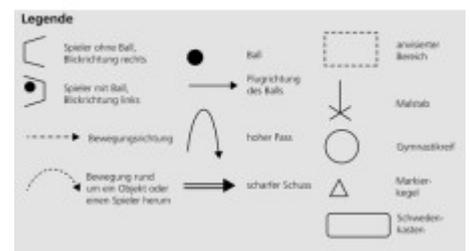
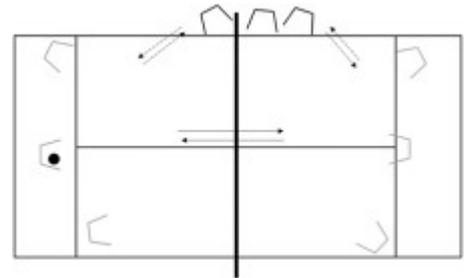


# Futnet – Spielformen: Es läuft

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.



## Variationen

### einfacher

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

### schwieriger

- Anzahl zulässige Bodenkontakte pro Team verringern.

## 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).

---

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**