

Futnet – Angriff: Mobiler Schwedenkasten

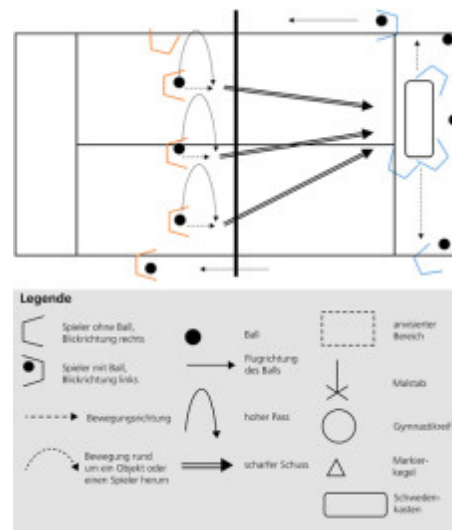
Ein bewegliches Ziel macht es schwieriger, die Präzision der Schläge zu trainieren.

Team A, bestehend aus vier oder mehr Spielern, befindet sich auf der einen Seite des Netzes. Es hat die Aufgabe, einen Schwedenkasten im gegnerischen Feld zu treffen.

Die Spieler werfen ihren Ball mit den Händen hoch, lassen ihn aufspringen und schmettern ihn. Die Spieler des Teams B schieben den Schwedenkasten auf der Anspiellinie hin und her, so dass er von möglichst wenigen Bällen getroffen wird.

Welches Team trifft den Schwedenkasten innerhalb von zwei Minuten am häufigsten? Welches Team trifft den Schwedenkasten als erstes fünf Mal?

Bemerkung: Es empfiehlt sich, einen oder zwei Spieler damit zu beauftragen, die von Team A geschmetterten Bälle am Rand des Spielfelds entlang zurückzubringen. Regelmässig Rollen wechseln.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

Die Übung kann auch zu zweit gemacht werden. A hält den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand, B smasht. Rollenwechsel nach jedem Schmettern.

einfacher

- Einen oder zwei Zuspieler bestimmen, die den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand halten.

schwieriger

- Wie bei der einfacheren Variante, aber die Zuspieler passen den Ball mit dem Fuss zu. Der Angreifer wartet den Bodenkontakt ab und schießt dann.

Material: Schwedenkasten

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO