



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

TALENTFÖRDERPROGRAMM NORDBAYERN

WOCHENAUFGABEN KW 18 (27.04. – 03.05.2020)

#1: EINBEINSTAND UND BLICKFIXIERUNG MIT APP SWITCHED ON



Das ist eine Übung aus dem Bereich der Neuroathletik. Hierfür benötigen wir die App **Switched On** auf deinem Smartphone.

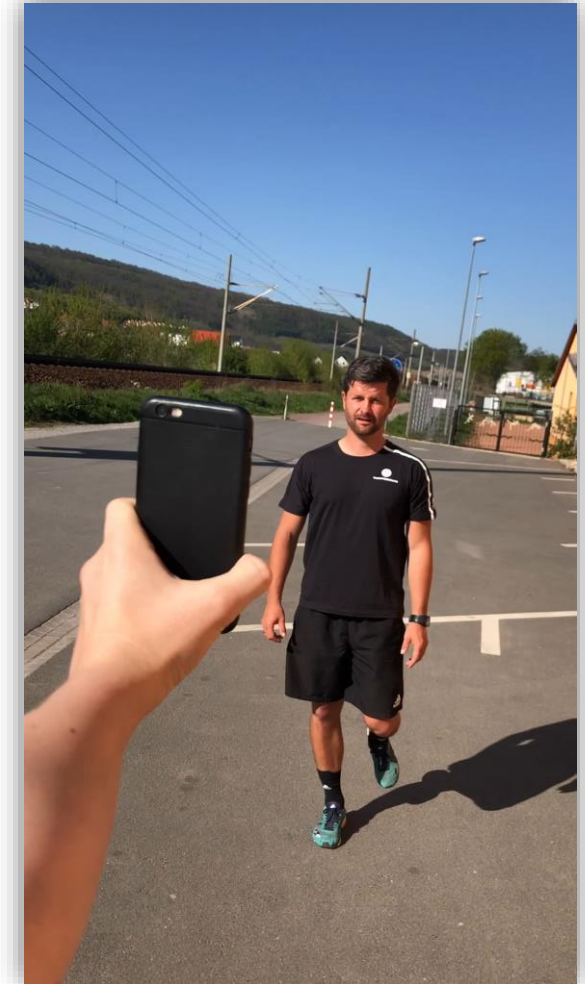
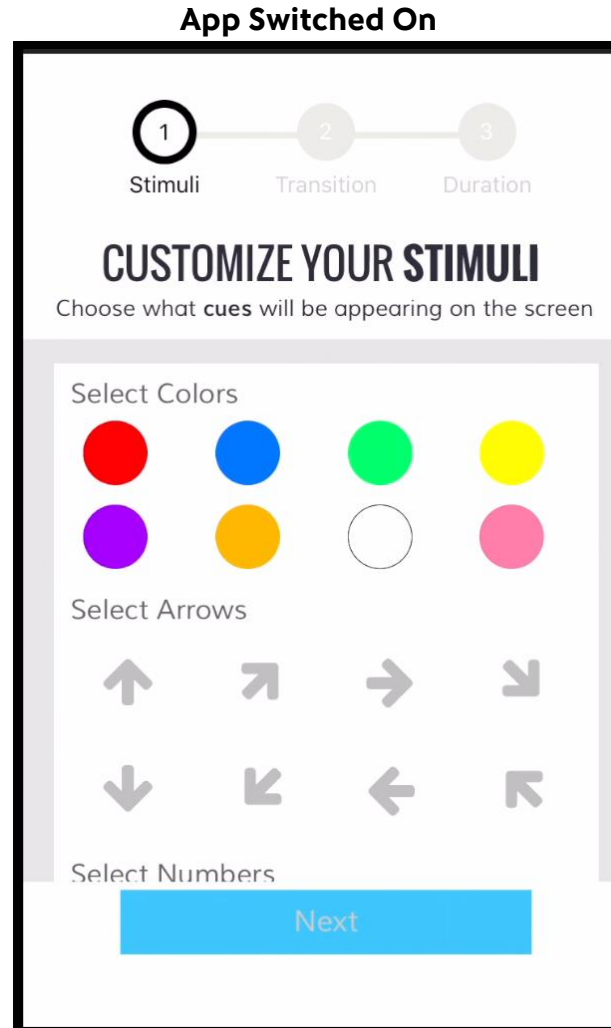
Bevor du startest, tätige bitte folgende Einstellungen in der Switched on App (siehe Video)...
Die Zeiten kannst du natürlich individuell anpassen.

Stelle dich auf ein Bein und reagiere schnellstmöglich auf den Pfeil, welcher auf deinem Handydisplay erscheint. Du Drehst deinen Kopf (inkl. Augen) schnellstmöglich in die Pfeilrichtung und wieder zurück (ohne das Gleichgewicht zu verlieren)..

Danach machst du eine kurze Pause und wechselst anschließend das Bein. Absolvier 4-5 Serien pro Bein

Fertig ?

Nun machst du das selbe, jedoch
bleiben deine Augen stets auf dem Display

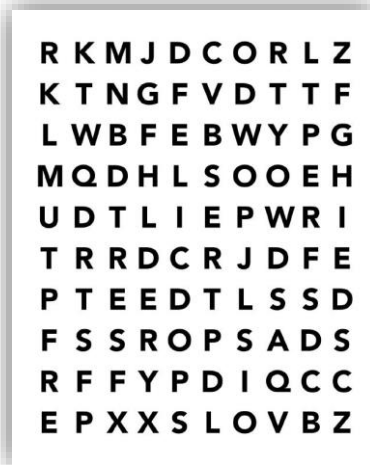




#2: JONGLIEREN UND BUCHSTABENLESEN

Ablauf:

- Hänge dir den nebenstehende Chart an eine Wand.
- Wähle einen Jonglierrhythmus (z.B. re-li-re..).
- Nun jonglierts du in deinen gewählten Rhythmus und nennst (laut) synchron dazu den ersten Buchstaben oben links und arbeitest dich anschließend nach unten seitwärts.
- Wie viele Buchstaben schaffst du ohne Fehler?

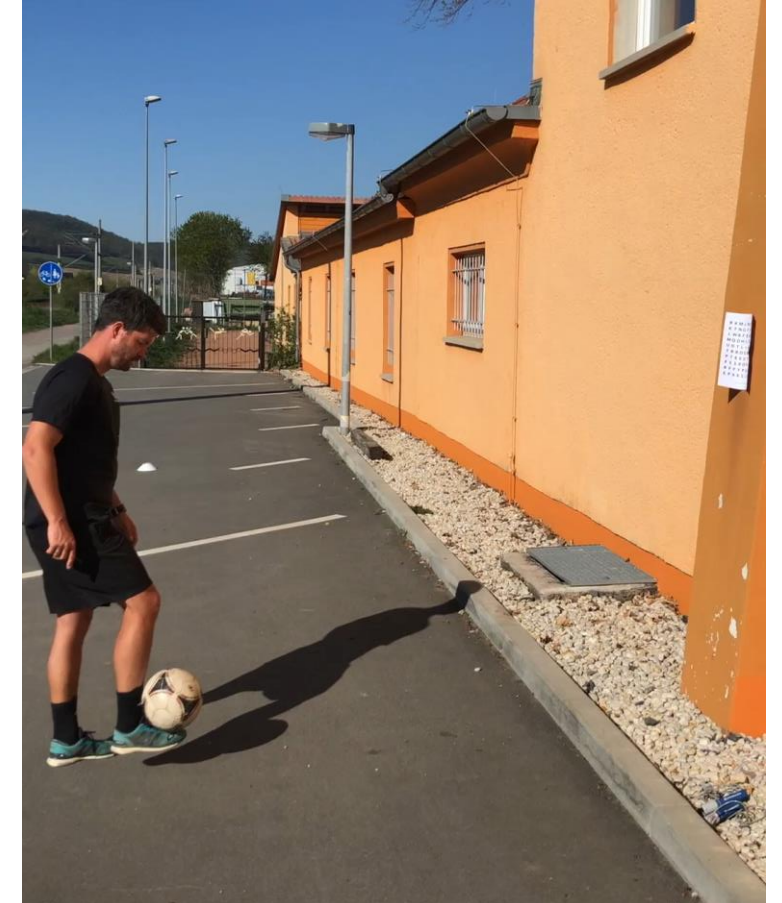


Variation:

- Reihenfolge der Buchstaben (von rechts unten nach links oben)
- Anderer Jonglierhythmus



Video:





#3: INFINITY WALK MIT BALL

Ablauf:

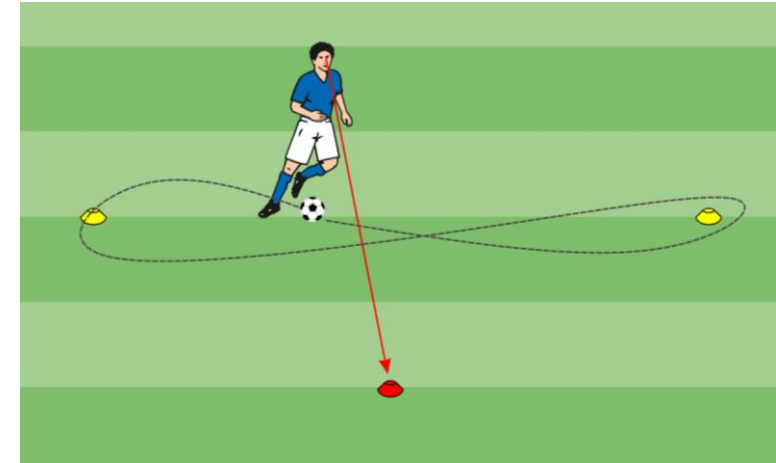
- Suche dir einen Fixpunkt am Boden, auf Augenhöhe oder Überkopf
- Laufe eine Acht um 2 Hütchen, welche im Abstand von ca. 3 Meter auseinander platziert werden.
- Du startest kurz vor einem Hütchen im Uhrzeigersinn und blickst dabei über deine rechte Schulter.
- **Dein Blick bleibt immer auf dem Fixpunkt.**
- Versuche dabei stets den Ball zu kontrollieren.

Variante:

- Du startest kurz vor einem Hütchen gegen den Uhrzeigersinn und blickst dabei über die rechte Schulter

Achtung:

Nicht der Kopf, sondern der Körper dreht sich um die Längsachse wenn du das Hütchen umrundest.



Übung 1:
Dribbeln mit
rechts oder links
(Video)



Übung 2:
Pendeln
vorwärts
(Video)



Übung 3:
Pendeln
rückwärts
(Video)

