

Brainkinetik – Tennisball-Reaktion

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

Kategorie: Kognitive Fähigkeiten

Organisation:

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

Ablauf:

Dein Partner wirft dir den mittig Ball zu. Kurz nachdem er den Ball geworfen hat, gibt er euch ein Kommando. Jedes Kommando ist mit einer bestimmten Aufgabe verknüpft.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du klare Schritte nach vorne oder hinten machst (mutig sein)
- du ein schnelles „Entscheidungsverhalten“ versuchst
- du deiner eigenen Entscheidung vertraust

Varianten:

Variante 1: rechte Hand fängt den Tennisball

Variante 2: linke Hand fängt den Tennisball

Variante 3: rechte Hand fängt den Tennisball + Schritt mit dem rechten Bein nach vorne

Variante 4: linke Hand fängt den Tennisball + Schritt mit dem linken Bein nach vorne

Variante 5: rechte Hand fängt den Tennisball + Schritt mit dem linken Bein nach vorne

Variante 6: linke Hand fängt den Tennisball + Schritt mit dem rechten Bein nach vorne

Variante 7: rechte Hand fängt den Tennisball + Schritt mit dem rechten Bein nach hinten

Variante 8: linke Hand fängt den Tennisball + Schritt mit dem linken Bein nach hinten