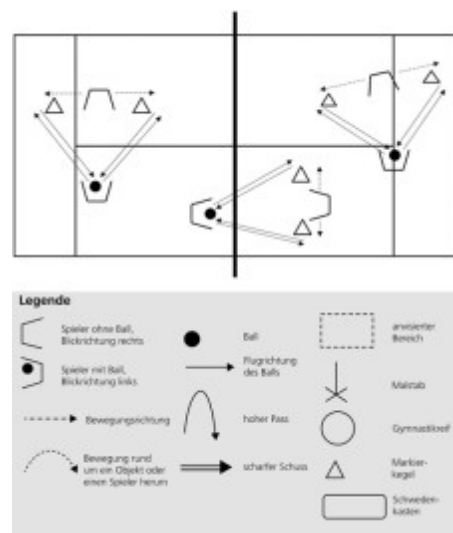


Futnet – Verteidigung: Scheibenwischer

Mit dieser Übung lassen sich die Verteidigungsbewegungen trainieren und die Beidseitigkeit verbessern.

Zu zweit, ohne Netz. B bewegt sich seitwärts von einem Kegel zum andern. Sobald er zum Kegel zu seiner Rechten kommt, spielt er mit dem rechten Fuss den Pass, den A aus der Hand abgegeben hat, zurück, ohne dass der Ball vorher Bodenkontakt hat.

Dann bewegt er sich zum zweiten Kegel und spielt den Pass von A zurück, diesmal mit dem linken Fuss, usw.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

- Übung mit dem Kopf, dem Knie oder als Dropkick absolvieren.

einfacher

- B darf den Ball mit einem andern Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen, bevor er ihn A zurückspielt.
- B darf einen Bodenkontakt abwarten, bevor er den Ball A zurückspielt.

schwieriger

- Übung übers Netz machen.

Material: Kegel

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO