

# Farbenquadrat- Zeitdruck

**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 ein Kommando deines Partners zugerufen. Während du den zugerufenen Gegenstand berührst, spielt dein Partner den Ball ins Viereck. Diesen spielst du zurück und reagierst sofort auf das nächste Kommando. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du den Ball beim Zurückspielen möglichst mittig triffst (um ihn flach zurückzuspielen)
- du einen tiefen Körperschwerpunkt hast
- du auf die Kommandos deines Partners schnellstmöglich reagierst

## Varianten:

Variante 1: Farbe bleibt gleich, Pass vom Partner kann direkt oder mit zwei Kontakten zurückgespielt werden

Variante 2: gegenüberliegende Gegenstände tauschen (vorne/vorne + hinten/hinten), Pass vom Partner kann direkt oder mit zwei Kontakten zurückgespielt werden