

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 Herausforderungen



FARBE
Pink · Türkis · Gelb

LOGO
Kreis · Quadrat

NUMMER
1 bis 6 im Logo-Team

Armband, Zahl mit Filzstift markieren oder einfach merken.

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.

Phase 1
1 Einführung Farbe
3 Teams zu je 4 · 3 bis 4 Min. oder 5 Punkte



Phase 2
2 Einführung Logo
5 gegen 5 (6 Spieler Pause) · 3 bis 4 Min oder 5 Punkte

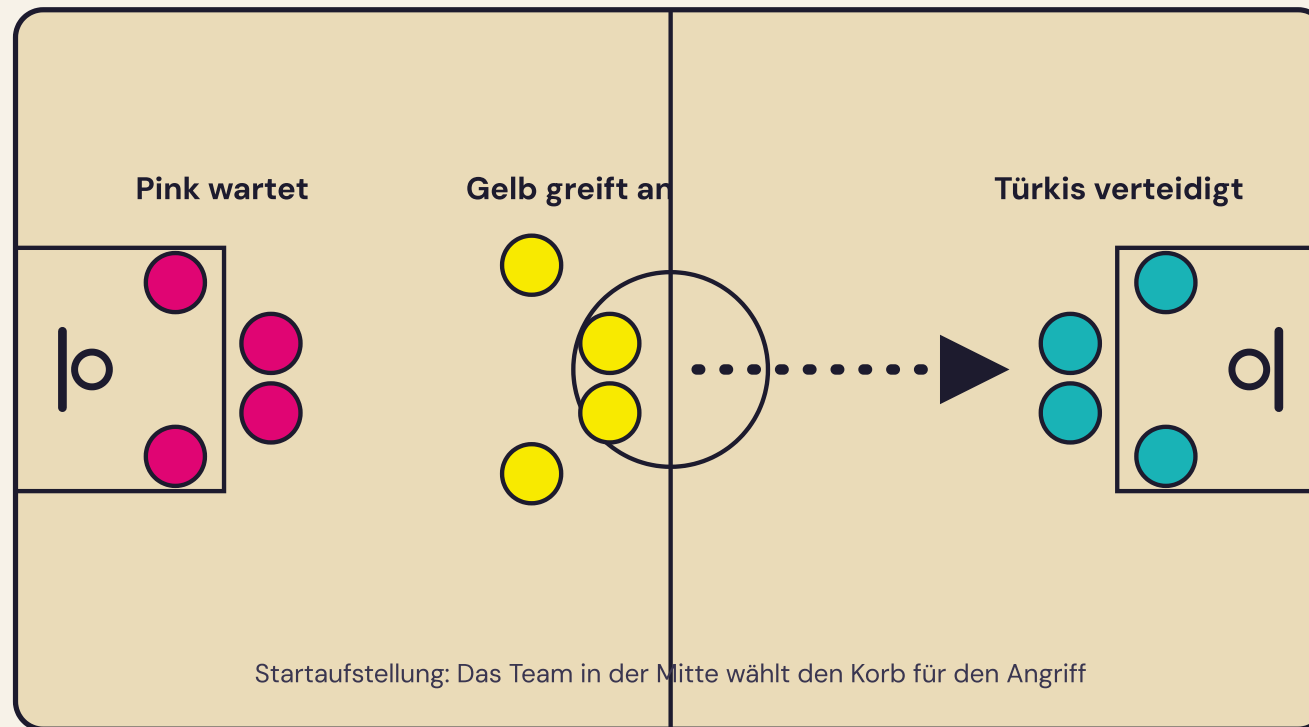


Phase 3 / Switch, 12 bis 15 Min.
Der Coach ruft „Switch!“, die Gruppe wechselt sofort und spielt ohne Unterbruch weiter, alle 2 bis 3 Min. mit variierenden Abständen.

1

Phase 1 - Einführung Farbe (4-4-4)

4 gegen 4, ein Team pro Farbe · 3 bis 4 Minuten Einführung, danach im Wechsel mit Switch zu 5 gegen 5



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 gewartet hat (Pink), übernimmt nun die Verteidigung. Türkis hat Pause.

✗ 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.

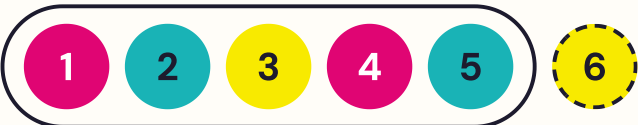
2

Phase 2 - Einführung Logo (5-5)

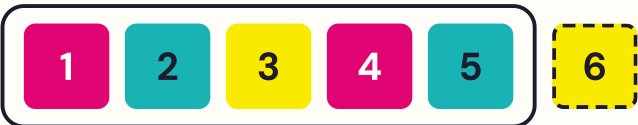
Team Kreis gegen Team Quadrat, 5 auf dem Feld + 1 Ersatz · 3 bis 4 Minuten Einführung, danach im Wechsel mit Phase 1 (Switch zu 4:4:4)

Rotation beim Signal „Switch!“

TEAM KREIS



TEAM QUADRAT



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 1 ...

Jedes Team besteht aus 6 Spielern, wovon nur 5 gleichzeitig auf dem Feld stehen. Jeder Spieler kennt seine Wechselnummer und weiss, wer beim nächsten Signal einwechselt. Auch hier gibt es keine Anzeigetafel: Jedes Team behält seinen Spielstand im Kopf.

DIE VERSTECKTE FALLE

Die Farbe ignorieren, 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 noch Bezugspunkt, verliert jetzt Ihre Bedeutung. Das Logo entscheidet die neue Teamzusammensetzung. Das ähnelt dem Stroop-Test: Der Störreiz ist eine neue 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!“

3

Phase 3 - Der Wechsel („Switch!“)

Der Übergang zwischen 4-4-4 und 5-5 · Kein Pfiff, kein Unterbruch — das Spiel läuft weiter

→ VON 4-4-4 ZU 5-5

Angriff auf den freiesten Korb

Die Mannschaft, die beim Signal „Switch!“ den Ball hat — Kreis oder Quadrat — greift sofort den am weitesten entfernten Korb an. Die gegnerische Mannschaft muss schnell reagieren: Verteidigung neu organisieren und diesen Angriff stoppen.

← VON 5-5 ZU 4-4-4

Drei Pässe vor dem Angriff

Der Spieler mit Ball — zum Beispiel Pink — legt den Ball in der Mitte des Feldes auf den Boden. Seine Mannschaft tauscht drei Pässe aus, bevor sie den Korb ihrer Wahl angreifen darf. In dieser Zeit positionieren sich Türkis und Gelb an den beiden Körben.



Kein Pfiff, keine Pause: Der Wechsel geschieht fließend, mitten im Spiel. Niemand unterbricht — die Mannschaften organisieren sich im Laufen.

Reaktionsschnelligkeit

Die Verteidigung muss sich in Sekunden neu organisieren, sobald „Switch!“ fällt.

Teamkoordination unter Druck

Drei Pässe synchronisieren, während die zwei anderen Teams gleichzeitig ihre Körbe besetzen.

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)**

Ignorieren, 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. Fragen Sie nach: Wer hat sich auf die eigene Mannschaft konzentriert, wer auch auf die Gegner geachtet? So erkennen Sie, welche Spieler zusätzliche Unterstützung brauchen.

2

Rotation fällt schwer?

Behalten Sie zuerst die feste Reihenfolge bei (1 bis 6) und lassen Sie sie vor dem Spiel laut wiederholen. Das reine Merken muss sitzen, bevor die Ignorier-Aufgabe (Farbe oder Logo) dazukommt. Bei den ersten Switches hilft es, die Wechselnummer noch anzusagen, bevor ganz darauf verzichtet wird.

3

Mit allen 3 Logos

Gehen Sie auf 16 oder 18 Spieler, sobald die Gruppe die Grundmechanik beherrscht. Beispiel mit 18: 3 Farbteams zu je 6 in Phase 1, dann ein Mini-Turnier mit 3 statt 2 Logo-Teams in Phase 2. Mit drei Logos steigt die Zahl möglicher Zuspielfallen – und damit der kognitive Anspruch.

4

Wechselrhythmus

Erst je 3 bis 4 Minuten einführen, dann alle 2 bis 3 Minuten „Switch!“ rufen und die Abstände bewusst variieren – mal nach 90 Sekunden, mal nach 4 Minuten. So bleibt die Aufmerksamkeit hoch, und die Vorhersehbarkeit sinkt. Jedes Format behält dabei seinen eigenen Spielstand im Kopf.