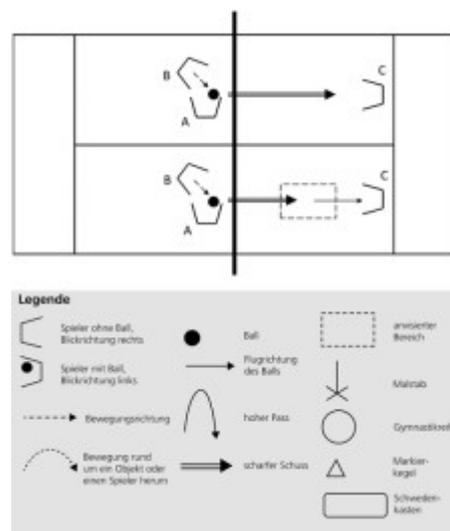


Futnet – Angriff: Je höher ...

Diese Übung konzentriert sich auf das Angriffsspiel: Das Geheimnis eines gelungenen Schmetterballs ist eine möglichst hohe Ballabnahme.

Gruppen mit mindestens drei Spielern bilden. A hält den Ball 1 m vom Netz weg im Gleichgewicht auf der Hand. B schlägt den Ball übers Netz Richtung C, der ihn nach Bodenkontakt auffängt und an A zurückgibt. Nach zehn Versuchen Rollen wechseln.

Bemerkung: Aus Sicherheitsgründen kann der Spieler, der den Ball im Gleichgewicht hält, einen Schutz zu Hilfe nehmen, am besten etwas Weiches, das zwischen Hand und Ball kommt (kleiner Kegel, verkehrt herum, Teller usw.).



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

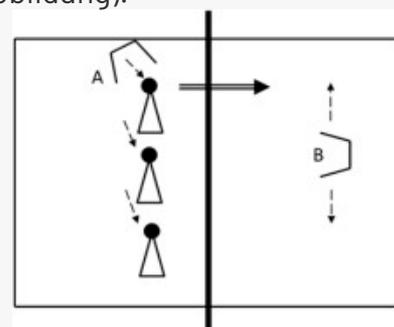
- Der Angreifer zielt auf einen wenige Meter vom Netz hingelegeten Teppich im gegnerischen Feld (siehe Abb., unteres Spielfeld). Wer kann den Teppich 5 × treffen? Rollenwechsel, sobald es der Angreifer geschafft hat. Achtung: Der Zuspieler muss den Ball höher als das Netz halten.
- Zu zweit. Bälle auf drei oder vier hohe Kegel setzen, die auf einer Linie parallel zum Netz aufgereiht sind. A schießt die Bälle einen nach dem andern, B setzt sie wieder auf die Kegel, dann werden die Rollen getauscht (siehe Abbildung).

einfacher

- Netzhöhe senken.

schwieriger

- Der Zuspieler wirft den Ball mit den Händen hoch. Der Angreifer wartet den Bodenkontakt ab und schießt dann.



Klicken zum Vergrössern.

Material: Teppich, kleine und/oder grosse Kegel, Teller

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO