

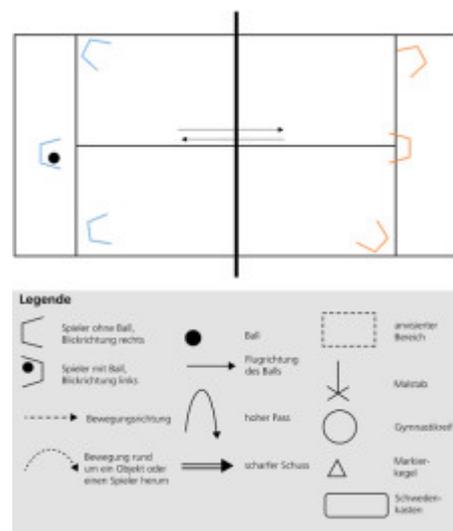
Futnet – Spielformen: Eingeschränkt

Dank den Einschränkungen, die den Spielern in dieser Übung auferlegt werden, können sie sich in verschiedenen Bereichen verbessern.

Double- oder Tripel-Matches. Spielregeln und Variationen sind dieselben wie bei der Spielvariante «Privatrevier». Allerdings werden den Spielern eine oder mehrere Einschränkungen auferlegt, um einen technischen oder taktischen Aspekt ins Zentrum zu stellen.

Einschränkungsbeispiele

- Spiel mit Kopf, Knie, Brust nicht zulassen.
- Spiel mit einem andern Körperteil als mit dem Fuss und/oder dem Kopf nicht zulassen.
- Spielfeld verlassen nicht erlauben.
- Alle Spieler des Teams müssen den Ball berühren, bevor er ins gegnerische Lager zurückgespielt wird.
- Den Spielern fixe Rollen zuteilen (Zuspieler, Verteidiger, Angreifer).
- Nur einer oder zwei Spieler dürfen den Ball ins gegnerische Lager zurückspielen.
- Ein direkter Punkt (wenn die Spieler des verteidigenden Teams den Ball bei einem gegnerischen Angriff nicht rechtzeitig berühren können) bringt drei Punkte ein.
- Ein vermasselter Aufschlag ergibt zwei Punkte für das gegnerische Team.
- Usw.



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