

Kontroll-Linie

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

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du benötigst zwei Hütchen/Gegenstände, welche du in einem Abstand von 10 Meter aufbaust.

Ablauf:

Du stehst mittig zwischen den beiden Hütchen und wirfst den Ball nach oben. Je nach Aufgabe nimmst du den Ball nach links oder rechts mit. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden. Je höher du den Ball wirfst, desto schwieriger wird der erste Kontakt.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du die Fußspitzen anziehst bei Kontakten mit der Innenseite
- du den Ball in Richtung Boden drückst
- du die Fußspitzen beim Kontakt mit der Außenseite nach innen eindrehst

Varianten:

Variante 1: Kontakte mit der Innenseite

Variante 2: Kontakte mit dem Außenrist

Variante 3: freier Kontakt mit Abkapp-Finte