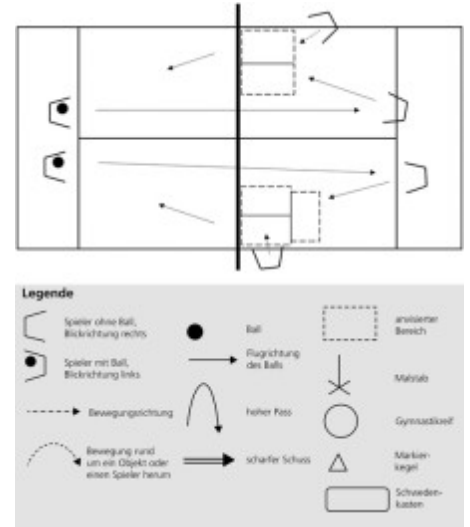


Futnet – Verteidigung: Gezieltes Zurückspielen

Ziel der Verteidigerinnen in dieser Übung ist es, den Ball nach vorne ans Netz zurückzuspielen.

In Gruppen von drei oder mehr Spielerinnen. A schlägt für B auf, die den Ball in einen Bereich in der Mitte ihres Spielfelds, unweit des Netzes zurückspielen muss; der Bereich wird mit zwei oder drei nebeneinander gelegten, kleinen Teppichen markiert. Die Abwehr kann mit dem Kopf, dem Knie oder der Brust erfolgen. C nimmt die Bälle auf. Rollenwechsel nach zehn erfolgreichen Aufschlägen.

Wer erwischt beim ersten Bodenkontakt nach der Abwehr am häufigsten einen der Teppiche?



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

einfacher

- Mit den Händen aufschlagen.
- Anzahl der zulässigen Bodenkontakte erhöhen.
- Ball kontrollieren (Verteidigerin), bevor er in den Bereich gespielt wird.

schwieriger

- Lage der Teppiche auf dem Spielfeld regelmässig verändern.
- Weniger Teppiche hinlegen.

Material: Teppich

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO