

Farbenquadrat - leicht

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 wartest auf die Kommandos deines Partners. Deine Blickrichtung ist dabei in Richtung deines Partners. Sobald dein Partner die Kommandos gerufen hat, kannst du durch ein Startsignal (z.B. in die Hände klatschen) starten. Wir empfehlen euch mit einem Startsignal zu arbeiten, um nicht frühzeitig zu starten.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- deine Blickrichtung beim Sprint immer zu deinem Partner zeigt
- du möglichst kleine, explosive Schritte machst
- du beim Sprinten die Arme (gegengleich zur Beinbewegung) mitnimmst

Varianten:

Variante 1: nur Farben

Variante 2: nur Fußballvereine

Variante 3: Farben und Fußballvereine

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – hier noch ein paar Beispiele: Spieler, Trainer der Vereine rufen – diese Hütchenfarben der Vereine müssen dann angelaufen werden.

Zudem kann die Anzahl der Kommandos auch immer angepasst werden.