

# Ballschule

**Link:** <https://fussball-heimtraining.de/kognitive-faehigkeiten/>

**Kategorie:** Kognitive Fähigkeiten

---

## Organisation:

Du benötigst zwei Bälle und einen Partner. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen. Bei den Übungen ist ein Abstand von circa drei Metern zu empfehlen.

## Ablauf:

Je nach Aufgabenstellung startet die Übung nach Absprache mit eurem Partner. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass:

- die Aufgaben-Stellung möglichst sauber ausgeführt wird (Sauberkeit vor Schnelligkeit)
- je besser die Übung funktioniert, desto schneller kannst du die Übung ausführen
- beide Hände schulen (z.B. prellen/fangen)

## Varianten:

Variante 1: Spieler A Druckpass in der Luft, Spieler B Bodenpass

Variante 2: Spieler A Druckpass in der Luft, Spieler B ebenfalls Druckpass in der Luft (Tipp: jeder wirft über eine Seite, zum Beispiel jeder über rechts)

Variante 3: beide Spieler werfen den Ball nach oben, tauschen die Positionen und fangen den anderen Ball

Variante 4: Spieler A prellt den Ball und bekommt gleichzeitig von Spieler B einen Ball zugeworfen und wirft zurück

Variante 5: Spieler A prellt den Ball und rollt gleichzeitig einen zweiten Ball in Form einer „Acht“ durch seine Beine