

09 | 2014

Futnet

Inhalt Monatsthema

Praktische Erwägungen	2
Technik	5
Taktik	7
Übungen	9
• Aufwärmen	10
• Pass	11
• Flugbahn evaluieren	13
• Aufschlag	14
• Angriff	15
• Verteidigung	17
• Für Fortgeschrittene	19
• Spielformen	21
• Turnierformen	23
Lektionen	25
Hinweise	30

Kategorien

- Alter: 11–15 Jahre
- Schulstufe: Sek. I
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufen: erwerben und anwenden



Futnet ist eine kontaktlose Sportart für alle Altersgruppen, die Gewandtheit und Koordination erfordert. Sie fällt vor allem aber durch ihren spielerischen Aspekt auf. Die Spieler treten im Einzel, Doppel oder Tripel auf einem Feld gegeneinander an, das in der Mitte von einem Netz geteilt wird, und spielen sich den Ball ohne jeden Arm- oder Handeinsatz zu.

Fussballtennis oder Futnet entstand in den 1920er Jahren in der damaligen Tschechoslowakischen Republik, und zwar als Spiel für die Erholungsphasen der Fussballmannschaften. Heute handelt es sich um eine eigenständige Sportart mit eigenem Regelwerk und internationalen Turnieren auf insgesamt fünf Kontinenten. Futnet tauchte in der Schweiz 1987 auf und wird hauptsächlich in der Romandie gespielt, insbesondere im Kanton Freiburg.

Ein Spiel für die Schule

Zwei Teams aus einem bis drei Mitgliedern spielen sich den Ball über das Netz zu und versuchen, ihn auf dem gegnerischen Spielfeld so aufschlagen zu lassen, dass der Gegner ihn nicht zurückspielen kann. Man erreicht dieses Ziel, indem man in einer freien Zone angreift und den Ball mit mehr oder weniger Kraft und Drall spielt. Der Ball darf vom Boden aufspringen, aber nie zweimal nacheinander. Der Spieler darf den Ball auch nie zweimal in Folge berühren (ausser im Einzel). Jeder Fehler ergibt einen Punkt für die gegnerische Mannschaft, die dann zum Aufschlag kommt.

Sobald Kinder mit den Füßen Ball zu spielen vermögen, können sie auch in der Gruppe Futnet spielen. Taktisch ist diese Sportart mit Volleyball verwandt, weil sie bestimmte Elemente übernimmt, darunter gemeinsame Feldverteidigung, Anlaufen zum Ball, Gegnerbeobachtung und gezieltes Angreifen. Futnet benötigt eine Volleyball- oder Tennisinfrastruktur und kann mit einem Fussball gespielt werden. Teure Investitionen braucht es also nicht, das Material dafür ist in jeder Sporthalle und auf jedem Spielfeld vorhanden. Futnet ist leicht verständlich, einfach einzurichten und eignet sich deshalb besonders gut für Turniere und Schulsportsparttage in der Halle oder draussen.

Komplette Übungssammlung

Dieses Monatsthema richtet sich in erster Linie an Lehrpersonen der Sekundarstufe I. Mit den vorgestellten Übungen und Spielformen lassen sich mehrere Futnetlektionen konzipieren. Zur Verfügung stehen auch zwei Lektionsbeispiele, eines in Turnierform, um das Thema spielerisch abzuschliessen, und ein zweites für Lehrpersonen, die ihre Schülerinnen und Schüler trotz bescheidenen Zeitreserven in diese Sportart einführen möchten.

Praktische Erwägungen

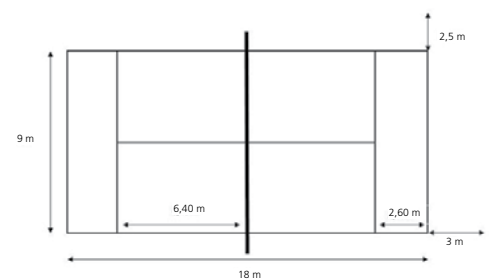
Welches Ziel hat das Spiel? Auf was für einem Feld wird gespielt? Welches sind die Regeln? Welche Art Ball wird verwendet? Ein Überblick über die notwendigen Elemente.

Spielziel

Zwei Mannschaften mit je einem bis drei Spielern treten getrennt durch ein Netz auf einem rechteckigen Feld gegeneinander an. Das Ziel ist, den Ball innerhalb des gegnerischen Spielfelds so aufprallen zu lassen, dass ihn der Gegner nicht zurückspielen kann. Zurückgespielt wird mit irgendeinem Körperteil, nur nicht mit den Armen oder Händen.

Spielfeld

Das Feld besteht aus einem Spielfeld und einer Freilaufzone. Das Spielfeld ist mit einem Netz in zwei Hälften geteilt. Es ist 18 m lang (12,80m im Einzel) und 9 m breit. Das Aufschlagfeld ist der Bereich innerhalb des 6,40-m-Abstands beidseits des Netzes. Die Grund- und Seitenlinien sind Teil des Spielfelds. Die Aufschlaglinie fällt mit der Grundlinie im Einzel zusammen. Die Freilaufzone ausserhalb des Spielfelds hat eine Breite von 2,50m seitwärts und 3 m hinter der Grundlinie (Minimalmasse).



Dimensionen eines Futnet-Spielfelds.



In der Schule: Die Linien des Volleyballfelds können für Futnet verwendet werden (Feld von 18 x 9 m). Man kann aber auch auf kleineren Feldern spielen, zum Beispiel auf solchen für Badminton.

Material

Futnet wird mit einem Ball und einem Netz gespielt.

- Der [offizielle Ball](#) hat ein Gewicht zwischen 396 und 453 g; er springt 66 bis 72 cm auf, wenn er auf 60 bis 65 kPa aufgepumpt ist und aus einer Höhe von einem Meter fallengelassen wird.
- Das Netz ist 9 m lang und auf den Seitenlinien 1,10 m hoch, in der Mitte 1,05 m. Die Stangen sind Teil des Netzes.



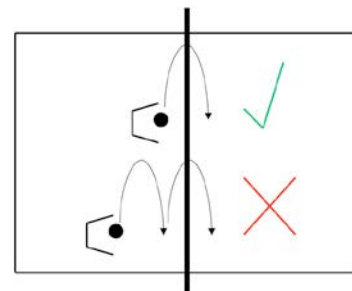
In der Schule: Ein Fussball eignet sich bestens (Futsalbälle springen nicht genügend auf). Ein auf rund einem Meter Höhe aufgespanntes Tennis-, Volleyball- oder Badmintonnetz eignet sich ebenfalls bestens.

Spielregeln

Ball im Spiel und Bodenkontakte

Die Anzahl Bodenkontakte und Körperberührungen pro Mannschaft hängen vom Spielniveau ab. Die hier angegebenen Regeln gelten für die Herren-Meisterschaften der 1. bis 3. Liga.

- Beim Tripel und Doppel darf der Ball höchstens dreimal (nicht in Folge) berührt werden, bevor er ins gegnerische Feld gelangt. Der Ball darf höchstens zweimal (nicht in Folge) Bodenkontakt haben.
- Im Einzel darf der Ball einmal Bodenkontakt haben und zweimal mit dem Körper in Berührung kommen.
- Der Ballkontakt soll möglichst kurz sein. Der Ball darf nicht «geführt» werden.
- Der Spieler darf den Ball nicht zweimal in Folge berühren (mit oder ohne Bodenkontakt zwischen zwei Berührungen, ausser im Einzel).
Bevor der Ball ins gegnerische Feld gelangt, muss er zuletzt von einem Spieler auf dem eigenen Spielfeld berührt worden sein (siehe Abbildung).
- Kommt der Ball (gesamter Umfang) ausserhalb des Spielfelds (Grund- und Seitenlinie sind Teil davon) oder der fixen und mobilen Infrastrukturelemente (Decke, Ringe, Netzträger, Wand usw.) auf, gilt dies als Fehler – und der Gegner erhält einen Punkt.



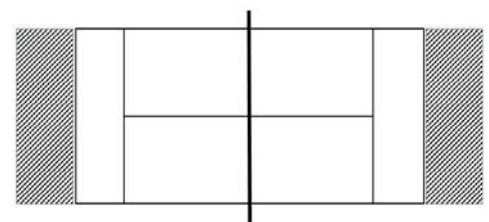
Korrekte Ballabnahme und Flugbahn.



In der Schule: Die Lehrperson legt die Anzahl Bodenkontakte und Körperberührungen pro Schüler/Schülerin je nach deren Fähigkeiten fest. Mit diesen beiden Parametern lässt sich der Schwierigkeitsgrad einer Übung oder eines Matches auf einfache Weise variieren.

Aufschlag

- Die Mannschaft, die den letzten Punkt gemacht hat, schlägt auf.
- Der Aufgeber hat nur einen Versuch pro Aufschlag. Den Ball aufwerfen, ihn absichtlich verpassen, mit den Händen fangen und von vorn beginnen ist also verboten. Springt der Ball schlecht oder im eigenen Feld auf, kann der Aufgeber den Aufschlag wiederholen. Der Aufschlag erfolgt mit irgendeinem beim Futnet erlaubten Körperteil.
- Beim Aufschlag muss sich das Standbein des Aufgebers in der Freilaufzone hinter der Grundlinie, innerhalb der Verlängerung der Seitenlinien befinden (schraffierte Zone der nebenstehenden Abbildung).
- Folgende Arten von Aufschlägen sind erlaubt: Ball nach Aufwurf direkt schlagen oder nach Aufsprung vom Boden, als Dropkick oder direkt vom Boden weg.
- Der Ball oder der Fuss des Aufgebers dürfen das Spielfeld während des Aufschlages keinesfalls berühren. Der Ball muss aus den Händen des Aufgebers oder eines andern Spielers abgegeben werden oder am Boden liegen.
- Der Ball muss über das Netz gespielt werden und innerhalb des gegnerischen Aufschlagfeldes aufkommen (siehe Spielfeld).
- Der Aufschlag muss nur im Einzel über Kreuz erfolgen.
- Berührt der Ball das Netz und dann das gegnerische Aufschlagfeld, ohne dass der Gegner ihn zurückspielen kann, erhält die aufschlagende Mannschaft einen Punkt (kein «Net»).
- Der Anspielball kann vom Gegner «direkt» aufgenommen werden (ohne vorherigen Bodenkontakt des Balls). In diesem Fall darf er nicht direkt ins gegnerische Feld zurückgespielt werden.



Der Ball wird vom Spielfeldrand aufgeschlagen.

Netz

- Netzberührung, ob mit oder ohne Absicht, zu welchem Zeitpunkt auch immer, während auf einen Punkt gespielt wird, bedeutet Punktverlust. Ausnahme: «verformt» der Ball das Netz und drückt es an einen Körperteil (sogar den Arm) eines Spielers, zählt dies nicht als Fehler, und das Spiel läuft weiter. Berühren die Gegner das Netz gleichzeitig, wird der Punkt erneut gespielt.
- Ein Spieler darf mit jedem im Futnet zulässigen Körperteil über das Netz hinausragen.
- Der Ball muss zwingend zwischen den zwei imaginären Linien, die vertikal zur Seitenlinie stehen, über das Netz gespielt werden (= in der Verlängerung der Träger, wenn welche vorhanden sind). Wird der Ball jenseits dieser Linien ins gegnerische Feld gespielt, gilt dies als Fehler, und der Punkt geht verloren.
- Berührt der Ball das Netz, läuft das Spiel normal weiter.

Punkte

- Die Matches werden in einem Gewinnsatz gespielt. Die erste Mannschaft mit 15 Punkten gewinnt den Match. Haben beide Mannschaften 14 Punkte, geht das Spiel weiter, bis eine der Mannschaften zwei Punkte Vorsprung hat.
- Bei einem Wettkampf zwischen zwei Mannschaften (von der 1. bis zur 3. Liga) werden neun Matches gespielt, drei Tripel, drei Doppel und drei Einzel. Das Resultat ergibt also die Summe von neun Punkten (z. B. 9:0, 7:2, 5:4). Ausnahme bildet die Nationalliga, hier besteht der Wettkampf aus vier Matches in zwei Gewinnsätzen auf 11 Punkte (zwei Tripel, ein Einzel und ein Doppel). Die Summe der Resultate der beiden Mannschaften ergibt vier (4:0, 3:1, 2:2).

Offizielle Reglemente

→ [Reglement des internationalen Futnetverbands \(englisch\)](#)

→ Reglement des Schweizer Futnetverbands:

- [Einzel \(französisch\)](#)
- [Doppel und Tripel \(französisch\)](#)

Technik

Futnet weist ein breites Repertoire an Bewegungstechniken auf; am wichtigsten ist der Pass, ohne den keinerlei Spiel möglich wäre.

Pass

Der Pass ist die wichtigste Bewegungstechnik im Futnet. Auf ihr beruht die Wirksamkeit des Angriffs. Ein guter Pass hat eine hohe, gewölbte Flugbahn, so dass der Mitspieler Zeit hat, die ideale Position für einen zweiten Pass oder einen Angriff einzunehmen. Der Pass wird zwingend mit der Fussinnenseite abgegeben, um die Flugbahn des Balls vollständig unter Kontrolle zu haben. Geschlagen wird der Ball immer in der absteigenden Phase.



→ [Video](#)

→ [Reihenbild](#)

Aufschlag

Ziel des Aufschlags ist es, den Gegner in Schwierigkeiten zu bringen, auch wenn dies nicht der wichtigste Trumpf im Futnet ist. Der Spieler konzentriert sich also darauf, den Ball auf die Schwachstellen seines Gegners zu spielen. Die Geste erfolgt meist als Fusstritt oder mit der Fussinnenseite. Der Aufgeber strebt eine sinkende Flugbahn an, damit der Ball nicht über das gegnerische Aufschlagfeld hinausgerät.



→ [Video](#)

→ [Reihenbild](#)

Schmetterball (Smash)

Der Smash ist der Angriffsschlag par excellence. Der Spieler versucht den Ball in dem Moment zu schlagen, wo dieser gegenüber dem Netz noch hoch ist, um ihn heftig auf das Feld zu schmettern, idealerweise in einen vom Gegner freigelassenen Bereich oder hinten ins Spielfeld. Diese Bewegung erfordert Gelenkigkeit und Koordination, weil der Angreifer sein Bein mit perfektem Timing hochheben muss. Der Aufschlag auf den Ball erfolgt mit der Fussinnenseite im Fersenbereich. Geschlagen wird der Ball immer in der absteigenden Phase. Für einen geraden Schlag mitten ins Zentrum muss das Bein des Angreifers im Moment des Schlags parallel zum Netz sein. Mit einem zusätzlichen Winkel zwischen Bein und Netz kann der Angreifer den Schlag entweder gegen links oder gegen rechts ausführen.



→ [Video \(Normaler Schlag\)](#)

→ [Video \(Gesprungener Schlag\)](#)

→ [Reihenbild](#)

Stoppball

Der Stoppball ist ein fortgeschrittener Angriffsschlag. Der Spieler ist in Schlagposition, wenn er sich für einen Stoppball entscheidet, um seinen Gegner zu täuschen. Die Vorbereitung ist demnach dieselbe wie für den Schmetterball: Ballabnahme hoch oberhalb des Netzes. Die Flugbahn des Balls dagegen ist sehr kurz, verbunden mit einem Drall, den der Ball dadurch erhält, dass er mit der Fussaussenseite geschlagen wird. So bekommt der Ball die Tendenz, gegen das Netz zurückzukommen, was es dem Gegner schwer macht, ihn zurückzuspielen.



→ [Video](#)

→ [Reihenbild](#)

Abwehrbewegungen

Im Futnet bereiten alle Abwehrbewegungen gleichzeitig immer auch die nächste Angriffsphase vor. Sie haben eine doppelte Zielsetzung: den Ball hoch und vor sich steigen zu lassen. Damit erhält er eine gebogene Flugbahn, die einem Mitspieler die Ballabnahme erleichtert. Im Einzel wird der Ball im Wesentlichen in die Höhe gespielt, damit ihn der Spieler dann unverzüglich zurückspielen kann. Die am meisten eingesetzten Abwehrbewegungen sind Kopfball, Ballabnahme mit der Brust und Dropkick.

Kopfball

Mit einem Kopfball lässt sich ein in mittlerer Höhe kommender Ball leicht wieder in die Höhe schiessen. Der Spieler muss in idealer Position zu der Flugbahn und zu dem Ball stehen. Im Moment des Aufpralls bewegt er den ganzen Körper nach vorne, um den Ball nicht bloss in die Höhe, sondern auch nach vorn zu schiessen. Im Einzel wird der Kopfball wenig eingesetzt, weil der Ball nach vorne fliegt, im Doppel oder Tripel hingegen ist er beliebt, um den Ball in Passposition zu bringen. Der Kopfball kann auch als letzter Pass vor einem Schmetterball eingesetzt werden.



→ [Video](#)

→ [Reihenbild](#)

Ballabnahme mit der Brust

Wie der Kopfball erlaubt auch die Ballabnahme mit der Brust, den Ball nach oben und nach vorne zu schiessen. Das Gelingen der Bewegung hängt vom richtigen Lesen eines Rebounds ab. Der Spieler bringt sich dem Ball gegenüber in Position, geht leicht in die Knie, bewegt sich nach vorn und drückt gleichzeitig die Brust nach oben, um den Ball in die Höhe und nach vorn zu bewegen. Im Tripel und Doppel wird der Ball mit der Brust abgenommen, um ihn nach vorn zu spielen. Im Einzel kann der Spieler bei der Brustabnahme den Ball hoch und in Netznähe spielen und ihn dann abschlagen, ohne dass er zu Boden fällt.



→ [Video](#)

→ [Reihenbild](#)

Dropkick

Der Dropkick wird von fortgeschrittenen Spielern häufig benutzt, wenn sie einen Aufschlag oder einen Schmetterball abnehmen. Dabei kann sich der Spieler hinter der Aufprallzone platzieren und den Ball mit einer weiten Beinbewegung erneut in die Höhe schiessen. Der Spieler muss sich mit senkrecht zum Netz liegenden Schultern und parallelen Füßen in Position bringen. Er nimmt den Ball mit der Fussinnenseite direkt nach dem Bodenkontakt auf und schießt ihn kräftig gegen oben und gegen vorn (idealerweise sollte der Ball den Boden neben dem Standbein berühren). Letztlich begleitet er den Ball, indem er das Bein in dieselbe Richtung anhebt. Der Dropkick kommt in allen Spielkategorien zur Anwendung (Tripel, Doppel, Einzel).



→ [Video](#)

→ [Reihenbild](#)

Taktik

**Das taktische Verhalten ist verwandt mit demjenigen im Volleyball:
Die Spieler übernehmen eine oder mehrere Rollen – Verteidiger, Zuspieler
und Angreifer – während des Spiels.**

Angriff

Das Prinzip des Angriffs ist, dem Gegner Schwierigkeiten zu bereiten, indem der Ball einerseits innerhalb des Felds an den richtigen Ort gelenkt, andererseits stark genug geschlagen wird oder, idealerweise, mit einer Kombination von beidem. Die wichtigsten Angriffsbewegungen sind Pass und Schmetterball (Smash); auch der Stoppball kann als Angriffsschlag verwendet werden, erfordert aber grösseres technisches Geschick.

Beim Aufschlag

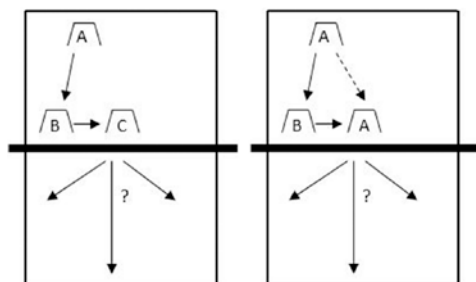
Ziel des Aufgebers ist es, bei minimalem Risiko die gegnerische Mannschaft durcheinanderzubringen; der Aufschlag wird nur selten eingesetzt, um direkt einen Punkt zu erzielen. Es geht darum, die Verteidigung zum Rückzug zu zwingen – es ist schwieriger, von hinten auf dem Spielfeld aus einen Angriff umzusetzen – oder an den Spielfeldrand zu drängen. Der Aufgeber muss seine Bälle so stark wie möglich variieren, um die gegnerische Mannschaft zu überraschen.

Im Spielverlauf

Ein gelungener Angriff hängt weitgehend von der Positionierung der Spieler und von der Qualität der Pässe ab. Die Mannschaft im Ballbesitz versucht, diesen so nah wie möglich ans Netz zu bringen, um dem letzten Spieler, der den Ball berührt, einen einfachen Schmetterball zu ermöglichen.

Bei jedem Punktgewinn können die Rollen wechseln, aber die Position auf dem Feld verweist bereits auf die mutmassliche Rolle jedes einzelnen Spielers. Position der Spieler beim Angriff (mit einem rechtsfüssigen Angreifer):

- Im Tripel: A bringt den Ball zu B (meist mit der Brust, dem Kopf oder als Dropkick), der ihn hoch zu C passt. C smasht nach Belieben.
- Im Doppel: A bringt den Ball vor sich und zu B, der ihn A zupasst, der sich für den Schmetterball in die Spielfeldmitte verschoben hat.



Position der Spieler bei einem Angriff (Doppel und Tripel).

Bemerkung: Der Schlag kann auch unmittelbar nach dem ersten Pass gespielt werden, falls möglich. Dies soll den Gegner überraschen.

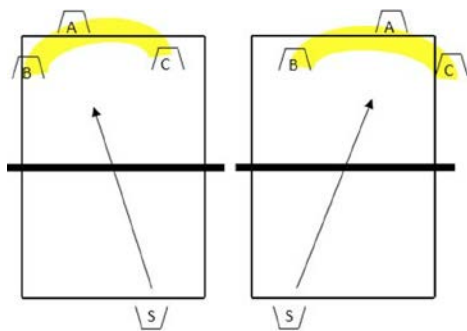
Im Einzel wird der Ball mit der Brust oder als Dropkick in die Höhe gespielt, dann gesmasht. Idealerweise geht man vor dem Angriff so nah ans Netz wie möglich.

Verteidigung

Das Prinzip der Verteidigung ist möglichst gute Ballkontrolle, um der eigenen Mannschaft einen durchschlagenden Angriff zu ermöglichen.

Abnahme des Aufschlags

Im Tripel befinden sich beim Aufschlag alle Spieler hinten im Feld und bilden je nach Position des Aufgebers eine Banane (S). Letzterer spielt nämlich oft in der Diagonalen an, damit der Aufschlag kräftiger ausfällt. Die Verteidigung verschiebt sich dann entsprechend: A nimmt den Ball ab; B und C sind Zuspieler beziehungsweise Angreifer (Rechtsfüsser im vorliegenden Fall).

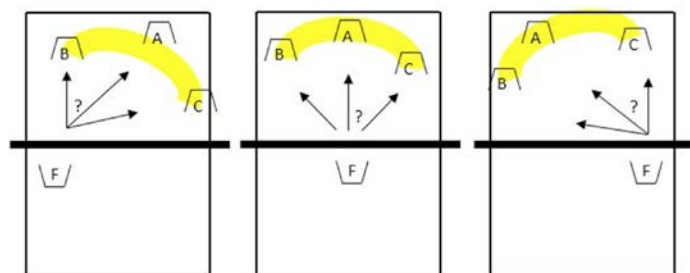


Verteidigungsposition beim Aufschlag im Tripel.

Im Doppel deckt jeder Spieler eine Spielhälfte ab; die Mitte übernimmt normalerweise derjenige, dessen starker Fuss ihr zugewandt ist. Im Einzel deckt der Spieler die Mitte des Felds ab, da der Aufschlag über Kreuz erfolgen muss.

Bei einem Angriff am Netz

Im Tripel positioniert sich die Verteidigung bei einem Angriff der gegnerischen Mannschaft gleich wie bei der Aufschlagabnahme. Die «Banane» verschiebt sich je nach Standort des Angreifers (F) nach rechts oder links.



Verteidigungsposition bei einem Angriff am Netz (Tripel).

Im Doppel ist die Distanz zwischen den beiden Verteidigern kleiner. Im Einzel befindet sich der Verteidiger in der Mitte der «Banane».

Nach der Ballübernahme

Sobald die Spieler wieder in Ballbesitz sind, wird das taktische Schema des Angriffs reproduziert: Ball nach vorn, Pass, Angriffsschlag.





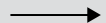

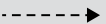



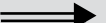

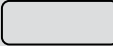
Übungen

Die in diesem Monatsthema vorgestellten Übungen und Spielformen lassen sich mit einigen Anpassungen (Regeln, Material) in einem Verein oder in der Schule umsetzen.

Gerade in der Schule empfiehlt es sich bei den meisten Übungen, mit verschiedenen Arten von Bällen zu arbeiten (weiche Bälle, Strandbälle, Luftballons usw.). Ratsam ist es ausserdem, alle Übungen und Spielformen auf quer zur Sporthalle liegenden Feldern auszutragen (Tipp: Das lange Volleyballnetz und die Markierung der Badmintonfelder verwenden). Vorteile: Die Spieler haben öfter Ballkontakt als auf einem Feld mit den offiziellen Ausmassen. So lässt sich zudem der Spielraum optimieren – die Lehr- oder Trainingsperson hat ja selten mehr als eine Halle zur Verfügung.

Die bei den verschiedenen Spielformen erläuterten Regeln decken sich nicht immer mit dem auf den Seiten 3 und 4 verlinkten offiziellen Regelwerk. Angepeilt wird damit ein attraktives, flüssiges Spiel. Um den Schülerinnen und Schülern ihre Aufgabe zu erleichtern, kann das Netz um einige Zentimeter tiefer gehängt werden. Angriffs- und Verteidigungsübungen können kombiniert werden.

Legende

	Spieler ohne Ball, Blickrichtung rechts		Ball		anvisierter Bereich
	Spieler mit Ball, Blickrichtung links		Flugrichtung des Balls		Malstab
	Bewegungsrichtung		hoher Pass		Gymnastikreif
	Bewegung rund um ein Objekt oder einen Spieler herum		scharfer Schuss		Markier- kegel
					Schweden- kasten

Aufwärmen

Ballregen

Diese Übung erfordert Aufmerksamkeit; die Schülerinnen machen sich mit dem Zurückschiessen der Bälle über das Netz vertraut.

Zwei Teams mit gleicher Spielerzahl bilden. Jedes Team besitzt sein Feld, das Netz ist in der Mitte. Alle Spielerinnen halten einen Ball in den Händen. Beide Teams schießen beim Anpfiff der Lehrperson möglichst viele Bälle mit dem Fuss ins gegnerische Feld. Beim Abpfiff wird das Spiel angehalten. Das Team mit weniger Bällen auf seiner Seite hat gewonnen.

Bemerkung: Die Bälle dürfen weder mit den Armen noch mit den Händen zurückgeschossen werden. Erlaubt ist hingegen, den Ball vor dem Zurückschiessen mit den Händen zu kontrollieren/hochzunehmen.

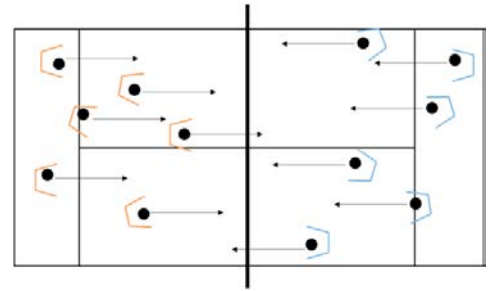
Einfacher

- Bälle mit den Händen zurückwerfen.

Schwieriger

- Verschiedene Balltypen einsetzen (weiche Bälle, Tennisbälle, Strandbälle, Jonglierbälle usw.).
- Möglichkeiten zum Zurückschiessen der Bälle begrenzen.

Material: Verschiedene Bälle



Mit Musik

In dieser Übung wird das Herz-Kreislauf-System gefordert. Ausserdem entdecken die Spieler die Eigenschaften des Balls und trainieren die Präzision beim Passen.

Zweiergruppen bilden. A und B rennen durch die Halle. Beim Pfiff oder Stopp der Musik gibt A, im Ballbesitz, einen direkten Pass (Ball berührt den Boden nicht) an B, der/die weniger als drei Meter entfernt ist. A und B rennen weiter. Beim zweiten Pfiff oder Stopp der Musik gibt A einen Pass an die Wand und B nimmt den Ball mit den Händen ab, ohne dass dieser dazwischen den Boden berührt. A und B rennen weiter usw.

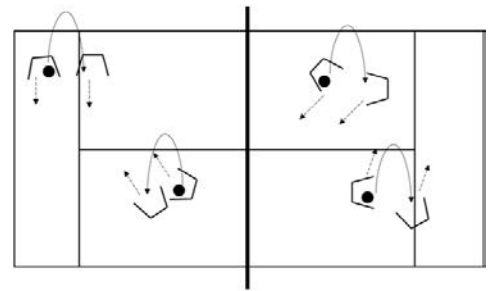
Einfacher

- Den Ball einmal vor oder nach dem Pass aufspringen lassen.

Schwieriger

- Beide Spielerinnen haben je einen Ball. Beim Signal tauschen sie ihre Bälle und passen gleichzeitig, ohne dass die Bälle Bodenkontakt haben.

Material: Futnet- oder Fussbälle, Signalpfeife oder Musik



Austausch ohne Ende

In dieser Übung lernen die Spielenden, sich je nach Ballposition fortzubewegen und die Grösse des Spielfelds wahrzunehmen.

Zwei Teams aus je drei bis fünf Spielern bilden. Nachdem er einen Pass mit der Fussinnenseite abgegeben hat, verlässt der Spieler das Feld, erledigt eine Aufgabe und kommt zurück. Alle Spieler des Teams müssen den Ball berühren, bevor sie ihn an die gegnerische Mannschaft abgeben; zwischen jeder Berührung darf der Ball einmal am Boden aufspringen. Welche Teams können den Ball ohne Fehler am meisten weitergeben?

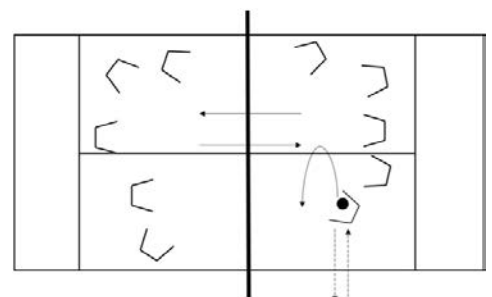
Mögliche Aufgaben: ein Hindernis umkreisen, die Hallenwand berühren, einmal um das eigene Feld rennen usw.

Einfacher

- Ball mit einem andern Körperteil berühren, auch mit den Händen.
- Anzahl erlaubte Bodenkontakte pro Team erhöhen.
- Übung ohne Netz ausführen.

Schwieriger

- Ball nur mit dem falschen Fuss berühren.
- Anzahl erlaubte Bodenkontakte pro Team reduzieren.



Pass

Fut-Basket

Bei dieser Übung trainieren die Spielerinnen Pässe mit vertikaler Flugbahn.

Zweier- oder Dreiergruppen bilden. Die Spielerinnen passen eine nach der andern Richtung Basketballkorb. Die Anzahl Ballberührungen vor dem Pass ist nicht festgelegt. Die Spielerin kann den Ball wieder in die Hände nehmen und die Übung von vorn beginnen, wenn der Ball über den Boden rollt oder sich zu weit vom Ziel entfernt. Welche Gruppe macht als erste zwei Körbe?

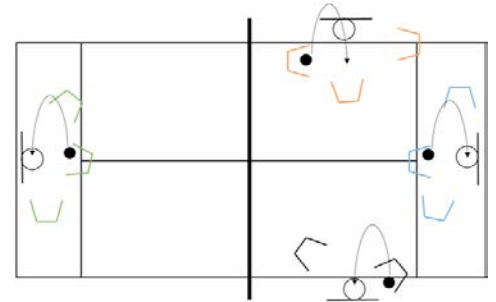
Einfacher

- Ball nach jedem Versuch wieder in die Hände nehmen und Aufgabe von vorn beginnen.

Schwieriger

- Den Ball nie mit den Händen berühren.

Material: Basketballkörbe (oder Ringe in der Horizontalen, die an der obersten Sprosse der Sprossenwand, an einem Zaun, an den Ringen, an zwei Hochsprungständern usw. aufgehängt werden)



Unter Zugzwang

Dank der Abfolge und Vervielfachung der Pässe in dieser Übung kann der Spieler seine Technik verbessern.

Die Spieler stehen allein zwei Meter von der Wand entfernt und halten einen Ball in den Händen. Sie lassen ihn fallen, warten, bis er aufspringt und machen einen Pass gegen die Wand. Kommt der Ball zurück, lassen sie ihn einmal aufspringen und machen direkt einen neuen Pass usw. Welcher Spieler kann am meisten Pässe gegen die Wand spielen, ohne einen Fehler zu machen?

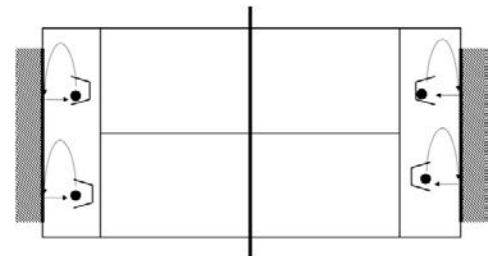
Einfacher

- Ball vor jedem Pass in die Hände nehmen.

Schwieriger

- Ball nicht vom Boden aufspringen lassen.
- Pässe abwechselungsweise mit dem rechten und dem linken Fuss abgeben.

Bemerkung: An der Wand eine Höhe markieren, über die hinaus der Ball gespielt werden muss (zwei Meter oder mehr) und allenfalls eine Zone am Boden, direkt vor der Wand, in der der Ball aufspringen muss.



Fallzone

Mit dieser Übung soll die Präzision der Pässe verbessert und das Zusammenspiel geübt werden.

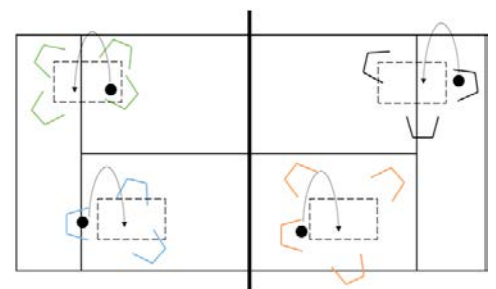
Zweier- oder Dreiergruppen bilden. Die Spielerinnen machen eine nach der andern Pässe, die in einem vorher festgelegten Bereich aufprallen müssen (Kreis der Basketballzone unter dem Korb, Mitte der Halle usw.) Zwischen jedem Pass ist ein Bodenkontakt erlaubt. Welche Gruppe macht am meisten Pässe oder führt die Übung am längsten fehlerfrei aus?

Einfacher

- Der Ball darf vor jedem Pass mit der Hand kontrolliert werden.

Schwieriger

- Einen zweiten Ball ins Spiel bringen.
- Anzahl Bodenkontakte begrenzen.
- Pässe in einer bestimmten Reihenfolge ausführen.



Endlosschleife

In dieser Übung werden die Positionierung gegenüber dem Ball und die Präzision des Zuspielens geübt.

A kommt von der Seite auf das Feld und spielt den Ball, den B am Netz von Hand wirft, «direkt» (ohne dass er Bodenkontakt hat) und mit dem Innenrist zurück an B, der den Ball mit den Händen auffängt. A läuft dann weiter nach links/rechts und schießt den von C gegebenen Ball zurück usw. Wer schießt in drei oder vier Durchgängen am meisten präzise Bälle an die Spieler am Netz zurück? In einer Richtung für den einen Fuss, dann in der andern Richtung für den zweiten Fuss üben. Rollen wechseln.

Variation

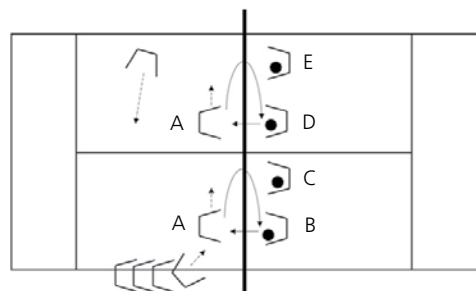
- Ball mit dem Kopf zurückspielen.

Einfacher

- Bodenkontakt vor dem Pass zulassen.

Schwieriger

- Ball darf nicht mit den Händen aufgefangen werden.



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.

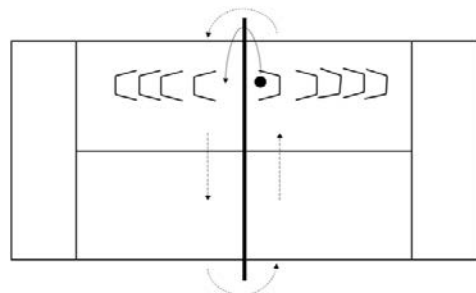
Zwei Kolonnen bilden, die sich beidseits des Netzes in fünf Meter Abstand gegenüberstehen. Die erste Spielerin einer der beiden Kolonnen gibt der Spielerin gegenüber einen Pass. Sie rennt dann ans Ende der gegenüberliegenden Kolonne und wartet, bis sie wieder an der Reihe ist, usw. Zwischen jedem Pass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

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.

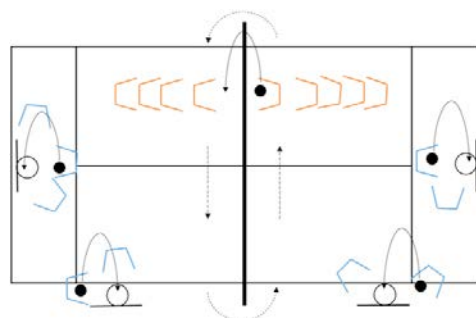


Battle

Bei diesem kleinen Wettbewerb mit Geschicklichkeitsübungen können die Schüler abschätzen, wie viel sie gelernt haben.

Eine Hälfte der Klasse macht die Übung «Américaine», die andere Hälfte versucht in kleinen Gruppen, mit «Fut-Basket» Körbe zu schießen. Wie viele Pässe kann die erste Gruppe abgeben, bevor die zweite drei Körbe geschafft hat? Rollen wechseln.

Material: Basketballkörbe



Flugbahn evaluieren

Gute Lektüre!

Diese Paar-Übung verbessert das Erfassen der Ballflugbahn, ein entscheidender Aspekt im Futnet.

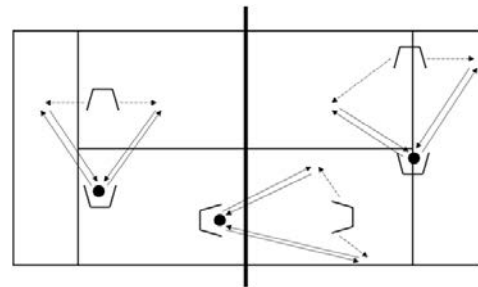
Zwei Spielerinnen stehen sich mit sechs oder sieben Meter Abstand gegenüber. A wirft den Ball mit den Händen einige Meter in die Höhe und auf die Seite. B setzt sich in Bewegung, orientiert sich, fängt den Ball nach Bodenkontakt mit den Händen und gibt einen Futnetpass Richtung A ab. A kann Länge und Richtung ihres Wurfs variieren. Rollenwechsel nach einigen Würfen.

Einfacher

- Sobald sie in der richtigen Position ist, nimmt B den Ball in die Hände und spielt ihn mit den Händen oder einem andern Körperteil als den Füßen zurück.

Schwieriger

- Übung über das Netz ausführen.
- B dreht A den Rücken zu und sieht den Ballabwurf nicht.



Zweikampf

Diese Übung widmet sich hauptsächlich der Ballflugbahn. Indem sie sie verändern, machen die Spieler ihrem Gegner das Leben schwer.

A spielt über das Netz B zu, und zwar in einem Bereich in dessen Nähe, den die Lehrperson vorher bestimmt hat. Jeder Spieler darf den Ball einmal aufspringen lassen und ihn höchstens zweimal berühren, dann muss der Ball ins gegnerische Feld zurück. Macht einer der Spieler einen Fehler oder kann einen Ball nicht verteidigen, erhält der Gegner einen Punkt. Die Spieler dürfen den Ball mit irgendeinem Körperteil berühren, ausser mit den Armen und den Händen.

Variation

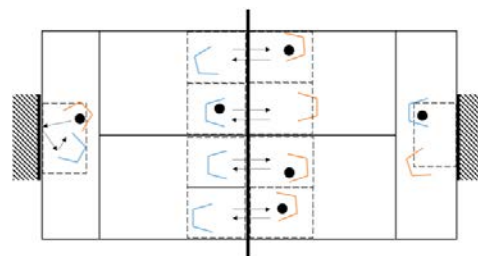
- Gegen die Wand spielen (siehe Abbildung): Es reicht, die Höhe des Seils mit Kreide oder Klebeband anzugeben und am Boden einen Bereich direkt an der Wand zu markieren, in dem der Ball aufspringen darf, nachdem er die Wand berührt hat.

Einfacher

- Vor jedem Pass darf der Ball mit der Hand kontrolliert werden.
- Zwei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.

Schwieriger

- Netz höher hängen.
- Ball darf nur mit den Füßen berührt werden.



Zwei gegen zwei

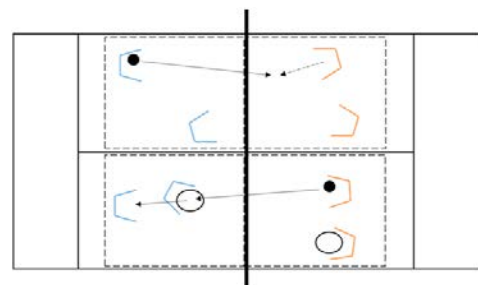
In dieser Übung soll eine Stelle auf dem Spielfeld anvisiert werden, an der sich kein Gegenspieler befindet.

Spiel Paar A gegen Paar B in einem festgelegten Bereich. Der Spieler im Ballbesitz gibt einen Pass in Richtung gegnerisches Spielfeld: Fängt der Gegner den Ball mit den Händen bevor er Bodenkontakt hat, kann er einen Pass ins gegnerische Spielfeld machen usw. Hat der Ball in der gegnerischen Hälfte Bodenkontakt, gibt es einen Punkt. Mit dem Ball in den Händen darf man sich nicht fortbewegen.

Variationen

- Anzahl Spieler erhöhen.
- Spielfeldgrösse und Netzhöhe variieren.
- Ein Spieler verschiebt einen am Boden liegenden Reifen, in den der Ball fallen muss, wenn er auf dem Spielfeld landet (= 1 Punkt). Sein Mitspieler fängt den Ball mit den Händen auf und gibt einen Pass ins gegnerische Lager. Welches Team erreicht zuerst 15 Punkte?

Material: Reifen



Aufschlag

Um jeden Preis

In dieser Übung machen die Schülerinnen ohne weitere Anweisungen einen Aufschlag nach dem andern.

Die Spielerinnen des Teams A halten den Ball in den Händen und schlagen von ihrer Anspiellinie über das Netz in Richtung Team B auf. Die Spielerinnen des Teams B fangen die Bälle und schlagen ihrerseits auf usw.

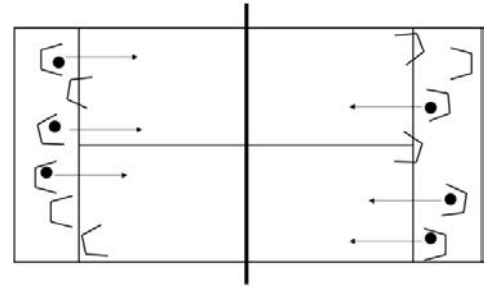
Einfacher

- Aufschlag näher am Netz.

Schwieriger

- Bis zur Grundlinie zurückweichen, um aufzuschlagen.
- Kegel (Pfosten, Teller usw.) anvisieren, die im gegnerischen Aufschlagfeld verstreut sind. Welches Team schafft es als erstes, alle Kegel der gegnerischen Mannschaft umzustossen?

Material: Kegel, Pfosten oder Teller



Volltreffer!

Das Ziel dieser Übung ist, die Genauigkeit des Aufschlags zu verbessern.

Zu zweit. A schlägt von der Anspiellinie über das Netz in Richtung B auf. Nach dem Bodenkontakt fängt B den Ball und schlägt seinerseits in Richtung A auf usw.

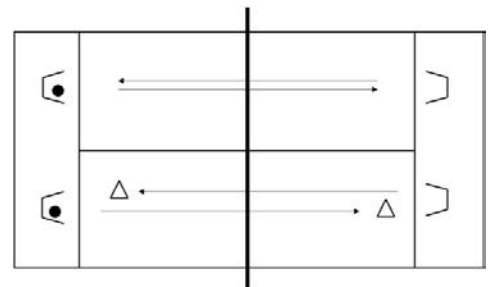
Einfacher

- Distanz zwischen den Spielern verringern.

Schwieriger

- Einen oder mehrere Kegel (Pfosten, Teller usw.) anvisieren. Wer trifft innert drei Minuten am meisten Ziele?

Material: Kegel, Pfosten oder Teller



Lieblingszone

Mit dieser Übung werden Länge und Präzision des Aufschlags trainiert.

Ziel ist, den Ball ausser Reichweite der gegnerischen Mannschaft zu bringen.

Zwei Schülerinnen befinden sich zu beiden Seiten des Spielfelds zwischen Grund- und Anspiellinie. Eine Spielerin des Teams A schlägt von der Anspiellinie aus auf. Nachdem der Ball einmal im Aufschlagfeld Bodenkontakt hatte, versucht das Team B, den Ball mit den Händen zu fangen, indem es sich um die Aufschlagfelder herum bewegt. Gelingt ihm das, macht es den nächsten Aufschlag, usw. Das aufschlagende Team erhält einen Punkt, wenn die Gegnerinnen den Ball nicht fangen können. Das gegnerische Team bekommt einen Punkt, wenn der Aufschlag nicht korrekt ausgeführt wurde (siehe «[Spielregeln](#)») oder nicht im Aufschlagfeld aufkommt.

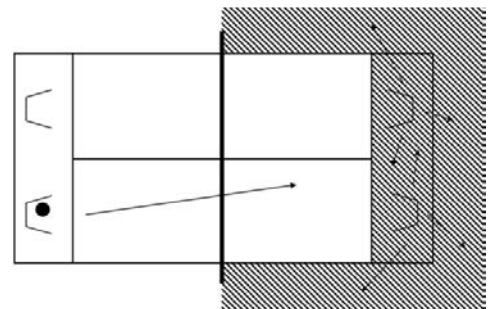
Einfacher

- Aufschlaglinie (mit Markiertellern bestimmt) nach vorn verschieben, Fangzone beibehalten.

Schwieriger

- Anzahl Spielerinnen pro Team erhöhen.
- Abwehrbewegung (Kopf, Brust, Dropkick) machen, bevor man den Ball mit den Händen fängt. Ein Bodenkontakt innerhalb des eigenen Feldes ist erlaubt.

Material: Markierteller



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.).

Variationen

- Der Angreifer zielt auf einen wenige Meter vom Netz hingelegeten Teppich im gegnerischen Feld (siehe Abb., unteres Spielfeld). Wer kann den Teppich 5 x treffen? Rollenwechsel, sobald es der Angreifer geschafft hat. Achtung: Der Zuspeler 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).

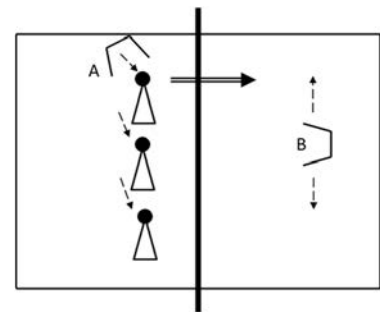
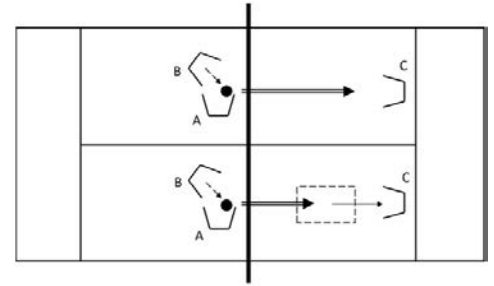
Einfacher

- Netzhöhe senken.

Schwieriger

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

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



Schmetterball nach unten

Bei dieser Übung lernen die Spielerinnen, den Ball innerhalb des Spielfelds nach unten zu schmettern.

Zu zweit. A wirft den Ball mit den Händen hoch, lässt ihn aufspringen und schmettert ihn. Der Ball muss den Boden noch vor der Wand berühren. B versucht ihn mit den Händen zu fangen, bevor er Bodenkontakt hat. Rollenwechsel nach jedem Smashen.

Variation

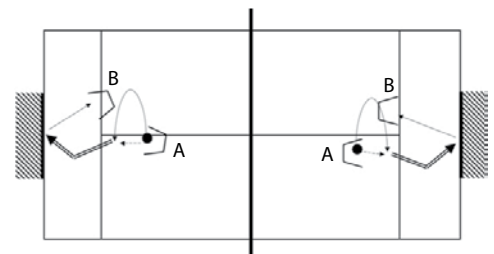
- Übung alleine machen.

Einfacher

- B hält den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand, wartet den Schlag von A ab und fängt den Ball wieder auf.

Schwieriger

- A gibt sich selbst einen Pass, wartet, bis der Ball aufspringt, und schmettert ihn.
- B gibt A einen Pass, der den Ball nach dem Bodenkontakt smasht.



Strike

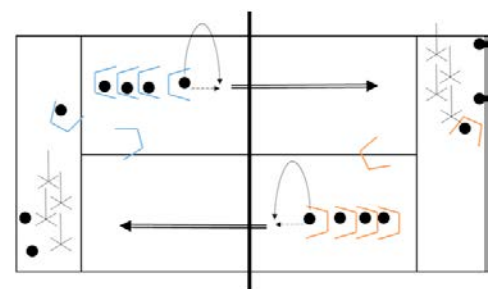
Während dieser Übung erhöhen die Spielerinnen und Spieler ihre Treffsicherheit.

Auf beiden Seiten des Netzes im Aufschlagfeld über Kreuz Reihen bilden. Der Erste jeder Reihe wirft den Ball mit den Händen hoch, wartet bis er aufspringt und versucht, einen oder mehrere Malstäbe zu treffen, die zwischen der Anspiel- und der Grundlinie aufgestellt wurden. Nach seinem Einsatz holt er einen der Bälle, die ein Spieler der gegenüber liegenden Kolonne geschmettert hat. Welches Team wirft als erstes alle Malstäbe um?

Variation

- Ein fixer Zuspeler hält den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand, Höhe je nach Spielbein des Angreifers.

Material: Malstäbe



Mobiler Schwedenkasten

Ein bewegliches Ziel macht es schwieriger, die Präzision der Schläge zu trainieren.

Team A, bestehend aus vier oder mehr Spielern, befindet sich auf der einen Seite des Netzes. Es hat die Aufgabe, einen Schwedenkasten im gegnerischen Feld zu treffen. Die Spieler werfen ihren Ball mit den Händen hoch, lassen ihn aufspringen und schmettern ihn. Die Spieler des Teams B schieben den Schwedenkasten auf der Anspiellinie hin und her, so dass er von möglichst wenigen Bällen getroffen wird. Welches Team trifft den Schwedenkasten innerhalb von zwei Minuten am häufigsten? Welches Team trifft den Schwedenkasten als erstes fünf Mal?

Bemerkung: Es empfiehlt sich, einen oder zwei Spieler damit zu beauftragen, die von Team A geschmetterten Bälle am Rand des Spielfelds entlang zurückzubringen. Regelmässig Rollen wechseln.

Variation

- Die Übung kann auch zu zweit gemacht werden. A hält den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand, B smasht. Rollenwechsel nach jedem Schmettern.

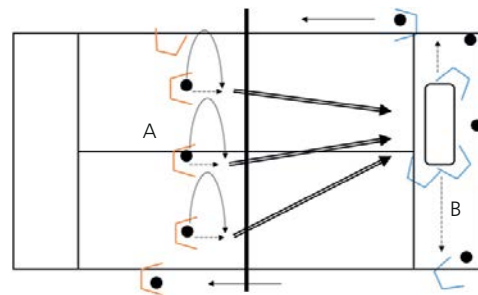
Einfacher

- Einen oder zwei Zuspieler bestimmen, die den Ball im Gleichgewicht auf einer Hand halten.

Schwieriger

- Wie bei der einfacheren Variante, aber die Zuspieler passen den Ball mit dem Fuss zu. Der Angreifer wartet den Bodenkontakt ab und schießt dann.

Material: Schwedenkasten



Let's smash it!

Diese Schmetterballübung kommt der endgültigen Spielform nahe.

Gespielt wird drei gegen drei.

Tripel auf einem ganzen oder halben Spielfeld. Drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt. Der Angreifer erhält einen Punkt, wenn es ihm gelingt, den Ball ausser Reichweite der gegnerischen Mannschaft zu bringen. Der Punkt geht hingegen an den Verteidiger, wenn dieser den Schlag korrekt kontrolliert. Welches Team erreicht als erstes elf Punkte?

Bemerkung: Die Rollen der einzelnen Spieler im Team (Verteidiger, Zuspieler und Angreifer) sollten im Voraus bestimmt werden.

Variation

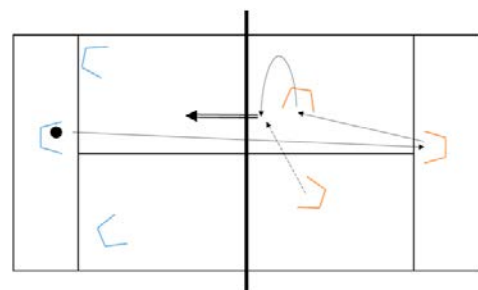
- Sobald er wieder im Ballbesitz ist, kann der Verteidiger Angreifer werden und so dem Zuspieler zwei Optionen bieten. Der erste Angreifer positioniert sich in der Nähe des Zuspielers, der zweite einige Meter weiter weg, aber auch in Netznähe.

Einfacher

- Pass indirekt geben: nach der Verteidigung nimmt der Zuspieler den Ball in die Hände und wirft ihn hoch (oder hält ihn im Gleichgewicht auf einer Hand). Der Angreifer wartet den Bodenkontakt ab und schießt dann.

Schwieriger

- Anzahl Bodenkontakte begrenzen.



Verteidigung

Einer mit einem

In dieser Übung lernen die Spieler, den Ball nach vorn zu spielen, direkt auf die andere Netzseite.

In Zweiergruppen. A wirft den Ball mit den Händen übers Netz Richtung B, der sich vor der Anspiellinie befindet. B wartet, dass der Ball aufspringt, und versucht ihn dann mit dem Fuss direkt in die Hände von A zurückzuspielen.

Variation

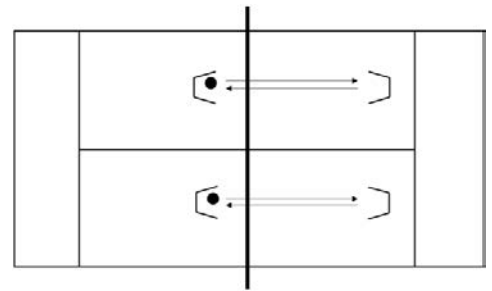
- Den Ball mit dem Kopf, dem Knie oder sogar mit der Brust zurückspielen. Es empfiehlt sich, die Distanz zwischen den beiden Spielern zu verringern.

Einfacher

- Anzahl der zulässigen Bodenkontakte erhöhen.

Schwieriger

- A spielt den Ball direkt an B zurück, ohne ihn in die Hände zu nehmen.



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?

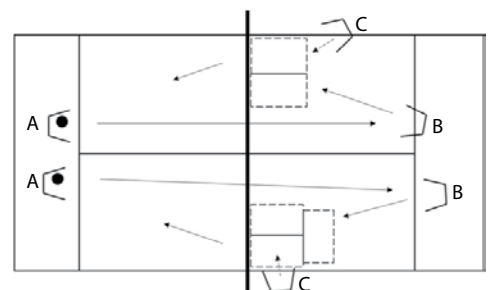
Einfacher

- 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: Teppiche



Kompromisslos

Seitwärtsbewegung und Abwehrbewegungen werden in dieser Übung trainiert.

In Gruppen von vier oder mehr Spielern. A und B geben abwechselungsweise einen Pass Richtung C ab, der sich im gegnerischen Feld zwischen Anspiel- und Grundlinie befindet. C verteidigt einen von zwei Malstäben im Abstand von vier bis fünf Metern begrenzten Bereich, den kein Ball queren darf. Der Ball darf mit allen Körperteilen in Berührung kommen, nur nicht mit den Händen oder den Armen. D nimmt die Bälle auf und gibt sie an A und B zurück. Rollenwechsel, sobald fünf Pässe zwischen den beiden Malstäben hindurch gingen. Welcher Spieler bringt es fertig, dass niemand den von ihm verteidigten Bereich verletzt?

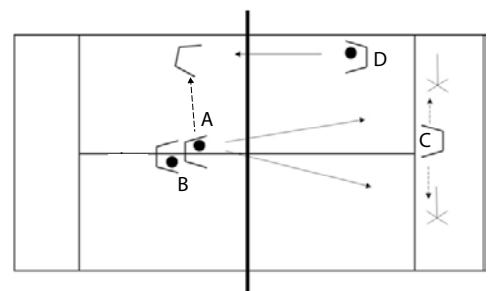
Einfacher

- C darf den Ball mit den Händen berühren.
- Abstand zwischen den Malstäben verringern.

Schwieriger

- A und B machen Schmetterbälle oder Aufschläge.
- C spielt den Ball auf einen kleinen Teppich nahe am Netz in der Spielfeldmitte zurück.

Material: Malstäbe, Teppich



Let's defend!

Diese Spielform ist auf die Verteidigungsarbeit ausgerichtet und wird zwei gegen zwei oder drei gegen drei ausgetragen.

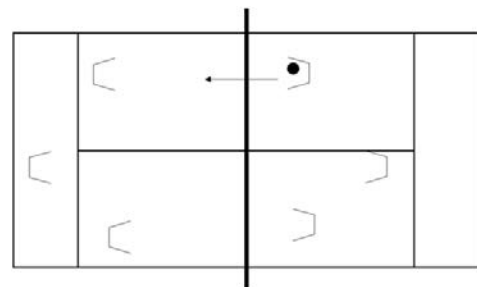
Kleiner Doppel- oder Tripelmatch (zulässig sind drei Ballberührungen und drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte). Ein Team erhält immer dann einen Punkt, wenn es den Ball ins gegnerische Lager zurückspielen kann. Der Ball darf nicht direkt, also ohne Bodenkontakt, ins gegnerische Lager zurückgespielt werden. Es müssen zuvor mindestens zwei Ballberührungen stattgefunden haben.

Einfacher

- Anzahl der zulässigen Bodenkontakte erhöhen.
- Ballkontrolle mit den Händen erlauben.

Schwieriger

- Demjenigen Team einen Punkt geben, das den Ball ins gegnerische Lager zurückspielen kann, sobald er nach dem ersten Verteidigungsschlag im eigenen Spielfeld unweit des Netzes aufgesprungen ist.



Scheibenwischer

Mit dieser Übung lassen sich die Verteidigungsbewegungen trainieren und die Beidseitigkeit verbessern.

Zu zweit, ohne Netz. B bewegt sich seitwärts von einem Kegel zum andern. Sobald er zum Kegel zu seiner Rechten kommt, spielt er mit dem rechten Fuss den Pass, den A aus der Hand abgegeben hat, zurück, ohne dass der Ball vorher Bodenkontakt hat. Dann bewegt er sich zum zweiten Kegel und spielt den Pass von B zurück, diesmal mit dem linken Fuss, usw.

Variation

- Übung mit dem Kopf, dem Knie oder als Dropkick absolvieren.

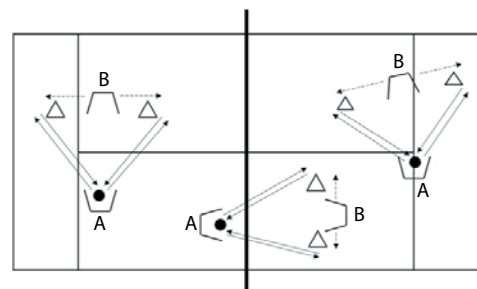
Einfacher

- B darf den Ball mit einem andern Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen, bevor er ihn A zurückspielt.
- B darf einen Bodenkontakt abwarten, bevor er den Ball A zurückspielt.

Schwieriger

- Übung übers Netz machen.

Material: Kegel



Für Fortgeschrittene

Dropkick

Mit dieser Übung machen sich die Spieler mit dem Dropkick als Verteidigungstechnik vertraut.

Zu zweit, ohne Netz. A wirft den Ball mit den Händen gegen B, der einen Dropkick macht, der direkt in den Händen von A landen muss usw. Die Distanz zwischen den beiden Spielern beträgt rund vier Meter. Rollenwechsel nach einer Minute.

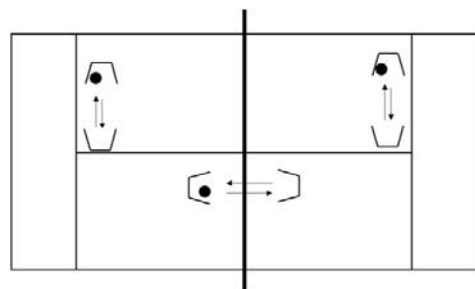
Bemerkung: Der Pass von A muss präzise sein und den Boden direkt vor dem Standbein von B berühren.

Einfacher

- B gibt sich selbst mit den Händen einen Pass in die Höhe und führt dann den Dropkick in die Hände von A aus. A gibt den Ball an B zurück, und der beginnt von vorn.

Schwieriger

- Für den Dropkick linken und rechten Fuss abwechseln.
- Übung übers Netz machen.



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.

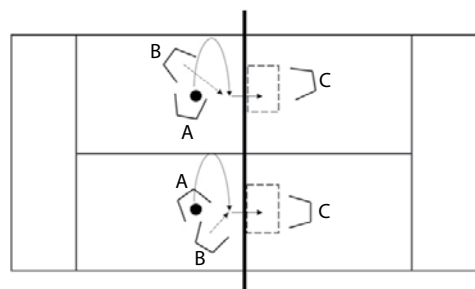
Einfacher

- 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: Teppiche



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?

Variation

- Spiel eins gegen eins» auf einem halben Spielfeld.

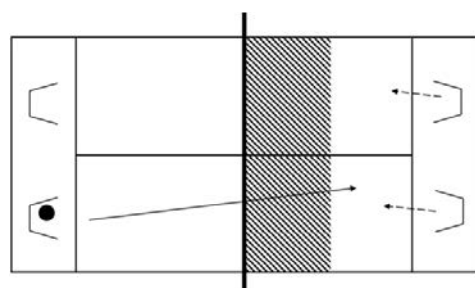
Einfacher

- Zone am Netz vergrößern.

Schwieriger

- Nur eine Abwehrbewegung zulassen: Kopf oder Brust.

Material: Markierteller



Aufschlag, Pass, Schmetterball

Mit dieser Übung lässt sich eine komplette Angriffsphase nach Aufschlag trainieren.

Drei Kolonnen bilden: Aufgeber (A) auf der einen Netzseite, Empfänger-Angreifer (B) und Zuspieler (C) auf der andern. A spielt auf, B spielt den Ball «direkt» (ohne den Ball zu kontrollieren) in die Passposition zurück. C spielt einen Pass zu B, der ans Netz gekommen ist und den Ball über das Netz in Richtung des zweiten Aufgebers der Kolonne schlägt, der seinerseits bereit ist, den Ball mit den Händen zu fangen und die nächste Spielphase zu initiieren. Anschliessend Kolonne wechseln.

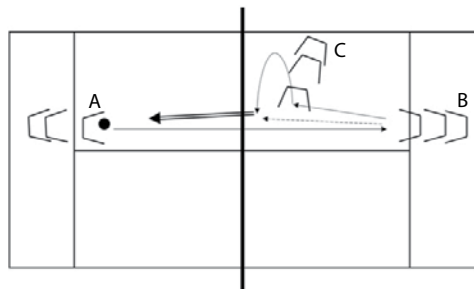
Bemerkung: Es ist ratsam, den Ball zwischen jeder Berührung einmal auf den Boden prellen zu lassen.

Einfacher

- Der Empfänger und/oder der Zuspieler darf den Ball mit einem beliebigen Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen, bevor die geforderte Bewegung ausgeführt wird.

Schwieriger

- Anzahl Bodenkontakte begrenzen.



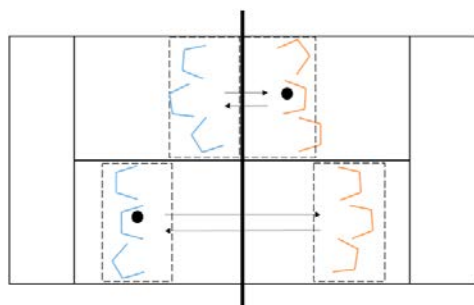
Erholung verboten

Mit dieser Übung sollen die Reflexe, die Explosivität und die Präzision eines Schlages verbessert werden. Die Spielenden müssen schnell entscheiden können, welche Bewegungen sie ausführen.

Spiel 2:2 oder 3:3 in einer kleinen Spielfeld-Zone, die zuvor durch den Lehrer festgelegt wurde (vom Netz idealerweise 4,5 m Breite und 3 m Länge). Der Ball darf den Boden nie berühren. Bevor der Ball über das Netz gespielt wird, muss mindestens ein Zuspiel an einen Mitspieler gemacht werden. Der Aufschlag wird mit dem Fuss vorgenommen, ausserhalb der Spielfeld-Zone.

Variationen

- Das Spielfeld etwas nach aussen verschieben (siehe Grafik, Ende der Spielzone). Der Service erfolgt innerhalb des Spielfelds. Bei dieser Variation ist die Flugbahn des Balles entscheidend: der Spieler muss beurteilen können, ob der Ball jedes Mal in die gegnerische Spielzone fällt oder nicht.
- Netz höher stellen, evtl. Spielfeld vergrössern.



Spielformen

Drehtisch

Diese Übung verbessert die Konzentration, da die Spielerinnen keinen Fehler machen dürfen.

Auf einem oder mehreren Spielfeldern zwei Kolonnen bilden, auf der einen und der andern Netzseite. Die erste Spielerin der einen Kolonne spielt für die Spielerin der Kolonne gegenüber auf. Diese darf den Ball einmal kontrollieren, bevor sie ihn ins Feld der gegnerischen Mannschaft zurückspielt. Sie kann ihn auch ohne Kontrolle zurückspielen. Unmittelbar danach laufen die beiden Spielerinnen an den Schluss der jeweils gegenüberliegenden Kolonne und warten, bis sie wieder an der Reihe sind. Das Spiel läuft, bis jemandem ein Fehler unterläuft. Mittels Aufschlag kommt der Ball dann erneut ins Spiel.

Alle Schülerinnen beginnen das Spiel mit fünf Leben. Bei jedem Fehler verlieren sie ein Leben. Haben sie keines mehr, scheidet sie aus. Die übriggebliebenen Spielerinnen tragen ein Endspiel auf zwei Punkte aus.

Regeln

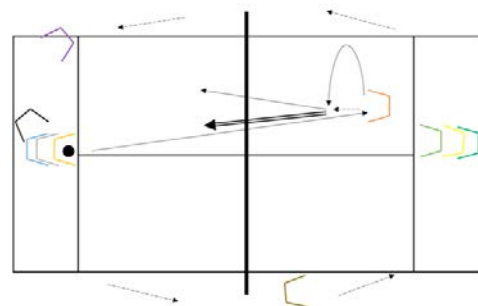
- Maximal zwei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.
- Pro Spielerin maximal zwei Ballkontakte.
- Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er gespielt werden darf.
- In diesem Spiel ist die Anspiellinie auch die Grundlinie.

Einfacher

- Einmalige Ballkontrolle mit den Händen erlauben.

Schwieriger

- Beschränkung auf einen Bodenkontakt.



Privatrevier

Diese Übung hat die Form kurzer Matches, in denen alle möglichst viel zum Spielen kommen.

Doppel oder Tripel auf sieben Punkte auf einem Spielfeld. Das Verliererteam überlässt sein Feld der Ersatzmannschaft oder wechselt einen oder zwei Spieler mit den zur Verfügung stehenden Ersatzspielern aus. Die ruhenden Spieler amten als Schiedsrichter.

Regeln

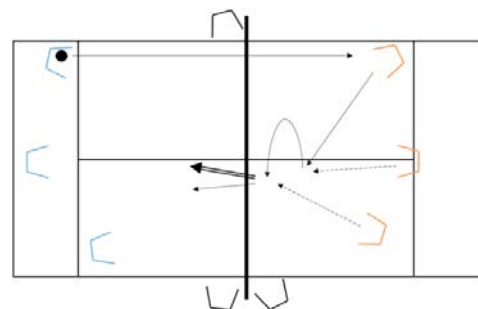
- Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.
- Pro Team sind maximal drei nicht aufeinanderfolgende Ballberührungen erlaubt.
- Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie.
- Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf.
- Der Ball darf nicht direkt ins gegnerische Feld zurückgespielt werden (mindestens zwei Ballberührungen pro Team).

Einfacher

- Anzahl der zulässigen Bodenkontakte erhöhen.
- Eine Ballberührung mit den Händen zulassen (zählt wie eine normale Ballberührung).

Schwieriger

- Anzahl zulässige Bodenkontakte pro Team verringern.



Und im Einzel?

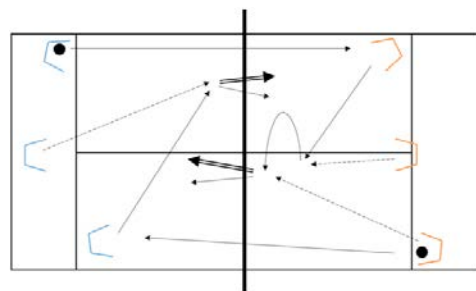
Die meisten dieser Spielformen funktionieren auch im Einzel, erfordern aber grösseres technisches Geschick. Ausserdem regt die im Verhältnis zum vorhandenen Platz üblicherweise hohe Anzahl Spieler eher dazu an, Doppel oder Tripel zu bilden, damit die einzelnen Spieler nicht zu lange herumstehen müssen.

Einer ist genug, zwei sind zu viel!

Diese Spielform mit zwei Bällen trainiert das periphere Sehvermögen und die Fähigkeit, rasch von einer Aktion zur andern zu wechseln.

Double- oder Tripel-Matches. Die beiden Teams schlagen gleichzeitig auf. Sobald ein Team mit einem der beiden Bälle einen Fehler macht, hört das Spiel auf, und das andere Team bekommt einen Punkt.

Regeln und Variationen: Siehe Übung «Privatrevier».

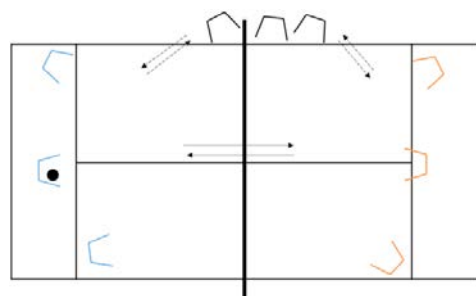


Es läuft!

Bei dieser Spielform verbessern die Spielerinnen ihre Aufmerksamkeit, die Konzentration und lernen schnell umzuschalten.

Double- oder Tripel-Matches. Nach jedem Punkt oder immer dann, wenn der Ball über das Netz geht, wird eine Spielerin oder gar das ganze Team ausgewechselt.

Regeln und Variationen: Siehe Übung «Privatrevier».



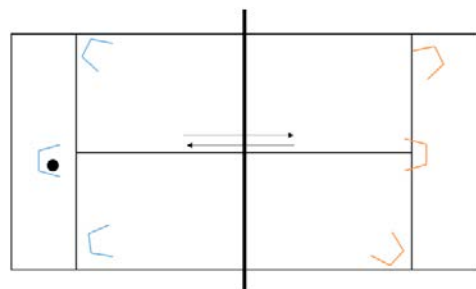
Eingeschränkt

Dank den Einschränkungen, die den Spielern in dieser Übung auferlegt werden, können sie sich in verschiedenen Bereichen verbessern.

Double- oder Tripel-Matches. Spielregeln und Variationen sind dieselben wie bei der Spielvariante «Privatrevier». Allerdings werden den Spielern eine oder mehrere Einschränkungen auferlegt, um einen technischen oder taktischen Aspekt ins Zentrum zu stellen.

Einschränkungsbeispiele

- Spiel mit Kopf, Knie, Brust nicht zulassen.
- Spiel mit einem andern Körperteil als mit dem Fuss und/oder dem Kopf nicht zulassen.
- Spielfeld verlassen nicht erlauben.
- Alle Spieler des Teams müssen den Ball berühren, bevor er ins gegnerische Lager zurückgespielt wird.
- Den Spielern fixe Rollen zuteilen (Zuspieler, Verteidiger, Angreifer).
- Nur einer oder zwei Spieler dürfen den Ball ins gegnerische Lager zurückspielen.
- Ein direkter Punkt (wenn die Spieler des verteidigenden Teams den Ball bei einem gegnerischen Angriff nicht rechtzeitig berühren können) bringt drei Punkte ein.
- Ein vermässelter Aufschlag ergibt zwei Punkte für das gegnerische Team.
- Usw.

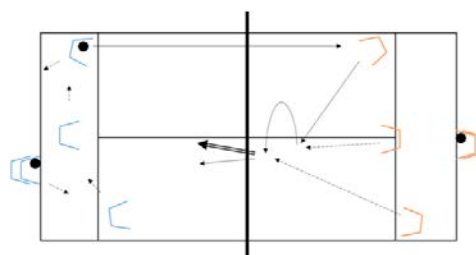


Perpetuum mobile

Bei dieser Übung durchlaufen die Spielerinnen alle Posten und müssen sich rasch an ihre neue Rolle anpassen.

Teams aus drei, eventuell bloss zwei Spielerinnen bilden. Anstelle eines Mitspielers kommt nach jedem Punkt ein Ersatzspieler des Teams, das am Aufschlag ist, mit einem Ball aufs Spielfeld und schlägt auf. Turnus zwischen Spielern und Ersatzspielern im Voraus festlegen. Welches Team auch den Punkt macht, jedes Mal wird für den Aufschlag die Seite gewechselt.

Bemerkung: Siehe «Taktik», insbesondere die Abschnitte «Im Spielverlauf» für den Angriff sowie «Aufschlagabnahme» und «Bei einem Angriff am Netz» für die Verteidigung.



Turnierformen

Die fünf hier vorgestellten Turnierformen enthalten zahlreiche Teamrotationen, garantieren eine hohe Spielintensität und ausgeglichene Matches.

Doppel- oder Tripel-Matches in Turnierform. Alle Matches werden gleichzeitig während fünf Minuten gespielt.

Regeln

- Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.
- Pro Team sind maximal drei nicht aufeinanderfolgende Ballberührungen erlaubt.
- Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie.
- Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf.
- Der Ball darf nicht direkt ins gegnerische Feld zurückgespielt werden (mindestens zwei Ballberührungen pro Team).

Einfacher

- Anzahl der zulässigen Bodenkontakte erhöhen.
- Eine Ballberührung mit den Händen zulassen (zählt wie eine normale Ballberührung).

Schwieriger

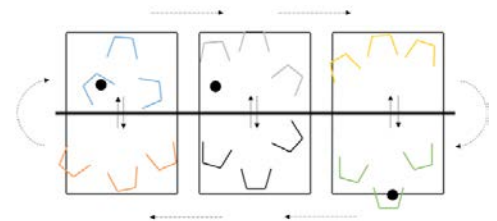
- Anzahl zulässige Bodenkontakte pro Team verringern.

Uhr

Nach einem Match wechseln die Teams das Feld in einer vorher festgelegten Richtung (nach links oder nach rechts) und spielen gegen einen neuen Gegner. Jedes Team zählt seine bei den einzelnen Matches gemachten Punkte:

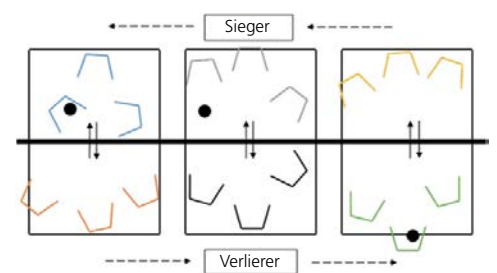
- gewonnener Match = zwei Punkte
- unentschieden = ein Punkt
- verlorener Match = null Punkte

Nach einer bestimmten Anzahl Matches wird die Schlussrangliste erstellt.



King of the court

Nach jedem Match steigt das Gewinnerteam um ein Feld «auf», das Verliererteam steigt um ein Feld «ab». Die beiden Teams, die auf den äusseren Feldern gewinnen/verlieren, bleiben auf ihrem Platz.



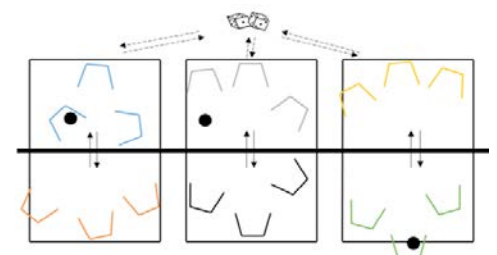
Würfelnwurf

Nach einem Match kommen die Teams zusammen und würfeln um das Team, gegen das sie in der nächsten Runde antreten. Jedes Team zählt seine bei den einzelnen Matches gemachten Punkte:

- gewonnener Match = zwei Punkte
- unentschieden = ein Punkt
- verlorener Match = null Punkte

Nach einer bestimmten Anzahl Matches wird die Schlussrangliste erstellt.

Material: Würfel

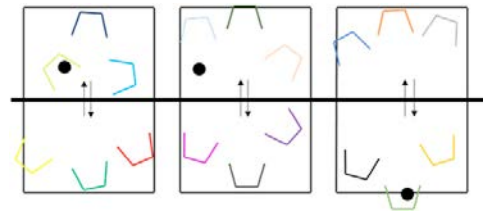


Rochade

Nach einem Match kommen die Spieler zum freien Partnertausch für den nächsten Match zusammen (nie zweimal dieselben Partner). Alle Spieler zählen die Punkte zusammen, die sie gewonnen haben:

- gewonnener Match = zwei Punkte
- unentschieden = ein Punkt
- verlorener Match = null Punkte

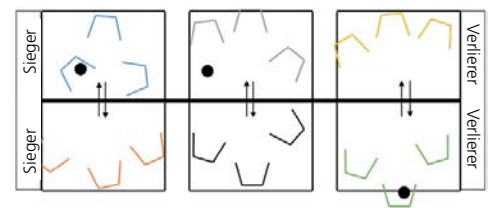
Nach einer bestimmten Anzahl Matches wird die Schlussrangliste erstellt.



Liga

Nach jedem Match erhält das Gewinnerteam einen Punkt. Teams mit derselben Punktzahl spielen gegeneinander; diejenigen mit den meisten Punkten sind in der einen Hallenhälfte, die mit den wenigsten in der andern.

Bemerkung: Die Anzahl Teams muss zwingend ein Vielfaches von vier sein.



Und im Einzel?

Die meisten dieser Spielformen funktionieren auch im Einzel, erfordern aber grösseres technisches Geschick. Ausserdem regt die im Verhältnis zum vorhandenen Platz üblicherweise hohe Anzahl Spieler eher dazu an, Doppel oder Tripel zu bilden, damit die einzelnen Spieler nicht zu lange herumstehen müssen.

Lektionen

Einführung

Während dieser Lektion lernen die Schülerinnen und Schüler Futnet kennen. Sie machen sich mit den Bewegungen und den Grundregeln des Spiels vertraut.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 11–15 Jahre

Schulstufe: Sek. I

Niveaustufe: Anfänger

Lernziele

- Basisbewegung erlernen: Pass
- Fluglinie des Balls und Grösse des Spielfelds kennenlernen
- Grundregeln kennen

Bemerkung: Auf dem Badmintonfeld spielen und ein langes Volleyballnetz verwenden, das auf etwa 90 bis 100 cm Höhe in der Länge der Halle aufgespannt wird.

	Übung/Spielformen/Wettbewerbsformen	Organisation/Skizze	Material
Aufwärmen	15' Pass mir den Ball! Zwei Teams stehen sich auf einem offiziellen Futnet-Spielfeld gegenüber. Um für sein Team einen Punkt zu machen, muss ein Spieler den Ball mit der Fussinnenseite einem Mitspieler zupassen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Pässe mit der Hand sind erlaubt, geben aber keinen Punkt. Fortbewegung mit dem Ball in den Händen ist verboten. Springt der Ball am Boden auf, geht er an das Team zurück, das ihn nicht zuletzt berührt hat. Einfacher <ul style="list-style-type: none"> • Der Ball darf Bodenkontakt haben. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Einen zweiten Ball ins Spiel bringen. • Um für sein Team einen Punkt zu machen, muss der Spieler, der den Ball empfängt, diesen erst mit der Fussinnenseite unter Kontrolle bringen, bevor er ihn mit den Händen nimmt. 		Zwei bis vier Paar Spielbänder in verschiedenen Farben, ein oder zwei Bälle
Hauptteil	5' Lift Individuell. Die Spieler lassen ihren Ball aufspringen und geben sich selbst einen Pass mit der Fussinnenseite. Dann lassen sie den Ball einmal aufspringen und geben sich direkt einen neuen Pass. Wer kann am meisten Pässe nacheinander geben, ohne einen Fehler zu machen? Einfacher <ul style="list-style-type: none"> • Vor jedem Pass darf der Spieler seinen Ball mit einem beliebigen Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Der Spieler legt einen Bereich fest, in dem sein Ball aufspringen muss. 		Ein Ball pro Schüler
	5' Lift zu zweit Wie die vorherige Übung, aber zu zweit. Die Spieler geben abwechselungsweise einen Pass. Welches Paar bringt am meisten Pässe zustande, ohne einen Fehler zu machen?		Ein Ball pro Schülerpaar

	Übung/Spielformen/Wettbewerbsformen	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	<p>5' Ans Netz! Zu zweit. Die Spieler stehen drei Meter voneinander entfernt und spielen sich über das Netz «direkt» Pässe zu, ohne den Ball zu kontrollieren. Bemerkung: Im Voraus eine schmale Zone direkt am Netz festlegen, in der der Ball nach jedem Pass aufspringen muss.</p> <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor jedem Pass darf der Spieler seinen Ball mit irgendeinem Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen. <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Spieler muss mit dem Ball die Fläche innerhalb eines Rings treffen, der sich auf dem Feld des Partners befindet (= 1 Punkt). Bei dieser Variante darf der Spieler den Ball einmal kontrollieren, bevor er den Pass abgibt. 		Ein Ball pro Schülerpaar, Badmintonfeld und Volleyballnetz, evtl. Ringe und Teller zum Markieren von Bereichen
	<p>10' Wieder ans Netz! Wie bei der vorhergehenden Übung, aber als kleine Matches. Beim Signal wechseln alle Schüler um ein Feld gegen links und spielen gegen einen neuen Gegner.</p> <p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximal zwei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt. • Pro Spielerin maximal zwei Ballkontakte. <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Ballkontrolle mit irgendeinem Körperteil ist erlaubt, auch mit den Händen. 		Ein Ball pro Schülerpaar, Futnet-Netz und -Spielfeld, Teller

	Übung/Spielformen/Wettbewerbsformen	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	10' Zwei gegen zwei Team A spielt übers Netz gegen Team B in einem vorher festgelegten Bereich. Der Spieler im Ballbesitz gibt einen Pass in Richtung des gegnerischen Spielfelds: Vermag der Gegner den Ball mit den Händen zu fangen, bevor er Bodenkontakt hat, kann er einen Pass auf das gegnerische Spielfeld machen usw. Einen Punkt erhält dasjenige Zweierteam, das es fertigbringt, dass der Ball im gegnerischen Spielfeld Bodenkontakt hat. Mit dem Ball in den Händen darf man sich nicht fortbewegen. Bemerkung: Spielfeldgrösse und/oder Netzhöhe sind dem Niveau der Spieler anzupassen. Es ist auch möglich, die Anzahl Spieler auf dem Feld zu erhöhen (drei gegen drei, evtl. vier gegen vier).		Ein Ball pro Spielfeld, evtl. Spielbänder
	30' Double- oder Tripel-Matches Eine einzige Einschränkung: Die zwei oder drei Spieler des Teams müssen alle den Ball berühren, bevor er wieder ins gegnerische Lager zurückgelangt. Regeln <ul style="list-style-type: none"> • Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt. • Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie. • Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf. Bemerkung: Die nicht spielenden Teams/Ersatzteams fungieren als Schiedsrichter. Beim Signal werden die Matches gestoppt und die Teams erhalten neue Gegner. Einfacher <ul style="list-style-type: none"> • Eine Ballberührung mit den Händen ist erlaubt (zählt wie eine normale Ballberührung). Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl zulässige Bodenkontakte pro Team verringern. 		Ein Ball pro Spielfeld, evtl. Spielbänder
Entspannung	10' Material wegräumen, Bilanz ziehen Drei oder vier Schüler sammeln die Spielbänder ein, zwei weitere räumen die Bälle weg, die Lehrperson und einige Schüler räumen das Netz weg. Am Schluss kommen alle zusammen und ziehen über die Futnet-Einführung Bilanz (Eindrücke der Schüler usw.).		

Futnet-Turnier

Dieses Turnier kann organisiert werden, nachdem sich die Schüler während einiger Lektionen mit Futnet beschäftigt haben. Die Schüler setzen dabei die technischen und taktischen Aspekte dieser Sportart um.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 11–15 Jahre

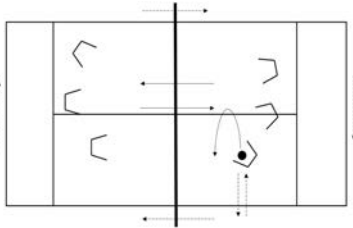
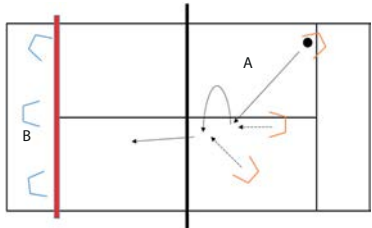
Schulstufe: Sek. I

Niveaustufe: Fortgeschrittene

Lernziele

- Bewegungsmuster des Passes konsolidieren
- Auf den taktischen Aspekt der Verteidigung eingehen
- Zusammenspiel lernen
- Autonom den Ablauf eines oder mehrerer Matches bewältigen

Bemerkung: Auf dem Badmintonfeld spielen und ein langes Volleyballnetz verwenden, das auf etwa 90 bis 100 cm Höhe in der Länge der Halle aufgespannt wird.

	Übung/Spielformen/Wettbewerbsformen	Organisation/Skizze	Material
Aufwärmen	10' Ewiger Austausch Drei gegen drei. Team A spielt übers Netz mit Team B. Sobald ein Spieler einen Pass gegeben hat, verlässt er das Spielfeld, löst eine Aufgabe und kommt zurück. Alle Spieler des Teams müssen den Ball berühren, bevor er zur gegnerischen Mannschaft gelangt; der Ball darf zwischen jeder Berührung einmal Bodenkontakt haben. Welche Teams schaffen am meisten Ballwechsel, ohne einen Fehler zu machen? Mögliche Aufgaben: Um das eigene Feld rennen: einmal normal, einmal rückwärts, einmal Wechselschritt (Chassé), Sequenz von vorn.		Badmintonfeld, Volleyballnetz, ein Ball pro Feld und evtl. Spielbänder
	10' Eingeschränkt Tripel-Match auf sieben Punkte mit denselben Teams wie bei der vorhergehenden Übung. Eine einzige taktische Einschränkung: Team B wartet hinter der Anspiellinie, solange Team A den Aufbau seiner Aktion nicht abgeschlossen und angegriffen hat. Regeln <ul style="list-style-type: none">• Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.• Pro Team sind maximal drei nicht aufeinanderfolgende Ballberührungen erlaubt.• Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie.• Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf.• Der Ball darf nicht direkt ins gegnerische Feld zurückgespielt werden (mindestens zwei Ballberührungen pro Team). Einfacher <ul style="list-style-type: none">• Einmalige Ballkontrolle mit den Händen erlaubt. Schwieriger <ul style="list-style-type: none">• Anzahl zulässige Bodenkontakte pro Team verringern.		Wie bei der vorhergehenden Übung

		Übung/Spielformen/Wettbewerbsformen	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	60'	<p>Tripel-Turnier</p> <p>Auf drei bis vier (Badminton-) Feldern. Sechs oder acht Teams auslosen. Die Spieler geben sich einen Teamnamen, den sie auf einer Tabelle notieren. Alle Teams spielen gegeneinander auf Zeit (5 bis 6 Minuten Spiel, 1 Minute Übergang). Nach der Qualifikationsrunde bilden die drei oder vier ersten Teams die erste Gruppe, die drei oder vier letzten Teams die zweite Gruppe. In beiden Gruppen spielt wiederum jedes Team gegen jedes.</p> <p>Hinweise: Die Spieler sind selbst auch Schiedsrichter gemäss den in der vorherigen Übung festgelegten Regeln (ohne taktische Einschränkung).</p>		Wie bei der vorhergehenden Übung
Entspannung	10'	<p>Material wegräumen, Bilanz ziehen</p> <p>Drei oder vier Schüler sammeln die Spielbänder ein, zwei weitere räumen die Bälle weg, die Lehrperson und einige Schüler räumen das Netz weg. Punkte zusammenzählen und Rangliste erstellen.</p>		

Hinweise

Literatur

- Pabst, K. (2004) : [Nicht nur was für zwischendurch! Fussballtennis schult Technik, Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit](#). Zeitschrift Fussballtraining, Jg. 22, Nr. 2, S. 45–47. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Bussmann, H (2000).: [Fussballtennis spielt wirklich jeder gern](#). Zeitschrift Fussballtraining, Jg. 18, Nr. 11/12, S. 40–42. Münster: Philippka-Sportverlag.

Auf Französisch

- Sugnaux, P. (2003): [Analyse des gestes techniques et des comportements tactiques en footballtennis](#) (Diplomarbeit in Sport- und Bewegungswissenschaften). Universität Lausanne.
- Sugnaux, P. (2006): [Footballtennis à l'école: dans quelles mesures ce nouveau sport a-t-il sa place dans l'enseignement de l'éducation physique?](#) Lausanne: Pädagogische Hochschule.

Links

- [Schweizer Futnetverband](#)
- [Europäischer Futnetverband](#)
- [Internationale Futnetunion](#)

Video

- [Technische Hinweise](#)

Reihenbilder

- [Technische Hinweise](#)

Wir danken

- Julien, Luca, Malcom und Michael, Junioren des Futnet Clubs Grolley (FTGy) für die Teilnahme beim Fotoshooting.
- Gilles Grandjean (FTC Villars) und Jonathan Gisler (FTGy), beides Mitglieder des Nationalkaders für die Teilnahme beim Videodreh.

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Baptiste Jaquet, Trainer und Spieler im Futnet Club Grolley, Mitglied des Nationalkaders, in Ausbildung an der PH BEJUNE (Turn- und Sportunterricht).
Bastien Vonlanthen, Sportlehrer Sek. I und II, Spieler im Futnet Club Grolley.

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Video, Reihenbilder und Grafiken

Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen

Layout

Lernmedien EHSM