



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



POSTE DEIN
#DFBMOBIL
ERLEBNIS

DFB MOBIL: D- BIS A-JUGEND

Spielnahes Kognitionstraining
im Jugendfußball

COMMERZBANK 
PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE



KOGNITIVES TRAINING MITHILFE VON RESWITCH

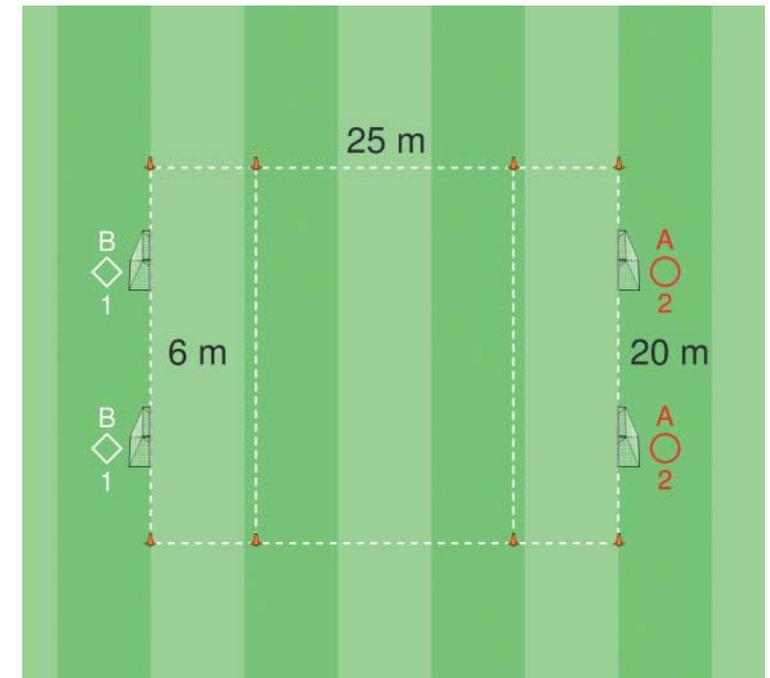
Kognitives Training ist im Fußball nicht nur die Zukunft, sondern inzwischen auch zur Gegenwart in der Ausbildung junger Spieler geworden. Denn durch die vielseitigen Wahrnehmungsprozesse fördert diese Art des Trainings die Konzentrations-, Antizipations- und Entscheidungsfähigkeiten der Spieler und verbessert somit auch deren Handlungsschnelligkeit und Spielintelligenz nachhaltig. Mithilfe von RESWITCH können diese bedeutenden Aspekte nun auch umfassend ins Mannschaftstraining integriert werden.

Und was ist RESWITCH? Hierbei handelt es sich um eine Trainingsmethode, bei der Leibchen zum Einsatz kommen, die sich nicht nur farblich unterscheiden, sondern auf denen auch unterschiedliche Symbole, Zahlen und Buchstaben gedruckt sind. Dadurch kann der Trainer während einer Spielsituation die Teamzugehörigkeit beliebig verändern. Beispiel: Es spielt 'Rot gegen Weiß'. Der Trainer „SWITCHT“ durch Zuruf auf die Kategorie „Symbol“. Nun spielen alle miteinander, die eine Raute auf dem Leibchen haben.

ORGANISATION

- RESWITCH besteht regulär aus 12 Leibchen und 2 Tormarkierungen.
- Für die nachfolgende Trainingseinheit werden 12 Leibchen und 4 Tormarkierungen benötigt.
- Zusätzlich werden insgesamt 13 Hütchen sowie 4 Minitore verwendet.

- Ein 25 x 20 Meter großes Spielfeld markieren.
- An den Enden beider Längsseiten eine 6 Meter breite Torschusszone gemäß Abbildung abstecken.
- Dieser Grundaufbau bleibt in allen folgenden Trainingsformen erhalten.



VERMITTLUNG DER RESWITCH-METHODE

Zur Erklärung der RESWITCH-Methode 2 Leibchen und 2 Tormarkierungen auf den Boden vor die Trainingsgruppe legen und die Einführung starten.

