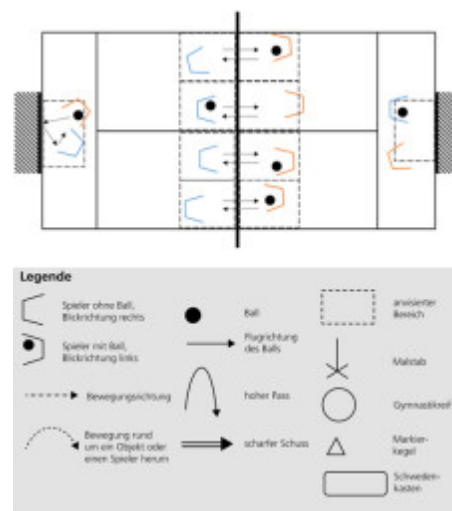


Futnet – Flugbahn evaluieren: Zweikampf

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.



Klicken zum Vergrössern.

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.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO