

Futnet – Verteidigung: Kompromisslos

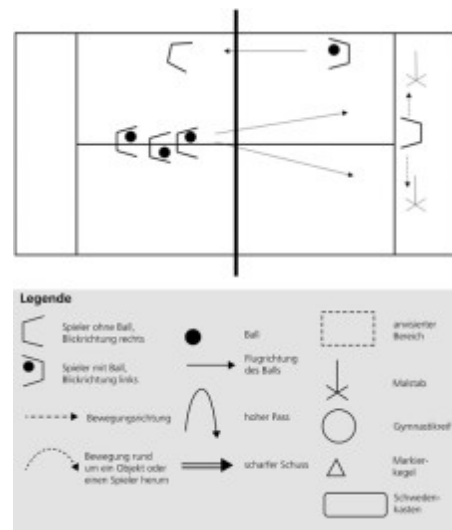
Die Seitwärtsbewegung und Abwehrbewegungen werden in dieser Übung trainiert.

In Gruppen von vier oder mehr Spielern. A und B geben abwechselungsweise einen Pass Richtung C ab, der sich im gegnerischen Feld zwischen Anspiel- und Grundlinie befindet.

C verteidigt einen von zwei Malstäben im Abstand von vier bis fünf Metern begrenzten Bereich, den kein Ball queren darf.

Der Ball darf mit allen Körperteilen in Berührung kommen, nur nicht mit den Händen oder den Armen. D nimmt die Bälle auf und gibt sie an A und B zurück. Rollenwechsel, sobald fünf Pässe zwischen den beiden Malstäben hindurch gingen.

Welcher Spieler bringt es fertig, dass niemand den von ihm verteidigten Bereich verletzt?



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

einfacher

- C darf den Ball mit den Händen berühren.
- Abstand zwischen den Malstäben verringern. peut toucher le ballon avec les mains.

schwieriger

- A und B machen Schmetterbälle oder Aufschläge.
- C spielt den Ball auf einen kleinen Teppich nahe am Netz in der Spielfeldmitte zurück.

Material: Malstäbe, Teppich

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO