

# Kontroll-Dreieck

**Link:** <https://fussball-heimtraining.de/ballkontrolle/>

**Kategorie:** Ballkontrolle

---

## Organisation:

Du brauchst einen Startpunkt, welcher als obere Spitze des Dreiecks dient. Links und Rechts befinden sich auf Höhe eures Partners „Zieltore“, welche im Video mit Schuhen und Bällen aufgebaut sind. Als Partner eignen sich Papa, Mama oder Geschwister.

## Ablauf:

Dein Partner wirft dir den Ball hoch zu. Je nach Aufgabe nimmst du den Ball nach rechts oder links in die Zieltore mit. Anschließend lupfst du deinem Partner den Ball zurück in die Hände und die Übung startet von vorne. Die Übung lässt sich gut mit mehreren Wiederholungen spielen.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du die Fußspitzen anziehst (Innenseite)
- du den Ball in Richtung Boden bewegst
- du bei den diagonalen Kontakten deinen Körper eindrehst

## Varianten:

Variante 1: gerade Kontakte: rechts nach rechts und links nach links

Variante 2: diagonale Kontakte: rechts nach links und links nach rechts

Variante 3: Zieltor wird zugerufen: du entscheidest ob gerader oder diagonaler Kontakt

Variante 4: Zieltor wird zugerufen: du musst jedoch ins gegenteilige Zieltor, du entscheidest ob gerader oder diagonaler Kontakt