



Neuroathletik – Starter-Checkliste

Test, Übungen und Einbau fürs Vereinstraining

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

ALTERSKLASSE

DATUM

Vorher-nachher-Tracker

Miss dieselbe Größe vor und nach der Übung, pro Spieler.

Spieler	Testwert vorher	Testwert nachher	Übung behalten?

Augen (Sehen)

Blickwechsel zwischen Ball und Umfeld unter Zeitdruck.

- ☐ Passspiel mit Ansage: Dritter zeigt hinter dem Empfänger eine Zahl oder Farbe, laut nennen vor der Ballannahme
- ☐ Steigerung: dieselbe Übung in Bewegung statt im Stand
- ☐ Test: 30 Sekunden gegen die Wand passen, saubere Pässe mit Schulterblick zählen

Gleichgewicht

Das Gleichgewichtsorgan ohne den Blick als Stütze fordern.

- ☐ Einbeinstand mit Kopfbewegungen: Kopf langsam links, rechts, hoch, runter, 30 Sekunden pro Bein
- ☐ Steigerung: Augen schließen oder nebenbei einen Ball fangen und werfen
- ☐ Test: Einbeinstand mit geschlossenen Augen, ruhige Sekunden messen

Körpergefühl

Die schnellen Korrekturen aus Muskeln und Gelenken schulen.

- ☐ Einbeinstand, Partner gibt leichte, unangekündigte Stupser gegen Schulter oder Hüfte
- ☐ Steigerung: barfuß oder auf einer weichen Unterlage stehen
- ☐ Test: nach jedem Stupser sofort wieder ruhig stehen, Stabilität prüfen

So baust du es ins Training ein

Kurz, regelmäßig und mit ehrlicher Erwartung.

- ☐ Zehn Minuten im Aufwärmen, zweimal pro Woche
- ☐ Sinnessystem über die Wochen durchwechseln: Augen, Gleichgewicht, Körpergefühl
- ☐ Reize kurz und sauber halten, ermüdete Wahrnehmung bringt nichts
- ☐ Erst ab U12 gezielt trainieren, U6 bis U11 vielseitig spielen lassen
- ☐ Wirkung pro Spieler messen und nur behalten, was den Testwert verbessert