So kann die Trainingsmethode vorgestellt und vermittelt werden:

Kennenlernen der Leibchen durch Fragen

- Frage die Spieler, was an den Leibchen besonders ist? (→ verschiedene Kategorien sind abgebildet)
- Frage die Spieler, welche unterschiedlichen Symbole, Zahlen und Buchstaben sie erkennen.
- Frage die Spieler, was es mit den verschiedenen Kategorien auf sich haben könnte (→ eine flexible Mannschaftsbildung ist möglich)

Erklärung der Trainingsmethode

- Es spielen immer die Spieler einer gleichen Kategorie zusammen, z. B. „Rot“ mit „Rot“, „1“ mit „1“, „A“ mit „A“ etc.
- Dabei spielt man auf das Tor, auf der die eigene Tormarkierung zu sehen ist, z. B. „Rot“ spielt auf das Tor mit den roten Tormarkierungen, „1“ auf „1“, „A“ auf „A“ etc.
- Auf das Kommando SWITCH wechselt die Teamzugehörigkeit. Bei „SWITCH Symbol“ spielen nun alle „Rauten“ zusammen gegen alle „Kreise“.



„Trockenübungen“ zum Mitdenken

- Gib verschiedene Kommandos und lass' die Spieler mitdenken, ob die Spieler mit den beiden Leibchen nun zusammen oder gegeneinander spielen und auf welche Tormarkierungen sie abschließen dürften.

Trainingsziele

- Frage die Spieler, wie sie durch die Trainingsmethode besonders gefordert werden? Welche Fähigkeiten stehen im Fokus des Trainings? (→ Die Spieler werden gefordert, bei jedem SWITCH den Blick vom Ball zu lösen und die Situation richtig wahrzunehmen, schnell neue Entscheidungen zu treffen und richtig zu handeln.)

Trainingstipp

- Informiere die Spieler, dass sie sich beim Anziehen der Leibchen gleich alle vier Kategorien merken sollen.

AUFWÄRMEN I (CA. 5 MINUTEN)

TRAININGSZIELE

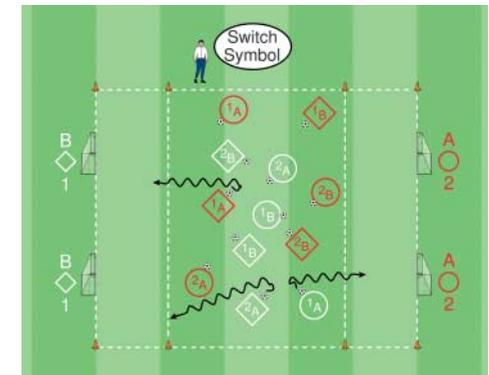
- Kennenlernen der Leibchen und Tormarkierungen
- Das Wahrnehmen wechselnder Spielsituationen

ORGANISATION

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit Hütchen und Toren errichten.
- Vor den Toren eine 6 Meter tiefe Schusszone markieren.
- Die Leibchen Nr. 1 – 12 verteilen (somit immer sechs Spieler jeder Kategorie).
- Die Spieler verteilen sich mit Bällen im Feld.

ABLAUF

- Die Spieler dribbeln frei durch das Feld.
- Der Trainer gibt ein beliebiges Signal („SWITCH Symbol“) und die Spieler dribbeln schnellstmöglich in die Zone ihres Symbols, welches auf der Tormarkierung zu sehen ist.
- Erschweren: Die Spieler tauschen mehrmals die Bälle mit anderen Spielern.



VARIATIONEN

- Den Spielern unterschiedliche Dribbelaufgaben vorgeben.
- Die Spieler tauschen die Bälle mit einem anderen Spieler. Nach dem Kommando dribbeln sie zu der angesagten Kategorie, die der Tauschpartner getragen hat.
- Die Spieler tauschen die Bälle mit mehreren anderen Spielern und dribbeln in die Zone des Symbols, das der letzte Tauschpartner auf seinem Trikot trug.

COACHINGPUNKTE

- Die Spieler auffordern, sich bereits beim Anziehen der Leibchen die Kategorien einzuprägen.
- Nach einem SWITCH soll schnellstmöglich reagiert werden.

AUFWÄRMEN II (CA. 15 MINUTEN)

TRAININGSZIEL

→ Aktivieren der Orientierung

ORGANISATION

- Den Aufbau und die Leibchenverteilung beibehalten.
- Team Rot und Weiß bekommen jeweils einen Ball.
- Ausreichend Ersatzbälle außerhalb des Feldes verteilen.

