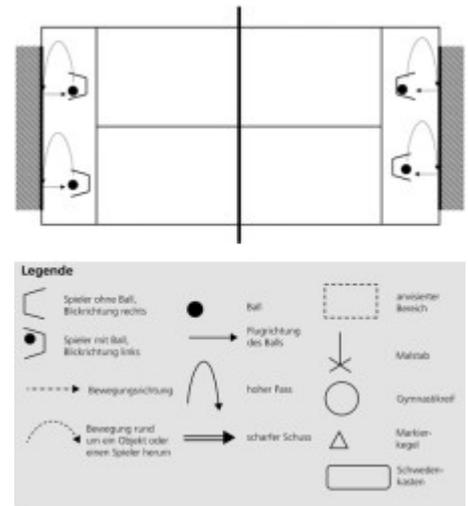


Futnet – Pass: Unter Zugzwang

Dank der Abfolge und Vervielfachung der Pässe in dieser Übung kann der Spieler seine Technik verbessern.

Die Spieler stehen allein zwei Meter von der Wand entfernt und halten einen Ball in den Händen. Sie lassen ihn fallen, warten, bis er aufspringt und machen einen Pass gegen die Wand.

Kommt der Ball zurück, lassen sie ihn einmal aufspringen und machen direkt einen neuen Pass usw. Welcher Spieler kann am meisten Pässe gegen die Wand spielen, ohne einen Fehler zu machen?



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

einfacher

- Ball vor jedem Pass in die Hände nehmen.

schwieriger

- Ball nicht vom Boden aufspringen lassen.
- Pässe abwechselungsweise mit dem rechten und dem linken Fuss abgeben.

Bemerkung: An der Wand eine Höhe markieren, über die hinaus der Ball gespielt werden muss (zwei Meter oder mehr) und allenfalls eine Zone am Boden, direkt vor der Wand, in der der Ball aufspringen muss.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen