

Zielzonenball

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

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du benötigst vier Gegenstände, welche du als kleines Viereck etwa 2x2 Meter aufbaust. Zusätzlich benötigst du einen Partner - hier können Mama, Papa, Geschwister oder Freunde sicher einspringen.

Ablauf:

Du und dein Partner stehen sich gegenüber. Ziel ist es, den Ball immer in die Zielzone zu spielen. Dabei darf mit allen fußballrelevanten Körperteilen gespielt werden. Wenn du deinen Partner über die Zielzone anspielst, versucht dieser den Ball zu kontrollieren und wiederum über die Zielzone zurück zu dir zu 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 die Zielzone spielst
- du beide Beine einsetzt, damit du deine Beidfüßigkeit trainierst

Varianten:

Variante 1: freies Spiel (versuchen den Ablauf möglichst lange zu erhalten)

Variante 2: freies Spiel (als Wettkampf mit Punkten)

Variante 3: Kontaktbegrenzung (als Wettkampf mit Punkten)

Variante 4: Körperteilvorgabe (als Wettkampf mit Punkten)