

Spielfortsetzungsdreieck

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

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du benötigst für die Übung Gegenstände/Hütchen, um ein Dreieck aufzubauen. Zusätzlich brauchst du einen Partner, der dir den Ball zuspielt und Kommandos ruft. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen.

Ablauf:

Du startest vor dem mittleren Gegenstand/Hütchen. Je nach Aufgabe arbeitest du in der offenen/geschlossenen Stellung oder lässt den Ball klatschen. Die hinteren Hütchen werden nach der Ballmitnahme umdribbelt. Bei offener Ballmitnahme wird das diagonal liegende Hütchen umdribbelt. Bei geschlossener Ballmitnahme wird das Hütchen auf der gleichen Seite umdribbelt.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du dich seitlich löst, um in die offene Stellung zu kommen
- du bei der geschlossenen Stellung den Ball seitlich/eng mitnimmst
- du bei der Ballmitnahme mit der Innenseite die Fußspitzen anziehst
- du bei der Ballmitnahme mit dem Außenrist die Fußspitzen eindrehst
- du beim Klatschball den Ball in der Mitte triffst

Varianten:

Variante 1: in offene Stellung kommen

Variante 2: Ballmitnahme in geschlossener Stellung

Variante 3: Kommando „Klatsch“, „offen“ und „geschlossen“ werden gerufen und du reagierst darauf und setzt es um