

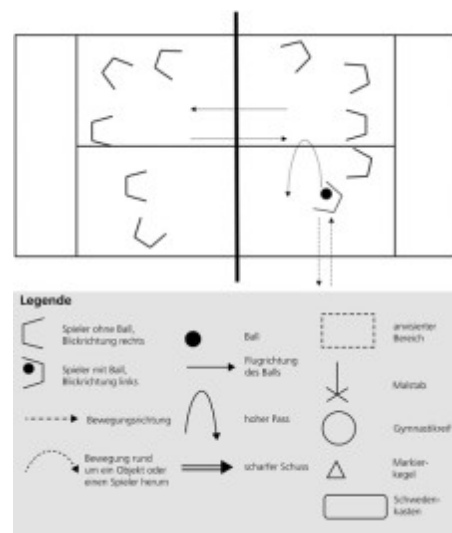
# Futnet – Aufwärmen: Austausch ohne Ende

Bei dieser Übung lernen die Spielerinnen und Spieler, sich je nach Ballposition fortzubewegen und nehmen die Grösse des Spielfelds wahr.

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.



Klicken zum Vergrössern.

## Variationen

### 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.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO