

Lufttennis

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

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du benötigst zwei Zonen, welche etwa 2x2 Meter groß sind. Den Abstand zwischen den Zonen könnt ihr je nach Leistungsstand anpassen. Zusätzlich benötigst du einen Partner - hier können Mama, Papa, Geschwister oder Freunde sicher einspringen.

Ablauf:

Du und dein Partner stehen sich in den Zonen gegenüber. Das Spiel startet mit einer Angabe aus der Hand in die Zone des Gegners. Euer Partner kontrolliert den Ball (ohne dass der Ball aufsetzt) und spielt ihn zu dir in die Zone zurück. Die Übung lässt sich hervorragend als Wettkampf spielen.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Ball mit deinen Kontakten spielbar hältst
- du den Ball möglichst schnell unter Kontrolle bringst
- du den Ball in das Feld deines Gegners zurückspielst

Varianten:

Variante 1: freies Spiel als Wettkampf

Variante 2: Körperteilvorgabe (Gegner ruft das Körperteil mit dem der Ball zurückgespielt werden muss)

Variante 3: Kontaktbegrenzung (2 Kontakte usw.)