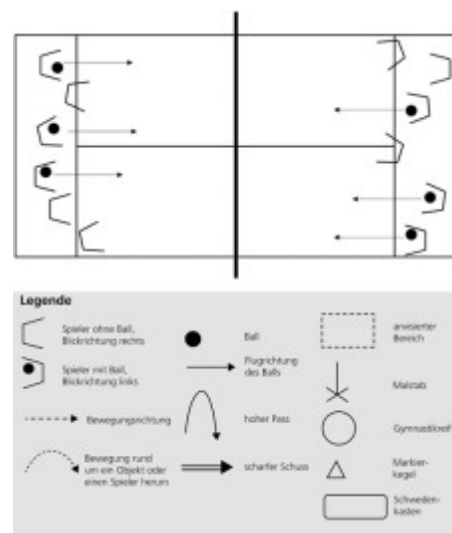


Futnet – Aufschlag: Um jeden Preis

In dieser Übung machen die Schülerinnen ohne weitere Anweisungen einen Aufschlag nach dem andern.

Die Spielerinnen des Teams A halten den Ball in den Händen und schlagen von ihrer Anspiellinie über das Netz in Richtung Team B auf. Die Spielerinnen des Teams B fangen die Bälle und schlagen ihrerseits auf usw.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

einfacher

- Aufschlag näher am Netz.

plus difficile

- Bis zur Grundlinie zurückweichen, um aufzuschlagen.
- Kegel (Pfosten, Teller usw.) anvisieren, die im gegnerischen Aufschlagfeld verstreut sind. Welches Team schafft es als erstes, alle Kegel der gegnerischen Mannschaft umzustossen?

Material: Kegel, Pfosten oder Teller

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO