

Farbenquadrat - Ballkontrolle

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

Kategorie: Kognitive Fähigkeiten

Organisation:

Du benötigst vier verschiedene Gegenstände oder vier verschiedene Farben als Markierungen. Diese stellst du in einem kleinem Viereck etwa 4x4 Meter auf. Zusätzlich benötigst du einen Partner – hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen.

Ablauf:

Du stehst in der Mitte des Vierecks und bekommst einen Pass deines Partners zugespielt. Zusätzlich bekommst du ein Kommando zugerufen. Je nach Aufgabenstellung setzt du den Kontakt um den Gegenstand herum und spielst den Ball zu deinem Partner zurück. Die Übung lässt sich sowohl auf Zeit als auch mit Wiederholungen spielen.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Ball beim Zurückspielen möglichst mittig triffst (um ihn flach zurückzuspielen)
- du den Ball bei den ersten Kontakten mit in die Bewegung nimmst
- du die Fußspitzen beim Kontakt mit der Innenseite anziehst
- du die jeweilige Aufgabenstellung beachtest

Varianten:

Variante 1: nur die vorderen beiden Gegenstände/Farben werden zugerufen

Variante 2: alle vier Gegenstände/Farben werden zugerufen

Variante 3: die vorderen Gegenstände/Farben tauschen ihre Bedeutung und die hinteren Gegenstände/Farben auch