

FUßBALLTENNIS IM SPORTUNTERRICHT



Übersicht

- **Einführung**
- **Spielgedanke**
 - Spielorganisation
 - Spielregeln
- **Grundtechniken**
 - Der Aufschlag
 - Die Ballannahme
 - Das Aufspiel
 - Der Angriffsschlag
- **Fußballtennis in der Schule**
 - Organisation
 - Stationsbetrieb
 - Spielformen
- **Videos**
 - Einfacher Aufschlag (1)
 - Dropkick-Aufschlag (2)
 - Effektiver Aufschlag (3)
 - Ballannahme mit Fuß (4)
 - Ballannahme mit Kopf (5)
 - Ballannahme mit anderem Körperteil (6)
 - Aufspiel (7)
 - Angriffsschlag (8)
 - Station A (9)
 - Station C (10)
 - Station D (11)
 - Die Spielform 4:4 (12)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

Fußballtennis ist eine Sportart, die sich aus einer Kombination der Sportarten Fußball, Tennis und Volleyball zusammensetzt. In Deutschland ist diese Trendsportart erst ab 1950 bekannt geworden, erfreut sich mittlerweile aber vor allem im Breiten-sport immer größerer Beliebtheit. Häufig wird das Sportspiel auch als Trainingsmethode im Fußball eingesetzt, da es einen regenerativen Charakter besitzt und die technischen Fertigkeiten verbessert. Fußballtennis eignet sich jedoch auch im Schulsport als Alternative zum herkömmlichen Fußballspiel. Gerade Schülerinnen und Schüler (SuS), die ihren Mitschülern kraftmäßig unterlegen sind, erfreuen sich an der technisch versierten Variante. Darüber hinaus verbessert es die Gelenkigkeit, Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit, Aktionsschnelligkeit und spezielle Fähigkeiten wie Ballgefühl und Spielintelligenz. Die Ausdauerfähigkeit wird erst dann trainiert, wenn das Spiel-Niveau bereits höher ist.¹



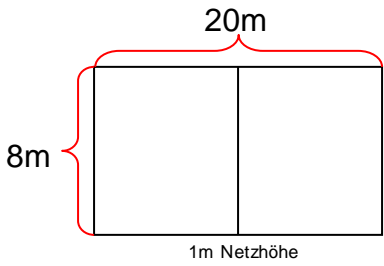


Spielgedanke

- Zwei Mannschaften mit je vier Spielern stehen sich auf einem Spielfeld, das in der Mitte durch ein Netz oder ein Band in zwei Felder geteilt wird, einander gegenüber.
- Die Aufgabe der Mannschaften besteht darin, den über das Band zugespielten Volleyball mit dem Bein, dem Kopf oder Rumpf - ausgenommen der Arme - wieder zurückzuspielen.
- Der Ballwechsel dauert solange an bis ein Fehler den Spielgang beendet.
- Ziel der Mannschaften ist es, den Ball so über das Band zu schlagen, dass dem Gegner der Rückschlag nicht gelingt oder möglichst erschwert wird. Unterläuft der einen Mannschaft ein Fehler, wird dieser der anderen als Treffer angerechnet. Die Mannschaft, die in der Spielzeit die meisten Treffer erzielt hat, gewinnt.²

¹ Herran, Lercher, Hofer, Tamegger 1999, S. 30

² DBS Abt. Nationale Spiele 2011, S. 42

Spielorganisation

<p>Spielfeld</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechteckig von 20m Länge und 8m Breite • Ebener Boden • Die Mittellinie teilt das Rechteck in 2 Felder • Über der Mittellinie wird in 1m Höhe ein Netz/ Band straff gespannt 	
<p>Ball und Wahl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Ball ist ein Volleyball • Er muss gleichmäßig rund und straff aufgepumpt sein • Per Losverfahren wird sich für die Ballwahl mit 1. Angabe oder Spielfeldseite entschieden 	
<p>Spielzeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulär 2 Halbzeiten mit jeweils 7min Dauer • Durch Unterbrechungen verlorene Zeit wird nachgespielt 	

Spielregeln

<p>Regel: Schlag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unter Schlag versteht man jede kurzzeitige Berührung des Balles mit dem Kopf, dem Bein oder dem Rumpf • Der Ball darf von dem Spieler nur einmal mit einem der erlaubten Körperteile berührt werden 	
<p>Regel: Spielgang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauffolgenden Fehler. Nach einem Fehler wird der Ball von der Mannschaft, die den Punkt erhalten hat, neu eingegeben • Das Netz/ Band darf während eines Spielgangs weder von den Spielern noch vom Ball berührt werden 	

- Wenn der Ball während des *Spielganges* außerhalb des Spielfeldes den Boden berührt, bedeutet dies für die Mannschaft einen Fehler, die den Ball zuletzt berührt hat.

Regel: Angabe

- Der angegebende Spieler muss sich hinter der Grundlinie und zwischen den verlängerten Seitenlinien befinden
- Die Angabe wird aus dem Stehen, Gehen, Laufen oder Springen ausgeführt.
- Die Angabe ist gültig, wenn der Ball frei über das Netz/Band fliegt und den Boden im Gegenfeld innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes einen Spieler berührt.



Regel: Rückschlag und Zuspiel

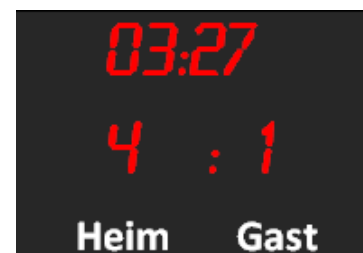
- Der Ball darf in jedem Feld nur einmal von demselben Spieler berührt werden
- Der Ball darf nur dreimal insgesamt geschlagen werden
- Der Ball darf nur einmal vor dem Schlag den Boden berühren
Der Rückschlag ist gültig, wenn der Ball den Boden des Gegenfeldes oder einen Gegner innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes berührt
- Der Ball darf die Hallenwände und Hallendecke während eines Spielganges nicht berühren



Maximal 3 Ballkontakte!


Regel: Wertung

- Jeder Fehler einer Mannschaft bedeutet einen Punkt für die gegnerische Mannschaft
- Die Mannschaft, die nach der regulären Spielzeit die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel
- Treffergleichheit bedeutet ein unentschiedenes Spiel



Grundtechniken

Der Aufschlag

Der Ball fällt aus der Hand einmal zu Boden und wird anschließend mit dem Spann oder mit der Innenseite über das Netz in das gegnerische Feld gespielt (einfach). ▶  1


Der Ball fällt aus der Hand zu Boden und wird sofort nach der Bodenberührung über das Netz gespielt (Dropkick). ▶  2

Der Ball fällt aus der Hand und wird direkt und ohne vorherige Bodenberührung über das Netz gespielt (effektiv).³ ▶  3




Die Ballannahme


Die Ballannahme bildet die Grundlage für einen erfolgreichen Angriff. Dabei ist es von Vorteil, möglichst hinter dem Ball und direkt in die Flugbahn des Balles zu kommen. Der Ball darf auf mehrere Arten angenommen werden:

- Mit dem Fuß: Bei flachen Bällen wird in den meisten Fällen mit der Innenseite des Fußes angenommen ▶  4



- Mit dem Kopf: Wenn der Ball hoch abspringt und eine Annahme mit dem Fuß fast unmöglich ist, wird der Ball mit dem Kopf angenommen ▶  5



- Mit anderen Körperteilen: Der Ball darf mit allen Körperteilen, außer den Händen, berührt werden (beispielsweise Oberschenkel, Knie oder Brust). Diese Annahmen sollten aber nur in Notsituationen verwendet werden, da der Ball nur schwer hoch und kontrolliert von genannten Körperteilen abspringt.⁴ ▶  6



³ Herran, Lercher, Hofer, Tamegger 1999, S. 6

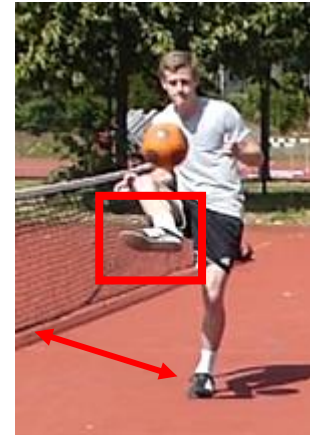
⁴ Ebd., S. 7

Das Aufspiel

Der Aufspieler muss sich schnellstmöglich in die richtige Position bringen, damit er rechtzeitig am Ball ist. Diese Position ist von der Ballannahme seines Mitspielers abhängig. Bei einer optimalen Ballannahme ist die richtige Position des Aufspielers in der Mitte circa 1-2 Schritte vom Netz entfernt.

Die Stellung zum Ball sollte möglichst so gewählt werden, dass die Blickrichtung identisch mit der Zuspielrichtung ist. Im besten Fall steht man seitwärts bis frontal zum Netz, da so ein Aufspiel nach hinten vermieden werden kann.

Das Aufspiel erfolgt mit der Innenseite des Fußes. Um den möglichst vertikal aufzuspielen, wird das Bein im Bereich des Hüftgelenkes entsprechend ausgedreht.⁵



Der Angriffsschlag

Voraussetzung für einen guten Angriffsschlag ist ein hohes Aufspiel. Der Abstand zum Ball muss so gewählt werden, dass das Schlagbein im gestreckten Zustand den Ball mit dem Spann spielen kann. Der Ball sollte dabei leicht vor dem Körper sein. Der Schlag sollte am höchst möglichen Punkt der Schwungkurve des Schlagbeines erfolgen.⁶



Fußballtennis in der Schule

Da die Sportart eine relativ junge Trendsportart ist, kann sie die Motivation der SuS für Ballsportarten fördern und alternativ zum Mannschaftsspiel Fußball im Sportunterricht eingesetzt werden.

Vorteile von Fußballtennis

- Mannschaftsspiel, bei dem das Zusammenspiel sehr wichtig ist
- Bei entsprechendem Training wird die Mobilisation des gesamten Körpers der SuS gefördert
- Fußballtennis wird ohne Körperkontakt gespielt und reduziert damit die Verletzungsgefahr des herkömmlichen Fußballspiels
- Die Regeln sind an das Leistungsniveau der Lerngruppe anpassbar
- Fordern einer Spielintelligenz

⁵ Ebd., S. 10

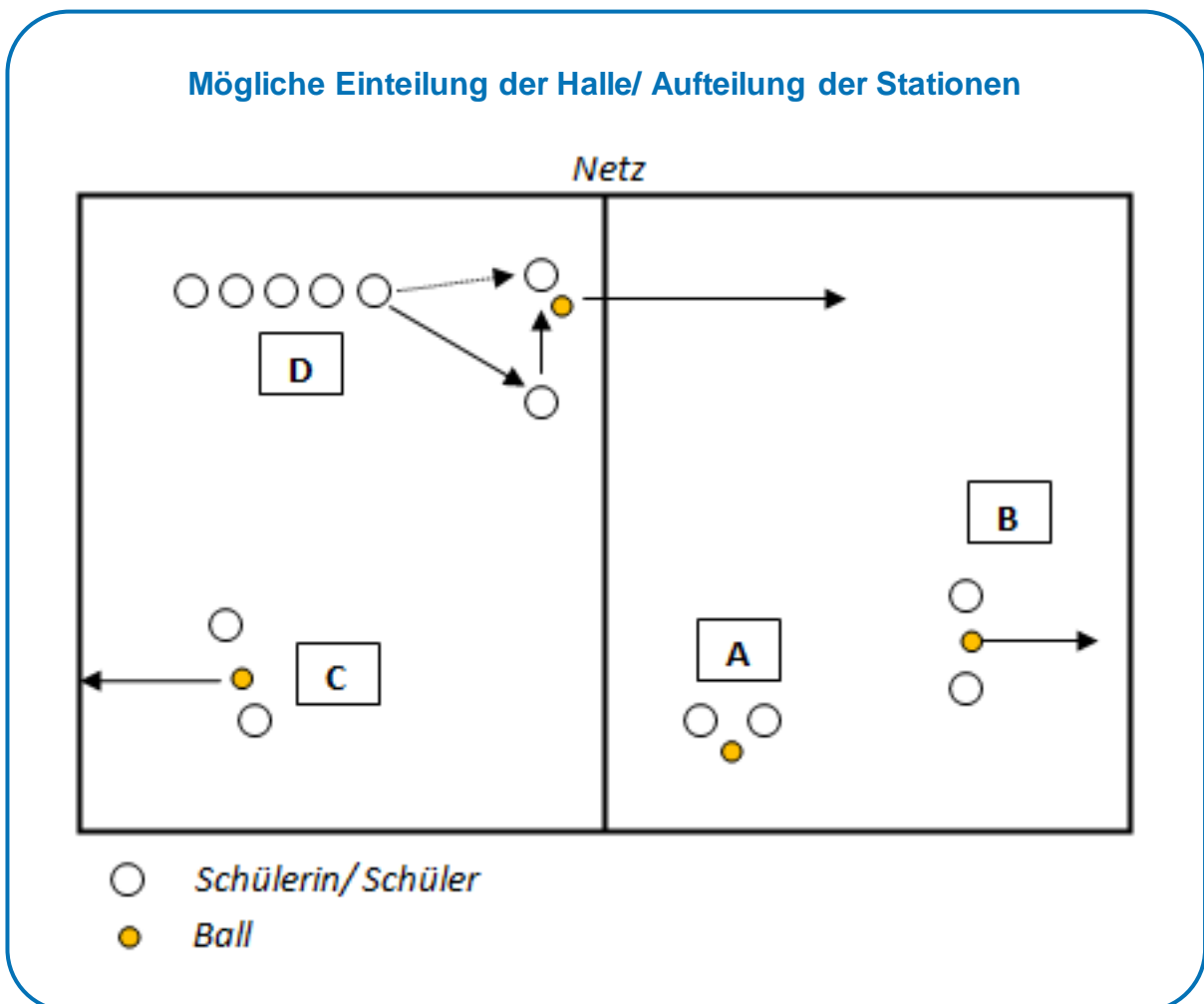
⁶ Herran, Lercher, Hofer, Tamegger 1999, S. 12

Organisation

Als Netz können alle Netze verwendet werden, die stabil genug sind (z.B. Tennisnetz, Volleyballnetz). Alternativ kann auch eine Schnur gespannt werden, über die ein paar Bänder als Sichthilfe hängen. Zur Not können auch 2 Langbänke aufeinander gestellt werden. Anstelle eines vertikalen kann auch ein horizontales Hindernis eingebaut werden. Dazu integriert man eine Sperrzone zwischen den beiden Feldern, in der der Ball nicht aufkommen darf. Für Technikübungen bietet sich der Stationsbetrieb an. Dazu gehen die SuS paarweise zusammen, sodass die Zahl der benötigten Bälle deutlich reduziert wird.

Stationsbetrieb

Für das Erlernen der Grundtechniken bietet sich ein Stationsbetrieb an, da dadurch eine hohe Übungsfrequenz gewährleistet wird und die SuS differenziert an ihren Stärken und Schwächen arbeiten können.



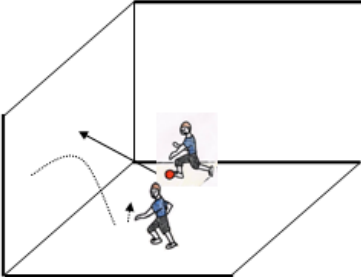






Beispielstationen

Die folgenden Stationen dienen als Anregung für das Einführen in Volleyballtennis und können als Grundlage für kompliziertere Passübungen/ Ballstafetten genutzt werden. Folgende Hinweise sollten während des Stationsbetriebs beachtet werden:

Hinweise

- Zuerst langsame Bewegungsausführungen wegen Verletzungsgefahr
- Bälle hoch anspielen, damit der Partner genügend Zeit für die Bewegungsausführung hat
- Ablauf: Miteinander vor Gegeneinander

Station	Beschreibung	Bild
A Sich den Ball hochspielen 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS stehen paarweise nebeneinander • S1 spielt den Ball gerade hoch • S2 lässt den Ball 1x aufspringen und spielt ihn wieder gerade hoch usw. 	
B Gegen die Wand hochspielen	<ul style="list-style-type: none"> • SuS stehen paarweise nebeneinander im Abstand von ca. 3-5m vor der Wand • S1 spielt den Ball hoch an die Wand • S2 lässt den Ball 1x aufspringen und spielt ihn wieder hoch an die Wand usw. 	
C Aufschlagübung 	<ul style="list-style-type: none"> • Paarweise nebeneinander im Abstand von ca. 5-8m • S1 hält den Ball in angepasster Höhe • S2 schlägt den Ball aus der Hand über das Netz • Wechsel nach 3 Schlägen 	
D Aufspiel- und Schlagübung am Netz 	<ul style="list-style-type: none"> • S1 steht am Netz in Aufspielerposition • S2 wirft den Ball zu • S1 lässt den Ball 1x aufspringen und spielt ihn auf • S2 lässt den Ball 1x aufspringen und führt dann einen Angriffsschlag aus 	

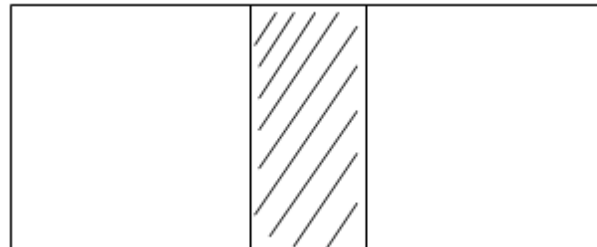
Spielformen

Für den Einstieg in Fußballtennis sollten folgende Hinweise berücksichtigt werden, um das Spiel einfacher zu machen und damit ein Spielfluss entstehen kann. Die Spielformen sollten jedoch nach und nach an das Zielspiel angepasst werden.



Hinweise für Spielformen

- **Mehr Spieler pro Mannschaft spielen lassen (z.B. 5 gegen 5, 6 gegen 6, usw.)**
- **Mehrere Körper- beziehungsweise Bodenkontakte erlauben**
- **Wände und Decken mit ins Spiel einbeziehen**
- **Optimale Netz-/ Bandhöhe für die Lerngruppe finden**
(für jüngere SuS ist das Netz meist zu hoch; andererseits verhindert ein hohes Netz, dass die Bälle zu hart über das Netz geschossen werden)
- **Einen Graben als verbotene Zone anstelle eines Netzes einbauen**



Verbotene Zone

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
K. Herran, T. Lercher, G. Hofer, F. Tamegger,	Fußballtennis für Freizeit, Verein und Schule	o.A.	1999	o.A.
DBS Abt. nationale Spiele	Spielregeln für Fußballtennis	o.A.	2011	o.A.

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Joshua Simon

Video

Nummer	Urheber
1-12	Joshua Simon

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Joshua Simon/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz