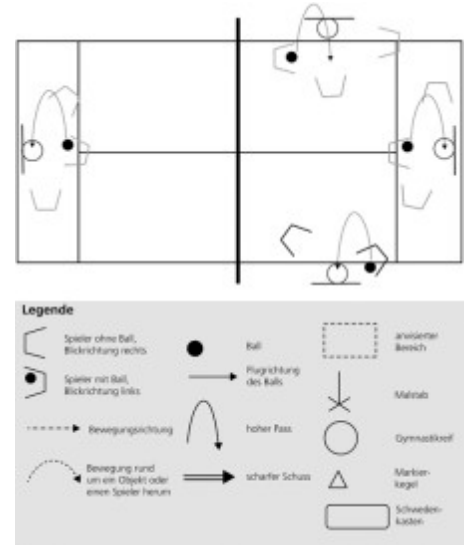


Futnet – Pass: Fut-Basket

Während dieser Übung trainieren die Spielerinnen und Spieler Pässe mit vertikaler Flugbahn.

Zweier- oder Dreiergruppen bilden. Die Spielerinnen passen eine nach der andern Richtung Basketballkorb. Die Anzahl Ballberührungen vor dem Pass ist nicht festgelegt.

Die Spielerin kann den Ball wieder in die Hände nehmen und die Übung von vorn beginnen, wenn der Ball über den Boden rollt oder sich zu weit vom Ziel entfernt. Welche Gruppe macht als erste zwei Körbe?



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

einfacher

- Ball nach jedem Versuch wieder in die Hände nehmen und Aufgabe von vorn beginnen.

schwieriger

- Den Ball nie mit den Händen berühren.

Material: Basketballkörbe (oder Ringe in der Horizontalen, die an der obersten Sprosse der Sprossenwand, an einem Zaun, an den Ringen, an zwei Hochsprungständern usw. aufgehängt werden)

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO