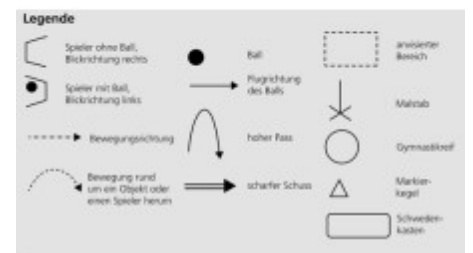
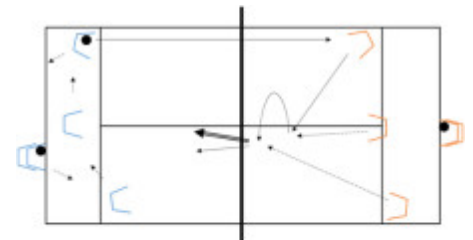


# Futnet – Spielformen: Perpetuum mobile

Bei dieser Übung durchlaufen die Spielerinnen alle Posten und müssen sich rasch an ihre neue Rolle anpassen.

Teams aus drei, eventuell bloss zwei Spielerinnen bilden. Anstelle eines Mitspielers kommt nach jedem Punkt ein Ersatzspieler des Teams, das am Aufschlag ist, mit einem Ball aufs Spielfeld und schlägt auf.


Turnus zwischen Spielern und Ersatzspielern im Voraus festlegen. Welches Team auch den Punkt macht, jedes Mal wird für den Aufschlag die Seite gewechselt.



Klicken zum Vergrössern.

**Hinweise:** Siehe [«Taktik»](#), insbesondere die Abschnitte «Im Spielverlauf» für den Angriff sowie «Aufschlagabnahme» und «Bei einem Angriff am Netz» für die Verteidigung.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**