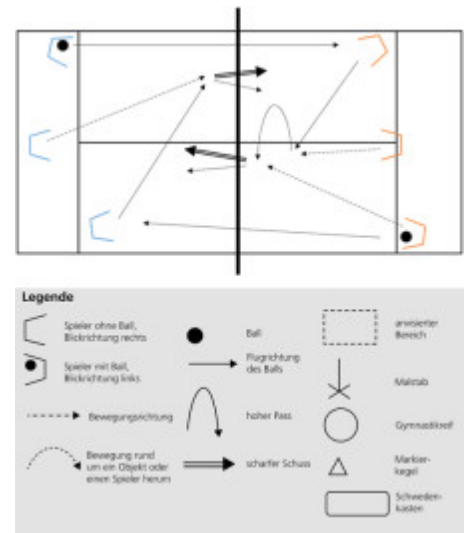


# Futnet – Spielformen: Einer ist genug, zwei sind zu viel!

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.



Klicken zum Vergrössern.

## 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**