

Switch!

Basketball mit Doppelidentität

Dieselben 12 Kinder, dieselben Trikots, zwei Spielformen, die sich regelmässig abwechseln: Auf „Switch!“ wechseln Mitspieler und Gegner, weil sich das Kriterium der Gruppenbildung ändert. Das Spiel läuft dabei immer weiter und wird nie gestoppt. Genau das trainiert die kognitive Flexibilität.

Ein Spieler, drei Identitäten



FARBE
Pink · Türkis · Gelb

LOGO
Kreis · Quadrat

NUMMER
1 bis 6 im Logo-Team

Armband, Zahl mit Filzstift oder einfach merken. Die Streifen-Trikots bleiben an diesem Tag in der Kiste.

Verteidigen: In beiden Spielen kennt jeder Spieler seinen direkten Gegenspieler und deckt ihn.

Verteilung der 12 Trikots

FARBE	 KREIS	 QUADRAT	SUMME
Pink	 	 	4
Türkis	 	 	4
Gelb	 	 	4
Summe Logo 6		6	12

Jedes Farbteam hat immer 2 Kreise und 2 Quadrate. Dadurch sind beide Aufteilungen gleichzeitig ausgeglichen, ohne Anpassung zwischen den Phasen.

1 Einführung Farbe
3 Teams zu je 4 · 3 bis 4 Min.



2 Einführung Logo
5 gegen 5, 2 Teams zu je 6 · 3 bis 4 Min.

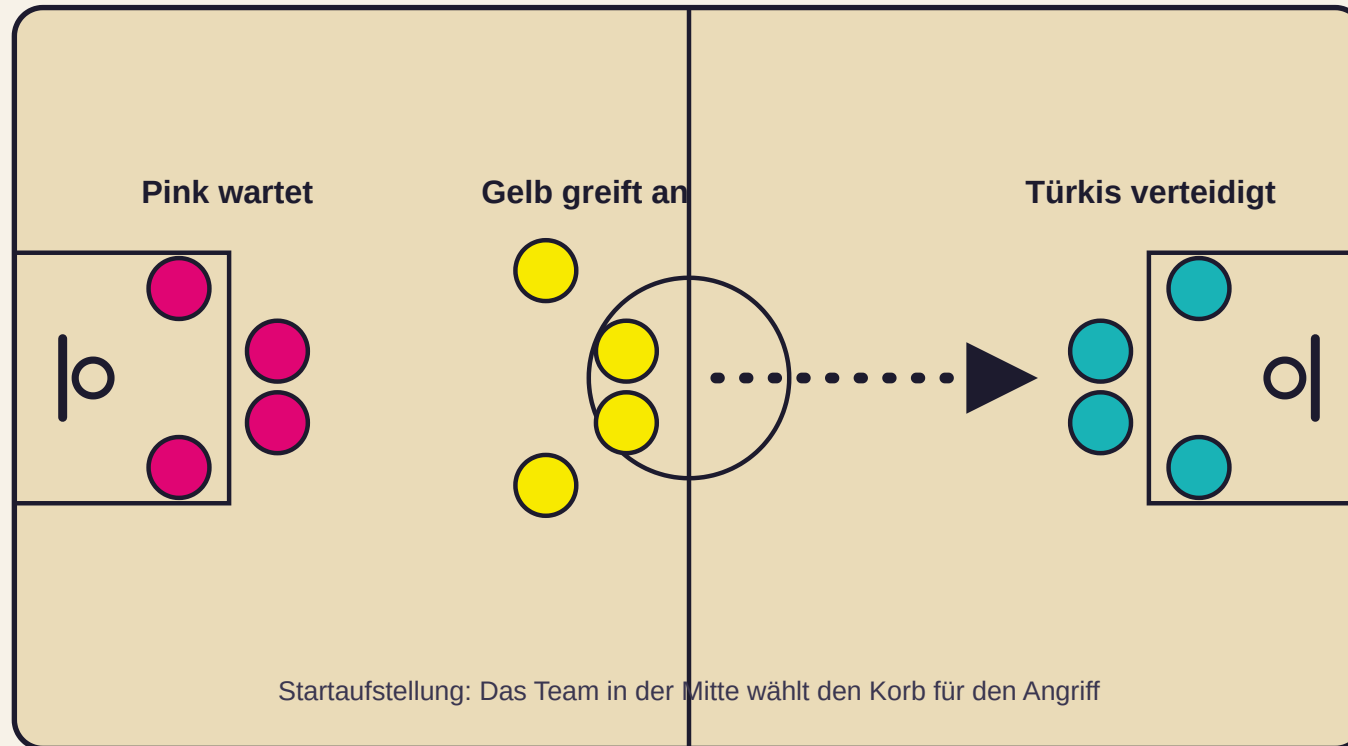


Switch-Phase, 12 bis 15 Min.
Der Coach ruft „Switch!“, die Gruppe wechselt sofort und spielt ohne Unterbruch weiter, alle 2 bis 3 Min. mit variierenden Abständen.

1

Dauerspiel mit 3 Teams

4 gegen 4, ein Team pro Farbe · 3 bis 4 Minuten Einführung, danach im Wechsel mit Phase 2



Zu jedem Zeitpunkt greift ein Team an, eines verteidigt, und das dritte wartet unter dem anderen Korb auf dem Feld. Das Spiel steht nie still.

✓ Korb getroffen

Das Team behält den Ball und greift sofort den gegenüberliegenden Korb an. Das Team, das diesen Korb verteidigt hat, übernimmt nun dessen Platz in der Verteidigung.

✗ Korb verfehlt

Das verteidigende Team holt den Rebound und greift den anderen Korb an, den nun das dritte, wartende Team verteidigen muss.

Schwierigere Version (Teil 2)

Die beiden Teams spielen weiter 4 gegen 4, bis die Mittellinie überquert wird. Die Rollen bleiben dieselben, das dritte Team wartet unter dem Korb.

Keine Ansage, keine Unterbrechung: Jedes Team muss sich ständig fragen, ob es gerade angreift oder verteidigt. Jeder Spieler kennt seinen direkten Gegenspieler und deckt ihn.

Kognitive Flexibilität

Die Rolle des Teams wechselt mit jeder Aktion.

Arbeitsgedächtnis

Den eigenen Spielstand behalten, ohne Anzeigetafel.

Planung

Sofort umstellen, um in die andere Richtung anzugreifen.

Anhaltende Aufmerksamkeit

Ständige Wachsamkeit: Im nächsten Moment greift man an.

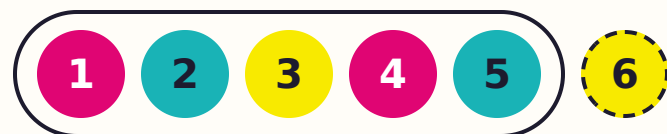
2

Spiel 5 gegen 5

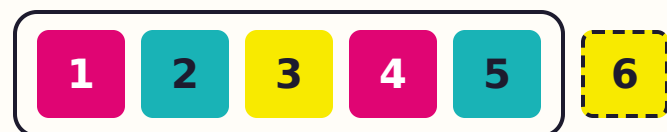
Team Kreis gegen Team Quadrat, 5 auf dem Feld + 1 Ersatz · 3 bis 4 Minuten Einführung, danach im Wechsel mit Phase 1

Rotation beim Signal „Switch!“

 TEAM KREIS



 TEAM QUADRAT



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 1 ...

Beim Signal geht aus jedem Team ein Spieler raus und der Ersatz kommt rein. Die Nummer wird nie wieder angesagt: Die 6 Mitspieler müssen sich gemeinsam an die Reihenfolge erinnern. Auch hier gibt es keine Anzeigetafel, jedes Team behält seinen Spielstand im Kopf.

DIE VERSTECKTE FALLE

Die Farbe hemmen, dem Logo folgen



Quadrat · Türkis
Gleiche Farbe, aber Gegner



Du · Kreis · Türkis
Du passt zum Logo Kreis



Kreis · Pink
Andere Farbe, aber Mitspieler

Die Farbe, in Phase 1 lange verstärkt, steht im Konflikt mit dem Logo, der jetzt allein gültigen Regel. Das ähnelt dem Stroop-Test: Der Störreiz ist eine echte, frische Information.

Den Gegenspieler kennen

Jeder deckt einen direkten Gegenspieler. Am stärksten wirkt der Konflikt, wenn Quadrat-Pink Kreis-Pink deckt.

Nachbesprechung

„Wie oft hättest du fast zu deiner Farbe gepasst?“

Schrittweise Variante

1. Halbzeit ohne Hinweis, 2. Halbzeit mit benannter Falle: Fehlpässe vergleichen.

Schwerere Variante

Zufällige Nummer bei jedem Signal: „Die 4 geht raus!“

Zusammenfassung und Tipps

EXEKUTIVE FUNKTION

WO SIE GEFORDERT WIRD

Kognitive Flexibilität

Ständiger Rollenwechsel zwischen Angriff, Verteidigung und Warten **(Phase 1)**

Arbeitsgedächtnis

Nicht angezeigten Spielstand merken **(Phasen 1 und 2)** und Rotationsreihenfolge **(Phase 2)**

Hemmung, Verlassen des Feldes

Nicht außerhalb der eigenen Reihenfolge rausgehen **(Phase 2)**

Hemmung, Interferenz Farbe / Logo

Dem Drang widerstehen, einem Gegner der eigenen Farbe statt einem Mitspieler mit gleichem Logo zuzupassen **(Phase 2)**. Der anspruchsvollste Mechanismus der Einheit.

Planung

Sofortige Umorganisation nach einem Ballverlust **(Phase 1)**

Anhaltende und geteilte Aufmerksamkeit

Ständige Wachsamkeit **(Phase 1)**; Spiel, Spielstand und Rotation gleichzeitig verfolgen **(Phase 2)**

Tipps für den Trainer

- 1 Spielstand nachbesprechen**
Jedes Team nennt seinen Spielstand aus dem Gedächtnis, bevor Sie den echten verraten. Die Abweichung zeigt die kognitive Belastung und eröffnet das Gespräch über Merkstrategien.
- 2 Rotation fällt schwer?**
Behalten Sie zuerst die feste Reihenfolge bei. Das reine Merken muss sitzen, bevor die Hemmung dazukommt.
- 3 Mit allen 3 Logos**
Gehen Sie auf 16 oder 18 Spieler. Beispiel mit 18: 3 Farbteams zu je 6 in Phase 1, dann ein Mini-Turnier mit 3 Logo-Teams in Phase 2.
- 4 Wechselrhythmus**
Erst je 3 bis 4 Minuten einführen, dann alle 2 bis 3 Minuten „Switch!“ rufen und die Abstände variieren. Jedes Format behält seinen eigenen Spielstand.