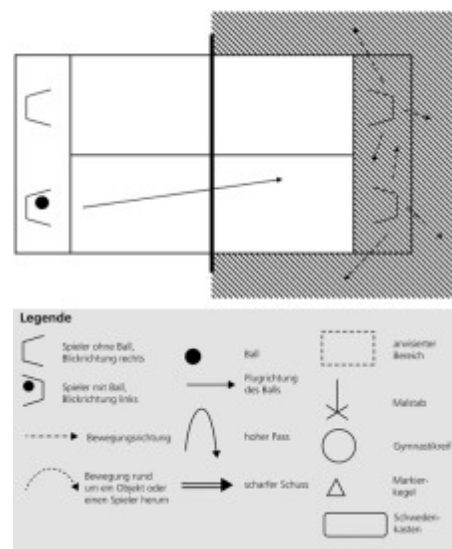


Futnet – Aufschlag: Lieblingszone

Mit dieser Übung werden Länge und Präzision des Aufschlags trainiert. Ziel ist, den Ball ausser Reichweite der gegnerischen Mannschaft zu bringen.

Zwei Schülerinnen befinden sich zu beiden Seiten des Spielfelds zwischen Grund- und Anspiellinie. Eine Spielerin des Teams A schlägt von der Anspiellinie aus auf. Nachdem der Ball einmal im Aufschlagfeld Bodenkontakt hatte, versucht das Team B, den Ball mit den Händen zu fangen, indem es sich um die Aufschlagfelder herum bewegt.

Gelingt ihm das, macht es den nächsten Aufschlag, usw. Das aufschlagende Team erhält einen Punkt, wenn die Gegnerinnen den Ball nicht fangen können. Das gegnerische Team bekommt einen Punkt, wenn der Aufschlag nicht korrekt ausgeführt wurde (siehe [«Spielregeln»](#)) oder nicht im Aufschlagfeld aufkommt.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

einfacher

- Aufschlaglinie (mit Markiertellern bestimmt) nach vorn verschoben, Fangzone beibehalten.

schwieriger

- Anzahl Spielerinnen pro Team erhöhen.
- Abwehrbewegung (Kopf, Brust, Dropkick) machen, bevor man den Ball mit den Händen fängt. Ein Bodenkontakt innerhalb des eigenen Feldes ist erlaubt.

Material: Markierteller, -kegel, etc.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO