

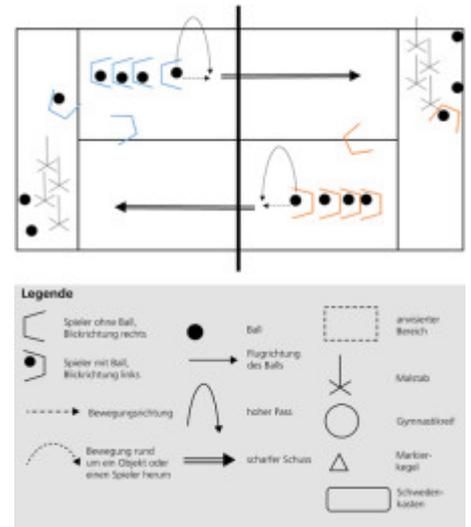
Futnet – Angriff: Strike

Während dieser Übung erhöhen die Spielerinnen und Spieler ihre Treffsicherheit.

Auf beiden Seiten des Netzes im Aufschlagfeld über Kreuz Reihen bilden.

Der Erste jeder Reihe wirft den Ball mit den Händen hoch, wartet bis er aufspringt und versucht, einen oder mehrere Malstäbe zu treffen, die zwischen der Anspiel- und der Grundlinie aufgestellt wurden.

Nach seinem Einsatz holt er einen der Bälle, die ein Spieler der gegenüberliegenden Kolonne geschmettert hat. Welches Team wirft als erstes alle Malstäbe um?



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

einfacher

- Ein fixer Zuspieler hält den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand, Höhe je nach Spielbein des Angreifers.

schwieriger

- Ein Spieler spielt den Ball einem Mitspieler zu, der wartet, bis der Ball aufspringt, um ihn dann zu smashen.

Matériel: Piquets

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO