

Brainkinetik - Tennisbälle

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

Kategorie: Kognitive Fähigkeiten

Organisation:

Du benötigst zwei Tennisbälle. Falls du zu Hause keine haben solltest, kannst du als Alternative auch Äpfel oder Socken nutzen.

Ablauf:

Du versuchst bei jeder Aufgabe, die Tennisbälle möglichst auf Kopf-Höhe zu werfen. Nun baust du zusätzlich die einzelnen Übungen ein.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Ball auf Kopf-Höhe wirfst
- du die Aufgaben bei jeder Variante sorgfältig durchgehst (du kannst dir die Aufgabe auch laut vorsagen, um sie dir besser zu merken)

Varianten:

Variante 1: der Ball wird mit der rechten Hand nach oben geworfen und gefangen

Variante 2: der Ball wird mit der linken Hand nach oben geworfen und gefangen

Variante 3: der Ball wird mit beiden Händen nach oben geworfen und gefangen

Variante 4: der Ball wird mit beiden Händen nach oben geworfen und überkreuzt gefangen

Variante 5: der schwächere Arm ist beim Überkreuzen oben

Variante 6: Übergreifen der Arme

Variante 7: Pendelschritt + überkreuzt fangen