

# Lektion

## Einführung

**Während dieser Lektion lernen die Schülerinnen und Schüler Futnet kennen. Sie machen sich mit den Bewegungen und den Grundregeln des Spiels vertraut.**


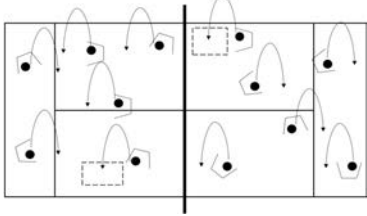
### Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Minuten  
 Alter: 11–15 Jahre  
 Schulstufe: Sek. I  
 Niveaustufe: Anfänger

### Lernziele

- Basisbewegung erlernen: Pass
- Fluglinie des Balls und Grösse des Spielfelds kennenlernen
- Grundregeln kennen

**Bemerkung:** Auf dem Badmintonfeld spielen und ein langes Volleyballnetz verwenden, das auf etwa 90 bis 100 cm Höhe in der Länge der Halle aufgespannt wird.

	Übung / Spielformen / Wettbewerbsformen	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	15' <b>Pass mir den Ball!</b> Zwei Teams stehen sich auf einem offiziellen Futnet-Spielfeld gegenüber. Um für sein Team einen Punkt zu machen, muss ein Spieler den Ball mit der Fussinnenseite einem Mitspieler zupassen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Pässe mit der Hand sind erlaubt, geben aber keinen Punkt. Fortbewegung mit dem Ball in den Händen ist verboten. Springt der Ball am Boden auf, geht er an das Team zurück, das ihn nicht zuletzt berührt hat.  <b>Einfacher</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball darf Bodenkontakt haben.</li> </ul> <b>Schwieriger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen zweiten Ball ins Spiel bringen.</li> <li>• Um für sein Team einen Punkt zu machen, muss der Spieler, der den Ball empfängt, diesen erst mit der Fussinnenseite unter Kontrolle bringen, bevor er ihn mit den Händen nimmt.</li> </ul>		Zwei bis vier Paar Spielbänder in verschiedenen Farben, ein oder zwei Bälle
Hauptteil	5' <b>Lift</b> Individuell. Die Spieler lassen ihren Ball aufspringen und geben sich selbst einen Pass mit der Fussinnenseite. Dann lassen sie den Ball einmal aufspringen und geben sich direkt einen neuen Pass. Wer kann am meisten Pässe nacheinander geben, ohne einen Fehler zu machen?  <b>Einfacher</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor jedem Pass darf der Spieler seinen Ball mit einem beliebigen Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen.</li> </ul> <b>Schwieriger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Spieler legt einen Bereich fest, in dem sein Ball aufspringen muss.</li> </ul>		Ein Ball pro Schüler
	5' <b>Lift zu zweit</b> Wie die vorherige Übung, aber zu zweit. Die Spieler geben abwechselungsweise einen Pass. Welches Paar bringt am meisten Pässe zustande, ohne einen Fehler zu machen?		Ein Ball pro Schülerpaar

		Übung / Spielformen / Wettbewerbsformen	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	5'	<p><b>Ans Netz!</b> Zu zweit. Die Spieler stehen drei Meter voneinander entfernt und spielen sich über das Netz «direkt» Pässe zu, ohne den Ball zu kontrollieren. <b>Bemerkung:</b> Im Voraus eine schmale Zone direkt am Netz festlegen, in der der Ball nach jedem Pass aufspringen muss.</p> <p><b>Einfacher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor jedem Pass darf der Spieler seinen Ball mit irgendeinem Körperteil kontrollieren, auch mit den Händen.</li> </ul> <p><b>Schwieriger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Spieler muss mit dem Ball die Fläche innerhalb eines Rings treffen, der sich auf dem Feld des Partners befindet (= 1 Punkt). Bei dieser Variante darf der Spieler den Ball einmal kontrollieren, bevor er den Pass abgibt.</li> </ul>	<p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Spielfeld, das durch eine vertikale Mittellinie und zwei vertikale Seitenlinien in drei vertikale Spalten unterteilt ist. In der mittleren Spalte befindet sich ein Netz. Ein Spieler steht auf dem linken Feld, ein anderer auf dem rechten Feld. Pfeile zeigen den Ballwechsel über das Netz an. Ein Ring ist auf dem rechten Feld markiert, in den der Ball beim Pass fallen muss.</p>	<p>Ein Ball pro Schülerpaar, Badmintonfeld und Volleyballnetz, evtl. Ringe und Teller zum Markieren von Bereichen</p>
	10'	<p><b>Wieder ans Netz!</b> Wie bei der vorhergehenden Übung, aber als kleine Matches. Beim Signal wechseln alle Schüler um ein Feld gegen links und spielen gegen einen neuen Gegner.</p> <p><b>Regeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal zwei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.</li> <li>• Pro Spielerin maximal zwei Ballkontakte.</li> </ul> <p><b>Einfacher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Ballkontrolle mit irgendeinem Körperteil ist erlaubt, auch mit den Händen.</li> </ul>		<p>Ein Ball pro Schülerpaar, Futnet-Netz und -Spielfeld, Teller</p>

	Übung / Spielformen / Wettbewerbsformen	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' <b>Zwei gegen zwei</b>                      Team A spielt übers Netz gegen Team B in einem vorher festgelegten Bereich. Der Spieler im Ballbesitz gibt einen Pass in Richtung des gegnerischen Spielfelds: Vermag der Gegner den Ball mit den Händen zu fangen, bevor er Bodenkontakt hat, kann er einen Pass auf das gegnerische Spielfeld machen usw. Einen Punkt erhält dasjenige Zweierteam, das es fertigbringt, dass der Ball im gegnerischen Spielfeld Bodenkontakt hat. Mit dem Ball in den Händen darf man sich nicht fortbewegen.  <b>Bemerkung:</b> Spielfeldgrösse und/oder Netzhöhe sind dem Niveau der Spieler anzupassen. Es ist auch möglich, die Anzahl Spieler auf dem Feld zu erhöhen (drei gegen drei, evtl. vier gegen vier).</p>		Ein Ball pro Spielfeld, evtl. Spielbänder
	<p>30' <b>Double- oder Tripel-Matches</b>                      Eine einzige Einschränkung: Die zwei oder drei Spieler des Teams müssen alle den Ball berühren, bevor er wieder ins gegnerische Lager zurückgelangt.  <b>Regeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal drei nicht aufeinanderfolgende Bodenkontakte sind erlaubt, bevor der Ball wieder zum Gegner gelangt.</li> <li>• Aufschlag zwischen der Aufschlag- und der Grundlinie.</li> <li>• Nach dem Aufschlag muss der Ball einmal im gegnerischen Feld aufschlagen, bevor er vom andern Team gespielt werden darf.</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Die nicht spielenden Teams/Ersatzteams fungieren als Schiedsrichter. Beim Signal werden die Matches gestoppt und die Teams erhalten neue Gegner.</p> <p><b>Einfacher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Ballberührung mit den Händen ist erlaubt (zählt wie eine normale Ballberührung).</li> </ul> <p><b>Schwieriger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl zulässige Bodenkontakte pro Team verringern.</li> </ul>		Ein Ball pro Spielfeld, evtl. Spielbänder
Entspannung	<p>10' <b>Material wegräumen, Bilanz ziehen</b>                      Drei oder vier Schüler sammeln die Spielbänder ein, zwei weitere räumen die Bälle weg, die Lehrperson und einige Schüler räumen das Netz weg. Am Schluss kommen alle zusammen und ziehen über die Futnet-Einführung Bilanz (Eindrücke der Schüler usw.).</p>		