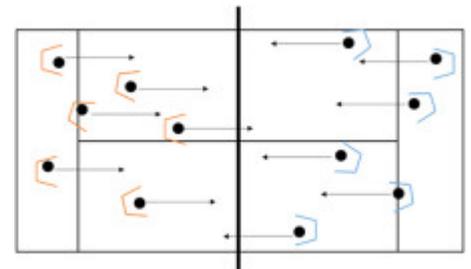


# Futnet – Aufwärmen: Ballregen

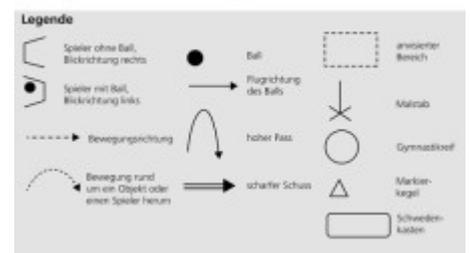
Diese Übung erfordert Aufmerksamkeit; die Schülerinnen machen sich mit dem Zurückschiessen der Bälle über das Netz vertraut.

Zwei Teams mit gleicher Spielerzahl bilden. Jedes Team besitzt sein Feld, das Netz ist in der Mitte. Alle Spielerinnen halten einen Ball in den Händen.

Beide Teams schießen beim Anpfiff der Lehrperson möglichst viele Bälle mit dem Fuss ins gegnerische Feld. Beim Abpfiff wird das Spiel angehalten. Das Team mit weniger Bällen auf seiner Seite hat gewonnen.



**Bemerkung:** Die Bälle dürfen weder mit den Armen noch mit den Händen zurückgeschossen werden. Erlaubt ist hingegen, den Ball vor dem Zurückschiessen mit den Händen zu kontrollieren/hochzunehmen.



## Variationen

### einfacher

- Bälle mit den Händen zurückwerfen.

### schwieriger

- Utiverschiedene Balltypen einsetzen (weiche Bälle, Tennisbälle, Strandbälle, Jonglierbälle usw.).
- Möglichkeiten zum Zurückschiessen der Bälle begrenzen.

**Material:** Verschiedene Bälle

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**