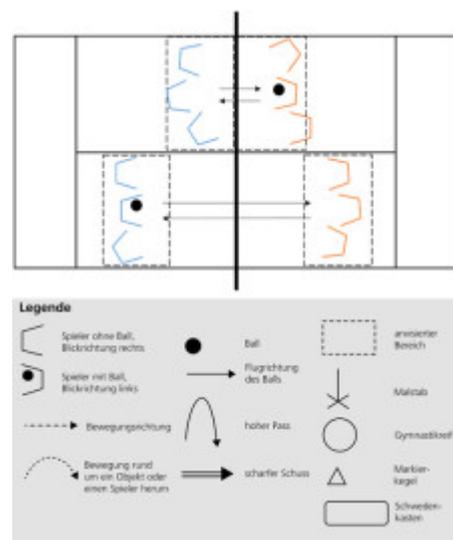


Futnet – Für Fortgeschrittene: Erholung verboten

Mit dieser Übung sollen die Reflexe, die Explosivität und die Präzision eines Schlages verbessert werden. Die Spielenden müssen schnell entscheiden können, welche Bewegungen sie ausführen.

Spiel 2:2 oder 3:3 in einer kleinen Spielfeld-Zone, die zuvor durch den Lehrer festgelegt wurde (vom Netz idealerweise 4,5 m Breite und 3 m Länge).

Der Ball darf den Boden nie berühren. Bevor der Ball über das Netz gespielt wird, muss mindestens ein Zuspiel an einen Mitspieler gemacht werden. Der Aufschlag wird mit dem Fuss vorgenommen, ausserhalb der Spielfeld-Zone.



Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Das Spielfeld etwas nach aussen verschieben (siehe Grafik, Ende der Spielzone). Der Service erfolgt innerhalb des Spielfelds. Bei dieser Variation ist die Flugbahn des Balles entscheidend: der Spieler muss beurteilen können, ob der Ball jedes Mal in die gegnerische Spielzone fällt oder nicht.
- Netz höher stellen, evtl. Spielfeld vergrössern.

Quelle: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO