

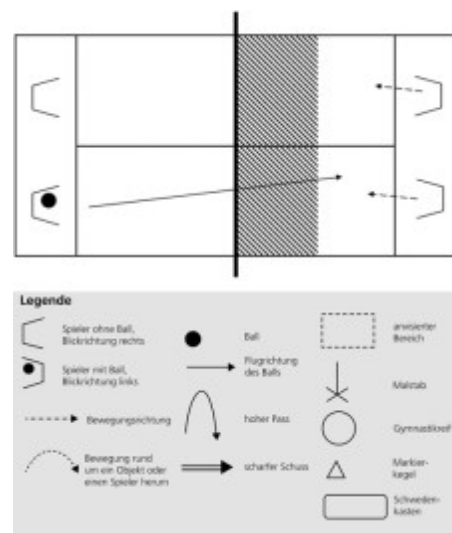
Futnet – Für Fortgeschrittene: Kopf und Brust

In dieser Übung lernen die Schüler, mit einer Defensivbewegung den Ball in den Angriffsbereich hochzuspielen.

Zwei Schüler befinden sich zu beiden Seiten des Spielfelds zwischen Grund- und Anspiellinie. Ein Spieler des Teams A schlägt von der Anspiellinie aus auf.

Nachdem der Ball im Aufschlagfeld Bodenkontakt hatte, macht Team B eine Defensivbewegung mit der Brust oder dem Kopf, so dass der Ball in einem vorher festgelegten Bereich unweit des Netzes aufspringt (Doppel- oder Tripelfeld: bis 4 m vom Netz; Einzelfeld: bis 3 m vom Netz).

Rollenwechsel nach jedem Durchgang. Das Verteidigungsteam erhält einen Punkt, wenn es den Ball im festgelegten Bereich aufspringen lässt. Welches Paar erreicht als erstes sieben Punkte?



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

- Spiel eins gegen eins» auf einem halben Spielfeld.

einfacher

- Zone am Netz vergrößern.

schwieriger

- Nur eine Abwehrbewegung zulassen: Kopf oder Brust.

Material: Markierteller

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO