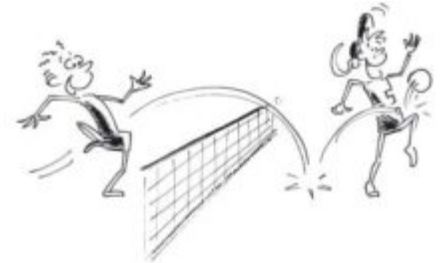


## Futsal: «Tennis»

**Den Ball hoch spielen, präzise passen und durch genaue Schüsse den Gegner austricksen ist das Ziel der folgenden Übung. Gespielt wird über ein Badmintonnetz.**

Drei gegen Drei auf vier (Badminton-) Feldern. Längsnetz spannen (in ca. 50 Zentimeter Höhe) oder Langbänke platzieren. Die Teams spielen Futsal- Tennis gegeneinander. Anspiel erfolgt mit einem «Auskick» hinter der Grundlinie. Der Ball darf nach jeder Berührung einmal auf dem Boden aufspringen (Handkontakte sind nicht erlaubt). Es sind beliebig viele Ballkontakte innerhalb der Mannschaft erlaubt. Als Fehler gelten das Berühren des Netzes und Bälle ausserhalb des Spielfeldes.



### Variationen

#### einfacher

Der Ball darf gefangen und aus den Händen heraus gespielt werden.

#### schwieriger

Der Ball darf nur dreimal innerhalb des Teams zuspield werden und insgesamt nur einmal den Boden berühren (Erschwerung).

Quelle: mobilepraxis 25/2007, Luca Zanni



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**