

# Kontrollviereck-Fun

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

**Kategorie:** Ballkontrolle

---

## Organisation:

Du benötigst vier Gegenstände/Hütchen, welche du als kleines Viereck etwa 3x3 Meter aufbaust. Zusätzlich benötigst du einen Partner, der als Werfer agiert. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen.

## Ablauf:

Gestartet wird mit Blickrichtung zum Partner in der Mitte des Vierecks. Euer Partner wirft euch den Ball zu und gibt euch eine Kontaktvorgabe. Je nach Aufgabe spielst du den Ball zurück. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du dich auf das Kommando fokussierst
- du Körperspannung aufbaust, um die Bälle zu verarbeiten
- du den Ball in die Arme deines Partners zurückspielst
- du den Ball beim Zurückspielen mit dem Fuß mittig triffst

## Varianten:

Variante 1: Kontaktzahlbegrenzung

Variante 2: Körperteil-Variante

Variante 3: Körperteile haben Zahlen (1 = Kopf, 2 = Brust, 3 = Oberschenkel, 4 = Fuß)