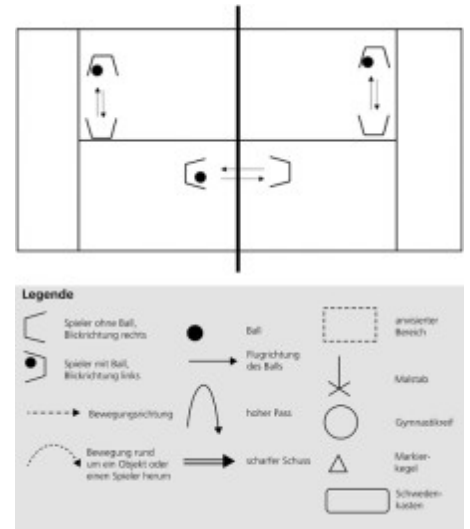


# Futnet – Für Fortgeschrittene: Dropkick

Mit dieser Übung machen sich die Spieler mit dem Dropkick als Verteidigungstechnik vertraut.

Zu zweit, ohne Netz. A wirft den Ball mit den Händen gegen B, der einen Dropkick macht, der direkt in den Händen von A landen muss usw. Die Distanz zwischen den beiden Spielern beträgt rund vier Meter. Rollenwechsel nach einer Minute.

**Bemerkung:** Der Pass von A muss präzise sein und den Boden direkt vor dem Standbein von B berühren.



Klicken zum Vergrößern.

## Variationen

### einfacher

- B gibt sich selbst mit den Händen einen Pass in die Höhe und führt dann den Dropkick in die Hände von A aus. A gibt den Ball an B zurück, und der beginnt von vorn.

### schwieriger

- Für den Dropkick linken und rechten Fuss abwechseln.
- Übung übers Netz machen.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO