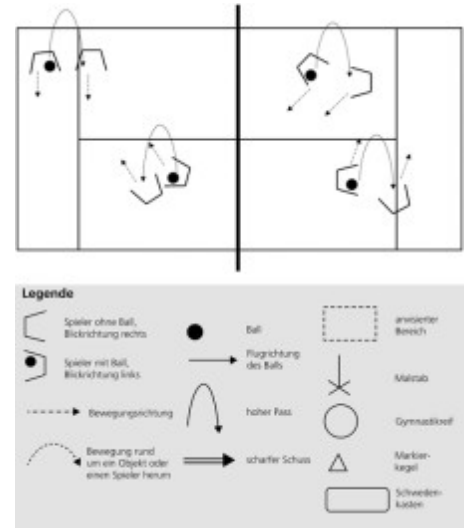


Futnet – Aufwärmen: Mit Musik

In dieser Übung wird das Herz-Kreislauf-System gefordert. Ausserdem entdecken die Spieler die Eigenschaften des Balls und trainieren die Präzision beim Passen.

Zweiergruppen bilden. A und B rennen durch die Halle. Beim Pfiff oder Stopp der Musik gibt A, im Ballbesitz, einen direkten Pass (Ball berührt den Boden nicht) an B, der/die weniger als drei Meter entfernt ist.

A und B rennen weiter. Beim zweiten Pfiff oder Stopp der Musik gibt A einen Pass an die Wand und B nimmt den Ball mit den Händen ab, ohne dass dieser dazwischen den Boden berührt. A und B rennen weiter usw.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

einfacher

- Den Ball einmal vor oder nach dem Pass aufspringen lassen.

schwieriger

- Beide Spielerinnen haben je einen Ball. Beim Signal tauschen sie ihre Bälle und passen gleichzeitig, ohne dass die Bälle Bodenkontakt haben.

Material: Futnet- oder Fussbälle, Signalpfeife oder Musik

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO