

Farbenquadrate - schwer

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

Kategorie: Kognitive Fähigkeiten

Organisation:

Du benötigst vier verschiedene Gegenstände, welche du jeweils doppelt hast, um sie als Markierungen zu nutzen. Optimal wären vier verschiedene Farben, welche du auch doppelt besitzt. Du baust vier Markierungen als kleines Viereck auf. Die anderen vier Markierungen bilden einen Stern um das kleine Viereck herum. 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. Wenn eine Farbe doppelt gerufen wird, geht der erste Sprint der Farbe zum inneren Hütchen und der zweite Sprint zum äußeren Hütchen.

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.