ABLAUF

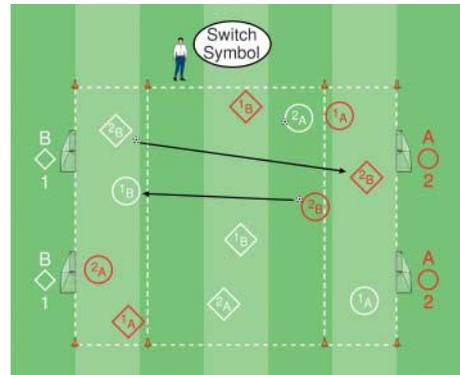
- Den Durchgang in der Kategorie „Farbe“ starten.
- Die Mannschaften passen sich untereinander zu.
- Nach einem Kommando („SWITCH Symbol“) wechselt die Teamzugehörigkeit und es wird in neuer Konstellation weitergespielt.

VARIATIONEN

- Erst 2, danach 3 Bälle pro Team ins Spiel bringen.
- Maximal zwei Ballkontakte pro Spieler zulassen, anschließend ein Direktspiel einführen.
- Wettkampf: Nach einem SWITCH müssen alle Spieler des Teams am Ball gewesen sein, bevor auf ein Tor abgeschlossen werden darf.

COACHINGPUNKTE

- Die Spieler motivieren und loben, wenn sie sich nach einem SWITCH untereinander coachen.
- Sofortiges Handeln nach dem SWITCH einfordern (beim Weiterdribbeln orientieren).



DRIBBELDUELL (CA. 10 MINUTEN)

TRAININGSZIELE

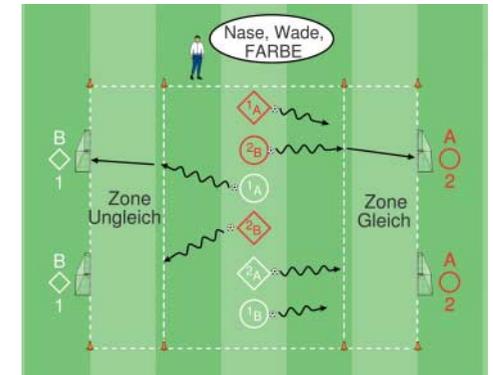
- Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit
- Verbesserung des Antritts mit Ball

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- Die Schusszone mit unterschiedlichen Farben markieren.
- Die Spieler stellen sich auf der Mittellinie des Spielfeldes auf. Je zwei Spieler stehen sich gegenüber.
- Alle Spieler erhalten ein Leibchen und einen Ball.

ABLAUF

- Der Trainer ruft verschiedene Körperteile auf, welche die Spieler mit ihren Händen schnellstmöglich berühren müssen.
- Nach einer beliebigen Anzahl an Ansagen, ruft der Trainer eine Kategorie auf (hier: „FARBE“).
- Sind die Kategorien der gegenüberstehenden Spieler gleich, dribbeln die Spieler schnellstmöglich zur roten Torschusslinie und schließen ab.
- Sind die Kategorien ungleich, wird zur weißen Torschusslinie gedribbelt und abgeschlossen.



- Es gewinnt der Spieler, der als Erster ein Tor erzielt.
- Nach jedem Durchgang steigt der Gewinner auf und der Verlierer ab.

VARIATION

- Die Spieler pendeln den Ball zwischen den Innenseiten, während die Körperteile aufgerufen werden.

COACHINGPUNKTE

- Die Spieler darauf hinweisen, dass sie aufrecht stehen müssen, damit alle Kategorien für den Partner erkennbar sind.
- Loben der Spieler, die Richtungsfinten einbauen, um den Gegner auf die falsche Seite zu locken.

3 GEGEN 3 (CA. 10 MINUTEN)

TRAININGSZIEL

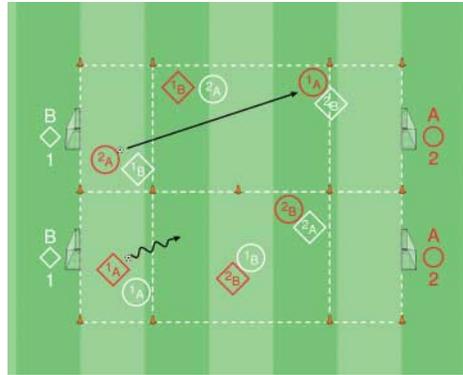
→ Kognitive Erholung: Nach den intensiven Aufwärmformen nur in der Kategorie „Farbe“ spielen, um die Spieler nicht zu überfordern.

ORGANISATION

- Das bestehende Spielfeld gemäß Abbildung in 2 Felder aufteilen.
- Die Spieler mit den Nummern 1 – 6 postieren sich in einer Hälfte, die Spieler 7 – 12 in der anderen Hälfte.

ABLAUF

- Rot spielt gegen Weiß im 3 gegen 3.
- Die Mannschaften spielen auf das Tor, auf der ihre Kategorie zu sehen ist. Daher: Rot spielt auf das Tor mit roten Tormarkierungen.
- Tore dürfen nur innerhalb der Torschusszonen erzielt werden.



VARIATIONEN

- Erschweren: eine Ballkontaktbegrenzung einführen.
- Erleichtern: die Spielfeldgröße vergrößern.

COACHINGPUNKTE

- Die Spieler motivieren, sich nach Ballgewinn sofort in die Tiefe zu orientieren und dorthin zu passen oder dribbeln.
- Den Moment des Ballgewinns sollen die Spieler nutzen, um das Spieltempo zu erhöhen.

1 GEGEN 3 BIS 3 GEGEN 1 (CA. 15 MINUTEN)

TRAININGSZIEL

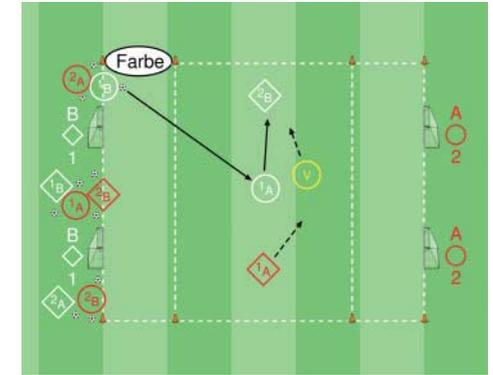
→ die schnelle Wahrnehmung von Überzahl- oder Unterzahlsituationen, um zielgerichtet zum Torerfolg zu kommen

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten, die mittleren Hütchen jedoch wieder entfernen.
- Leibchen je nach Spieleranzahl verteilen, die Leibchennummern spielen hierbei keine Rolle.
- 3 Zielspieler postieren sich mittig im Feld, ein Verteidiger ohne Leibchen steht hinter ihnen.
- Die übrigen Spieler verteilen sich als Anspieler an einer Torauslinie außerhalb des Feldes auf Höhe der Tore.
- Die Anspieler mit ausreichend Bällen ausrüsten.

ABLAUF

- Ein Anspieler startet die Aktion, indem er eine beliebige Kategorie aufruft und einen beliebigen Zielspieler anspielt.
- Der Zielspieler muss nach dem Kommando (hier: „FARBE“) wahrnehmen, welche der anderen Zielspieler die aufgerufene Kategorie tragen.
- Alle Zielspieler derselben Kategorie werden zu Angreifern, die anderen werden Verteidiger.
- Tore dürfen nur in der Torschusszone erzielt werden.
- Die Anspieler auf der Torauslinie werden nach einem Durchgang zu Zielspielern.
- Den Verteidiger alle 60 – 90 Sekunden durchwechseln.



VARIATIONEN

- Einen weiteren Verteidiger integrieren, sodass auch für die Angreifer Unterzahlsituationen entstehen können.
- Die Startposition der Zielspieler verändern (näher zu den Anspielern oder alle auf einer Seite).

COACHINGPUNKTE

- Die Anspieler sollen das Kommando schon vor dem Abspiel geben, damit es für den Zielspieler nicht zu schwer wird.
- Die Zielspieler auf Spielstellung und Schulterblick hinweisen, um schon vor der Ballannahme die Spielsituation zu erkennen.
- Den Spielern verdeutlichen, dass sie sich auf die Seite aufdrehen, auf der eine Überzahl vorhanden ist.
- Das Binden eines Verteidigers ermöglicht es, Überzahlsituationen auszuspielen.

