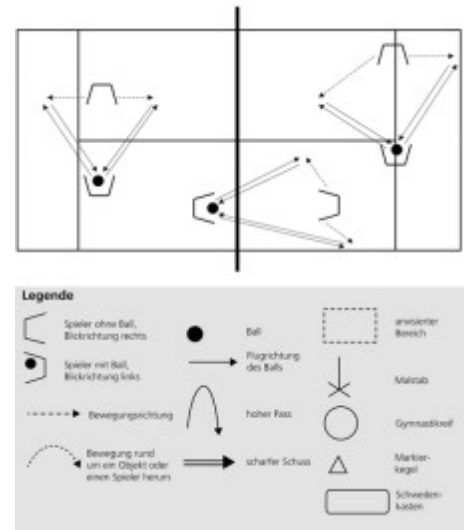


Futnet – Flugbahn evaluieren: Gute Lektüre!

Diese Paar-Übung verbessert das Erfassen der Ballflugbahn, ein entscheidender Aspekt im Futnet.

Zwei Spielerinnen stehen sich mit sechs oder sieben Meter Abstand gegenüber. A wirft den Ball mit den Händen einige Meter in die Höhe und auf die Seite. B setzt sich in Bewegung, orientiert sich, fängt den Ball nach Bodenkontakt mit den Händen und gibt einen Futnetpass Richtung A ab.

A kann Länge und Richtung ihres Wurfs variieren. Rollenwechsel nach einigen Würfen.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

einfacher

- Sobald sie in der richtigen Position ist, nimmt B den Ball in die Hände und spielt ihn mit den Händen oder einem andern Körperteil als den Füßen zurück.

schwieriger

- Übung über das Netz ausführen.
- B dreht A den Rücken zu und sieht den Ballabwurf nicht.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen