine neue Kategorie verändert sich die Teamzugehörigkeit und die Spielrichtung. Die Spieler müssen neu und richtig wahrnehmen, wer nun zur eigenen Mannschaft gehört und wer zur gegnerischen. Zudem müssen sie wahrnehmen auf welches Tor sie spielen müssen. Darauffolgend ist die Entscheidung der Spielfortsetzung notwendig um das Spiel fortzusetzen und ein Tor zu erzielen.

### Variation

Keine – einfach mal spielen lassen!

## RESWITCH-Coachingpunkte

Im Switch-Moment sollen die Spieler schnellstmöglich die neue Aktion einleiten. Hier ist es besser weiterzudribbeln und den Ball zu halten bis man alles überblickt hat, als stehen zu bleiben.



**RESWITCH**

#CREATESPECIALPLAYERS

Das Trainingstool, um **Handlungsschnelligkeit** und

**Spielintelligenz** zu trainieren.

Bekannt aus dem

SPORTMAGAZIN  
**kicker**