3 GEGEN 3 MIT SWITCH (CA. 10 MINUTEN)

TRAININGSZIEL

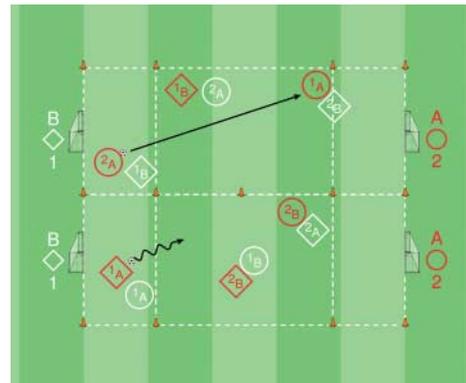
- unter Gegner-, Zeit- und Raumdruck Entscheidungen treffen

ORGANISATION

- Das bestehende Spielfeld erneut in 2 Hälften aufteilen.
- Die Spieler mit den Nummern 1 – 6 postieren sich in einer Hälfte, die Spieler 7 – 12 in der anderen Hälfte.

ABLAUF

- Rot spielt gegen Weiß im 3 gegen 3.
- Die Mannschaften spielen auf das Tor, auf der ihre Kategorie zu sehen ist. Also: Rot spielt auf das Tor mit roten Tormarkierungen.
- Tore dürfen nur in der Schusszone erzielt werden.
- Mit dem Kommando „SWITCH Buchstabe“ wechselt die Teamzugehörigkeit von der Farbe auf den Buchstaben: Nun spielt „A“ gegen „B“.



VARIATION

- Erleichtern: Das SWITCH-Kommando nur geben, wenn der Ball im Tor- oder Seitenaus war bzw. ein Tor erzielt wurde.

COACHINGPUNKTE

- Wenn ein Spieler nach einem SWITCH die Situation nicht ausreichend wahrnehmen konnte, ist ein ballhaltendes Dribbling besser als stehen zu bleiben.
- Den SWITCH-Moment nutzen, um einen Vorsprung zu gewinnen.

6 GEGEN 6 (CA. 15 MINUTEN)

TRAININGSZIEL

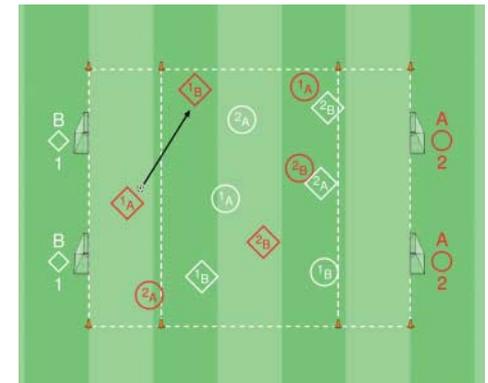
- auch unter erhöhtem Raum-, Zeit- und Gegnerdruck die passenden Lösungen finden

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten, die Hütchen erneut aus der Mitte des Spielfeldes entfernen.
- Die Tormarkierungen an den vier Toren befestigen.
- Die Leibchen 1 – 12 an die Spieler verteilen.

ABLAUF

- In der Kategorie „Farbe“ im 6 gegen 6 auf 4 Tore starten.
- Tore sind auch außerhalb der Torzonen gestattet.
- Nach dem SWITCH spielen alle Spieler mit der „1“ gegen alle Spieler mit der „2“ auf die entsprechend markierten Tore.
- Nach 5 – 10 Min. die SWITCH-Kommandos abschaffen und die Teams in einer festen Kategorie bis zum Ende durchspielen lassen.



VARIATIONEN

- Erschweren: Maximal 2 Ballkontakte pro Spieler.
- Erschweren: Tore dürfen nur in der Torschusszone erzielt werden.
- Erschweren: Sobald eine Mannschaft eine beliebige Anzahl an erfolgreichen Pässen gespielt hat, dürfen sie abschließen.

COACHINGPUNKT

- Das Angriffs- oder Abwehrverhalten einer Mannschaft nach einem SWITCH häufig loben: Sofortiges Anbieten oder Freilaufverhalten von Spielern ohne Ball oder auch schnelles Pressing von der verteidigenden Mannschaft.



**DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND**

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND E. V. – Abteilung Trainer Aus-, Fort- und Weiterbildung
Otto-Fleck-Schneise 6 – 60528 Frankfurt/Main – **WWW.DFB.DE**