

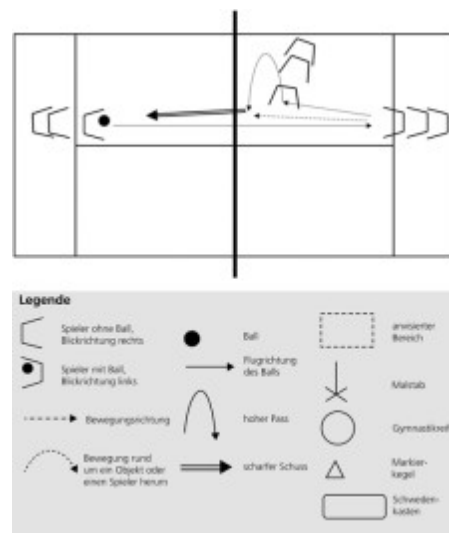
Futnet – Für Fortgeschrittene: Aufschlag, Pass, Schmetterball

Mit dieser Übung lässt sich eine komplette Angriffsphase nach Aufschlag trainieren.

Drei Kolonnen bilden: Aufgeber (A) auf der einen Netzseite, Empfänger-Angreifer (B) und Zuspieler (C) auf der andern.

A spielt auf, B spielt den Ball «direkt» (ohne Ball zu kontrollieren) in die Passposition zurück. C spielt einen Pass zu B, der ans Netz gekommen ist und den Ball über das Netz in Richtung des zweiten Aufgebers der Kolonne schlägt, der seinerseits bereit ist, den Ball mit den Händen zu fangen und die nächste Spielphase zu initiieren. Anschliessend Kolonne wechseln.

Bemerkung: Es ist ratsam, den Ball zwischen jeder Berührung einmal auf den Boden prellen zu lassen.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

einfacher

- Der Empfänger und/oder der Zuspieler darf den Ball mit einem beliebigen Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen, bevor die geforderte Bewegung ausgeführt wird.

schwieriger

- Anzahl Bodenkontakte begrenzen.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen