



## Ballgefühl -Farbensprint - Technik und Kognition

### Varianten A:

- Der Trainer ruft keine Farben, sondern Vereinsnamen, zum Beispiel „Dortmund“ für das gelbe Hütchen.
- Den Hütchen wird jeweils eine Zahl von 1 bis 4 zugeordnet. Ruft der Trainer zum Beispiel „142“, werden die Hütchen in der Reihenfolge 1-4-2 angelaufen.
- Die Farben werden getauscht, Gelb bedeutet Orange, Orange bedeutet Rot usw.
- Wettbewerb: Die Spieler können jeweils einen Punkt fürs Team holen. Wer trifft zuerst ins Tor?

### Varianten B:

- Siehe Varianten zu A. Wettbewerb: Bei Torerfolg gibt nur einen Punkt bei vorheriger, technisch korrekter Ausführung.
- Es wird nicht ins Viereck gepasst, der Ball wird hoch, halbhoch zugeworfen.

### Trainertipps:

- Ballannahme innerhalb des Vierecks! Der Ball darf nicht vom Fuß springen!
- Schneller zweiter Kontakt!
- Flaches präzises Zuspiel zum Mitspieler im Viereck.
- Schnelle Reaktion und ablaufen der Farben in der richtigen Reihenfolge.