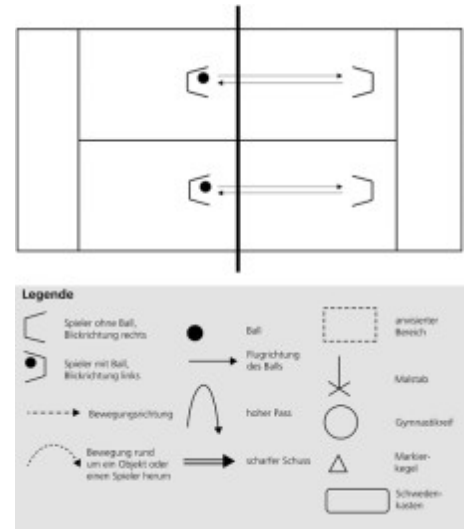


# Futnet – Verteidigung: Einer mit einem

In dieser Übung lernen die Spieler, den Ball nach vorn zu spielen, direkt auf die andere Netzseite.

In Zweiergruppen. A wirft den Ball mit den Händen übers Netz Richtung B, der sich vor der Anspiellinie befindet. B wartet, dass der Ball aufspringt, und versucht ihn dann mit dem Fuss direkt in die Hände von A zurückzuspielen.



Klicken zum Vergrößern.

## Variationen

- Den Ball mit dem Kopf, dem Knie oder sogar mit der Brust zurückspielen. Es empfiehlt sich, die Distanz zwischen den beiden Spielern zu verringern.

## einfacher

- Anzahl der zulässigen Bodenkontakte erhöhen.

## schwieriger

- A spielt den Ball direkt an B zurück, ohne ihn in die Hände zu nehmen.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO