

Brainkinetik-Skippings

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

Kategorie: Kognitive Fähigkeiten

Organisation:

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

Ablauf:

Euer Partner wirft euch den Ball mittig zu. Je nach Aufgabenstellung/Kommando wird der Ball zu eurem Partner zurückgespielt. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du das Kommando deines Partners beachtest (Fokus)
- du dein Standbein stabil aufsetzt
- du mit deinem Spielbein in den Ball gehst
- du den Ball in die Arme deines Partners zurückspielst

Varianten:

Variante 1: rechter Fuß zurückspielen

Variante 2: linker Fuß zurückspielen

Variante 3: rechter Fuß zurückspielen + rechte Hand hochheben

Variante 4: linker Fuß zurückspielen + linke Hand hochheben

Variante 5: rechter Fuß zurückspielen + linke Hand hochheben

Variante 6: linker Fuß zurückspielen + rechte Hand hochheben

Variante 7: rechter Fuß zurückspielen + beide Hände hochheben

Variante 8: linker Fuß zurückspielen + beide Hände hochheben und zur Faust ballen