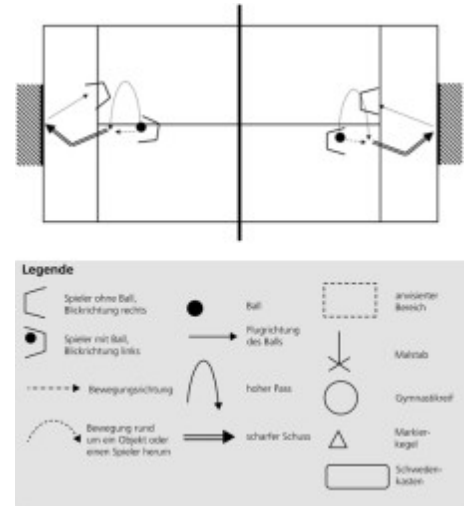


Futnet – Angriff: Schmetterball nach unten

Bei dieser Übung lernen die Spielerinnen, den Ball innerhalb des Spielfelds nach unten zu schmetterern.

Zu zweit. A wirft den Ball mit den Händen hoch, lässt ihn aufspringen und schmettert ihn. Der Ball muss den Boden noch vor der Wand berühren. B versucht ihn mit den Händen zu fangen, bevor er Bodenkontakt hat. Rollenwechsel nach jedem Smashen.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Übung alleine machen.

einfacher

- B hält den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand, wartet den Schlag von A ab und fängt den Ball wieder auf.

schwieriger

- A gibt sich selbst einen Pass, wartet, bis der Ball aufspringt, und schmettert ihn.
- B gibt A einen Pass, der den Ball nach dem Bodenkontakt smasht.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO