

Futsal: Schnappball

Diese klassische Übung kann sowohl als Aufwärmen wie auch als Passtraining verwendet werden. Mit wenig organisatorischem Aufwand wird die Gruppe intensiv beschäftigt.

In einem begrenzten Feld ohne Tore spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Die Teams versuchen, möglichst lange den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Gezählt werden alle gelungenen Pässe zu einem Mitspieler. Wechselt bei Ballverlust der Ballbesitz an den Gegner, muss immer von Null an gezählt werden. Welches Team schafft die meisten Pässe hintereinander?



Variation

Zwei Teams spielen im Volleyballfeld gegeneinander. Jedes Team hat ausserhalb des Feldes vier Anspielpartner. Ein Punkt wird erzielt, wenn die Aussenspieler angespielt werden können. Diese dürfen sich gegenseitig nicht angreifen.

Quelle: mobilepraxis 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO