

# Farbenspringen - 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 ebenfalls doppelt hast. Ihr baut mit den vier Markierungen ein kleines Viereck auf. Die anderen vier Markierungen bilden einen Stern um das kleine Viereck. 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 dir hier, mit einem Startsignal zu arbeiten, um nicht frühzeitig zu starten. Wenn eine Farbe doppelt gerufen wird, ergibt sich eine Besonderheit: der Sprint geht an die äußere Markierung.

**Coachingpunkte:** achtet darauf, dass

- deine Blickrichtung beim Sprint immer zu deinem Partner zeigt
- du möglichst kleine, explosive Schritte macht

## Varianten:

Variante 1: nur Farben

Variante 2: nur Fußballvereine

Variante 3: Farben und Fußballvereine

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, anbei noch ein paar Vorschläge.

(Spieler, Trainer, Stadionname, Zuschauerkapazität usw...)

Auch die Anzahl der Kommandos können immer wieder angepasst werden.