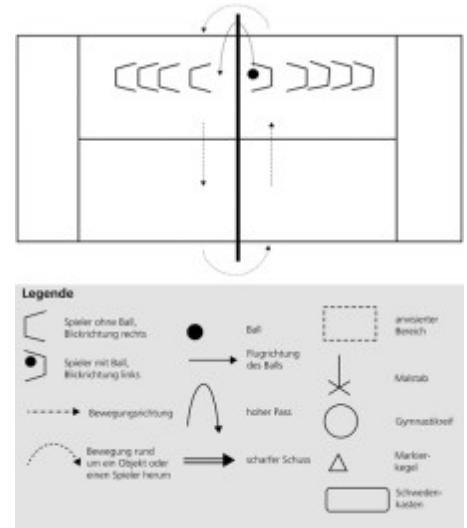


# Futnet – Pass: Américaine

Bei dieser Übung merken die Spielerinnen, dass das Gelingen eines Passes auch von der Qualität des vorhergehenden Passes abhängt. Sie üben ausserdem unter Druck zu spielen.

Zwei Kolonnen bilden, die sich beidseits des Netzes in fünf Meter Abstand gegenüberstehen. Die erste Spielerin einer der beiden Kolonnen gibt der Spielerin gegenüber einen Pass. Sie rennt dann ans Ende der gegenüberliegenden Kolonne und wartet, bis sie wieder an der Reihe ist, usw.

Zwischen jedem Pass ist ein Bodenkontakt erlaubt. Vor Übungsbeginn festlegen, in welche Richtung gerannt wird. Bei bloss zwei Kolonnen: Wie viele Pässe können die Spielerinnen fehlerlos spielen? Bei vier oder mehr Kolonnen: Welche Gruppe macht am meisten Pässe?



Klicken zum Vergrössern.

## Variationen

### einfacher

- Vor jedem Pass darf der Ball mit irgendeinem Körperteil kontrolliert werden, auch mit den Händen.

### schwieriger

- Eine schmale Zone in Netznähe festlegen, in der der Ball vor dem Pass Bodenkontakt haben muss.
- Anzahl Bodenkontakte begrenzen.
- Netz höher hängen.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen