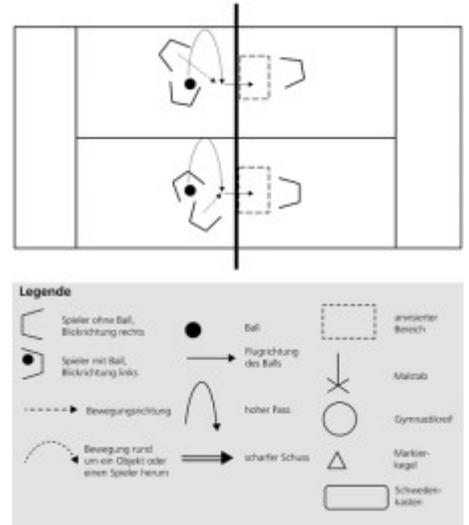


# Futnet – Für Fortgeschrittene: Stoppball

Ziel dieser Übung ist es, die Technik des Stoppballs im Angriff zu erfassen.

In Gruppen von drei Spielerinnen. A spielt mit den Händen B einen Pass in die Höhe zu. Sie lässt den Ball aufspringen und macht dann einen Stoppball in Richtung eines Teppichs, der sich direkt hinter dem Netz befindet. C übernimmt den Ball und gibt ihn an A zurück usw.

Welche Spielerin der Gruppe trifft auf zehn Versuche den Teppich am meisten? Rollen wechseln.



Klicken zum Vergrößern.

## Variationen

### einfacher

- Zu zweit. A wirft den Ball mit den Händen in die Luft, wartet, dass er aufspringt, und macht den Stoppball. B übernimmt den Ball und gibt ihn an A zurück.

### schwieriger

- Gleiche Übung, aber A gibt einen Fusspass an B.

**Material:** Teppich

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen