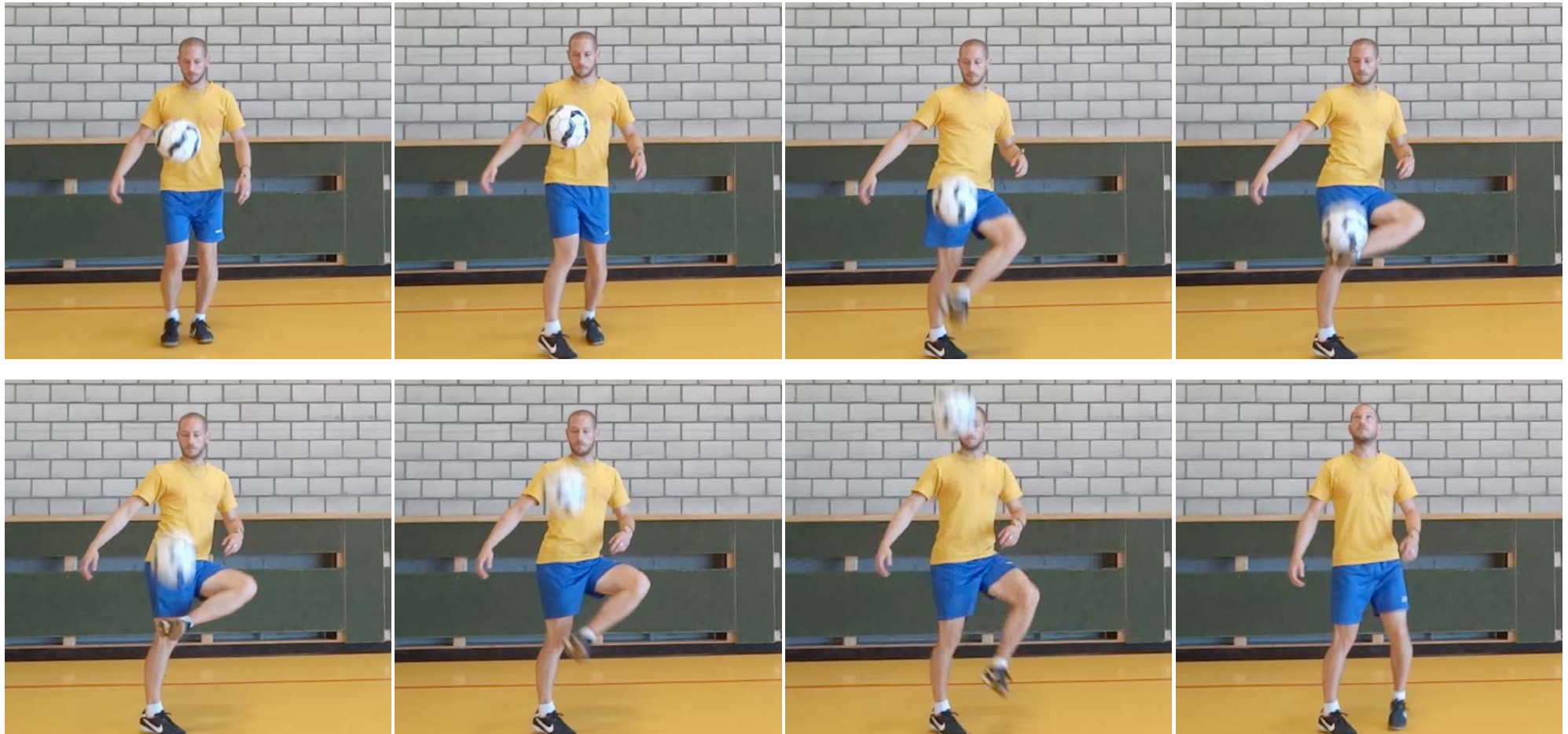
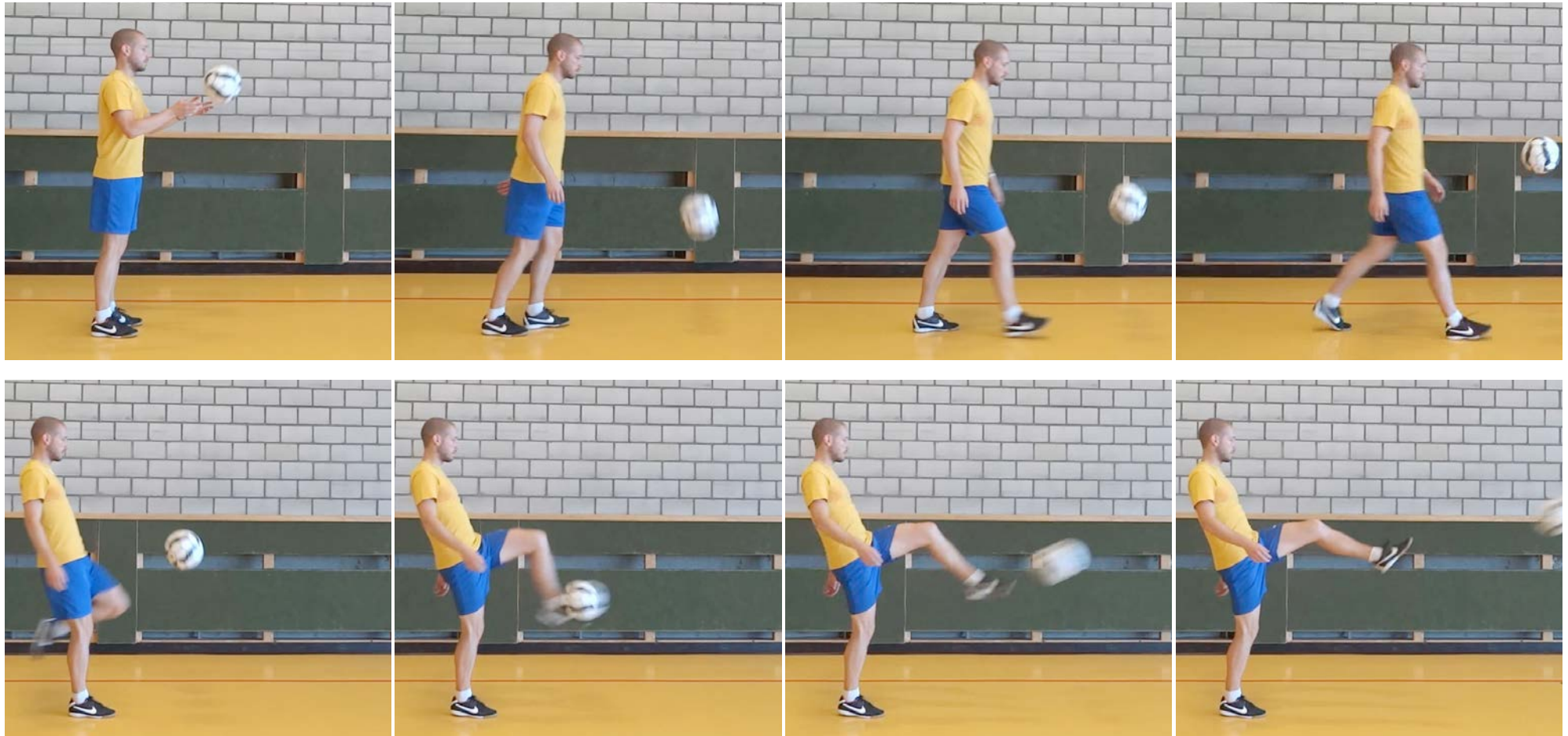


## Pass



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.

## 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.

## Schmetterball (Smash)



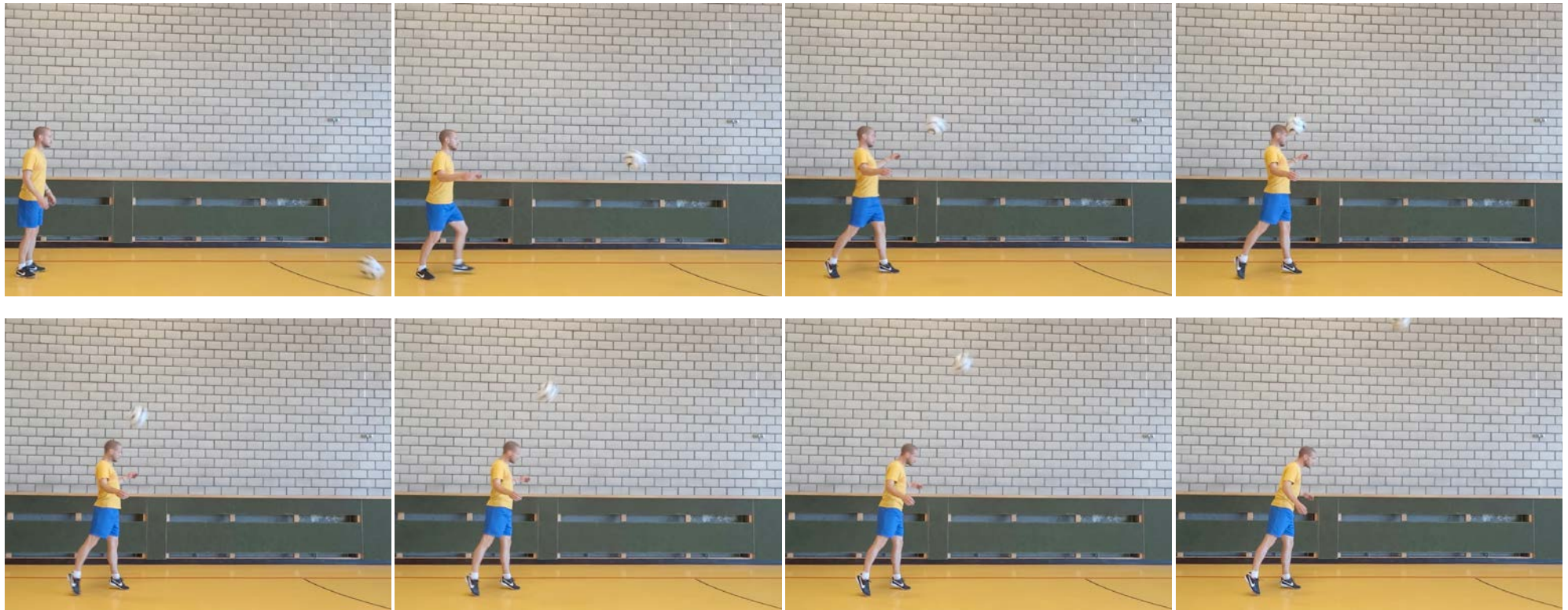
Der Smash ist der Angriffsschlag par excellence. Der Spieler versucht den Ball in dem Moment zu schlagen, wo dieser gegenüber dem Netz noch hoch ist, um ihn heftig auf das Feld zu schmettern, idealerweise in einen vom Gegner freigelassenen Bereich oder hinten ins Spielfeld. Diese Bewegung erfordert Gelenkigkeit 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.

## Stoppball



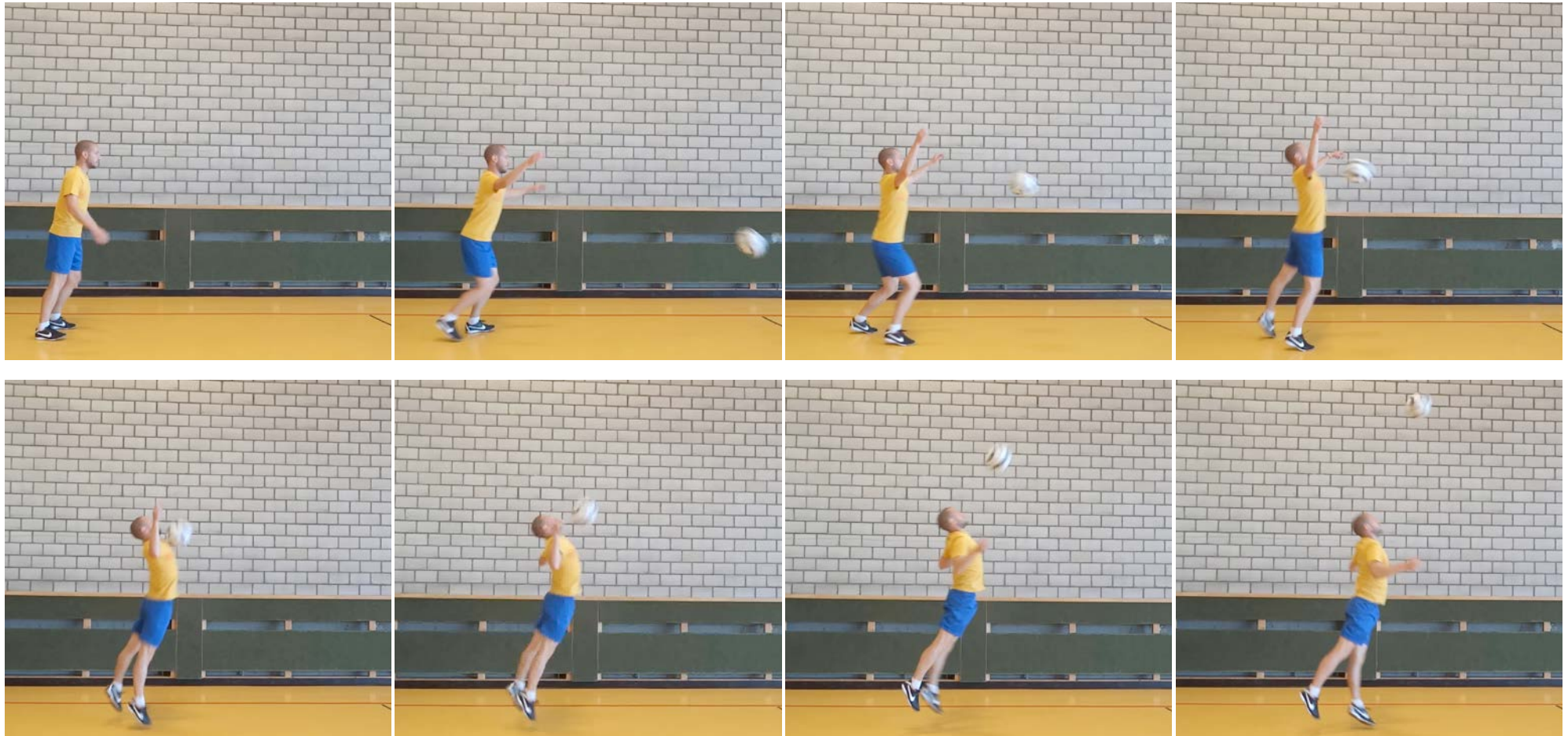
Der Stoppball ist ein fortgeschrittener Angriffsschlag. Der Spieler ist in Schlagposition, wenn er sich für einen Stoppball entscheidet, um seinen Gegner zu täuschen. Die Vorbereitung ist demnach dieselbe wie für den Schmetterball: Ballabnahme hoch oberhalb des Netzes. Die Flugbahn des Balls dagegen 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.

## 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.

## 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.

## 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.