

FAUSTBALL SPECIAL

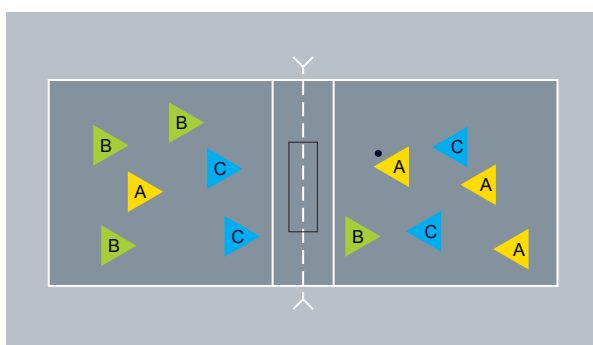
Lektion 6

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 01 CHAOS-SPIEL MIT FARBEN

15'



Organisation

12 Spieler spielen in einem Kleinfeld (z. B. Volleyballfeld) über einen Schwedenkasten

Ausführung

3 Teams à ca. 3–4 Spieler (mit 3 versch. Bändelfarben kennzeichnen). Kleinfeldspiel, 3 Berührungen obligatorisch, Angriff nur von unten erlaubt. Wer den Ball berührt hat, wechselt die Spielfeldhälfte.

Varianten

- Spiel 4:4, nur wer den Rückschlag gemacht hat, wechselt die Feldhälfte (–)
- Faustballpässe werden durch Wurfpassse ersetzt, Angriffsschlag durch Angriffswurf (–)
- Der Angriff darf nicht von einem gleichfarbigen Spieler abgewehrt werden (+)
- Ein Angriff eines roten Spielers muss von einem roten Spieler abgewehrt werden. Dito. mit den anderen beiden Farben (wird ein Rückschlag von einer Farbe gemacht, welche in der anderen Feldhälfte nicht vorkommt, liegt der Fehler beim rückschlagenden Team) (+)
- Mind. 1 Berührung muss direkt geschehen (+)
- Nach Ballberührung die Feldhälfte wechseln und auf neuem Feld zuerst die Grundlinie berühren, dann erst spielbereit (+)
- Zweiter Ball (+)
- In jeder Feldhälfte gilt eine fixe Reihenfolge der Ballberührungen (z. B. gelb-rot-blau in der linken Feldhälfte, blau-gelb-rot in der rechten). Wechselt ein Spieler die Feldhälfte, so muss er sich sofort auf die dort geltende Reihenfolge einstellen (++)

Material

1–2 Bälle, Kleinfeld, Schwedenkasten

FAUSTBALL SPECIAL

Lektion 6

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 02 BUCHSTABIERN (KRAFTTEIL)

5'

Organisation

Jeder für sich

Ausführung

Jeder Spieler absolviert die Kraftübungen so, dass er seinen Vornamen buchstabieren kann. Kommt ein Buchstabe mehrmals vor, so muss er diesen nur 1× absolvieren und kann sich als Ersatz eine Übung eines anderen Buchstabens aussuchen.

Varianten

- Alle Spieler buchstabieren dasselbe Wort (–)
- Eigenes Übungs-ABC erstellen (+)

Material

Karten oder Plakat mit Übungen / 1 Schwedenkastenzwischenteil

A

20 Air Squats
Kniebeugen**B**

15 Burpees
Liegestützposition,
Strecksprünge**C**

20 Crunches
Rumpfbeugen / Bauchpressen**D**

10 Diamond Push Ups
Liegestützen, Hände dicht
nebeneinander**E**

15 Eagle Starters
«Startender Adler»: Kniestand,
Rücken rund, Arme gestreckt
nach vorne, dann Rücken
strecken und Arme nach aussen**F**

20 Forward Lunges
Kniebeugen mit Ausfallschritt
nach vorne**G**

20 Glute Bridges
Beckenheben, auf Rücken
liegend, Beine angewinkelt**H**

30 High Knees
Laufbewegung an Ort, Knie
maximal hoch

I

10 Inchworms

Raupe aus Vierfüßlerstand, Hände nahe bei den Füßen, mit Händen nach vorne und zurück laufen, Füße bleiben an Ort

J

20 Jumping Jacks

Hampelmann

K

10 Knee Push Ups

Liegestützen auf Knie

L

20 Lateral Jumps

Seitwärtssprünge, Knie/Beine zusammen

M

30 Mountain Climbers

Liegestützposition, abwechselnd ein Knie zwischen die Arme nach vorne heben und zurück

N

10 Nose Push Ups

Liegestützen, Nase berührt Boden

O

30 Overhead Punches

Abwechselnd mit der einen Faust gegen oben boxen (ev. mit einer Hantel erschweren)

P

60 Planktaps

Unterarmstütz, abwechselnd mit dem einen Fuss (Zehen) den anderen (Fersen) berühren

Q

20 Quick Wall Sprints

Sprints an Ort (Hände an der Wand abgestützt, Knie abwechselnd hochziehen)

S

15 Squat Jumps

Kniebeuge beidbeinig, Strecksprung

U

15 Under & Over

Unter einem Schwedenkasten-zwischenteil (quer aufgestellt) durch kriechen, dann drüber springen

W

60 s Wall Sit

«Wandsitz», Rücken an die Wand, Knie im rechten Winkel

R

20 Reverse Lungen

Kniebeugen mit Ausfallschritt nach hinten

T

20 Toe Touches

Rumpfbeugen / Bauchpressen, Beine sind dabei senkrecht gestreckt in der Luft, mit Finger Zehen berühren und zurück

V

20 v-Ups

Klappmesser

X

10 X-Position

(Push Ups Rotation)
Liegestützposition, abwechselnd 1 Arm loslassen und mit Rückenrotation Richtung Himmel strecken



Y

10 YMCA

Auf Bauch liegend, Oberkörper heben, mit Armen der Reihe nach die Buchstaben YMCA formen, Oberkörper ablegen



Z

20 Zick Zack Jumps

Einbeinige Sprünge seitwärts



FAUSTBALL SPECIAL

Lektion 6

Technik

15'

ÜBUNG 01 BÄNKLIQUADRAT

Organisation

4 Langbänke bilden 1 Quadrat, jeweils 8 Spieler pro Quadrat

Ausführung

Jeder Spieler steht an einem Ende einer Langbank. 1 Ball wird im Kreis herum von Spieler zu Spieler geworfen. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt ein Richtungswechsel.

Ausführung

- Im Takt zu einer Musik werfen (+)
- Indirekt (via Boden) Werfen / Fangen (+)
- Verschiedene Bälle verwenden (Tennisball, Gymnastikball etc.) (+)
- Ball faustballmässig herumspielen (Uhrzeigersinn prinzipiell mit rechtem Arm, Gegenuhrzeigersinn mit linkem) (+)
- Indirekt spielen (+)
- 2 Bälle zirkulieren lassen (+)
- Abstände zwischen Bänke vergrössern (+)
- Mehrere Varianten kombinieren (++)
- Funktioniert auch mit 6 Spielern und 3 Langbänken (Dreieck)!

Material

Pro 8 Spieler: 4 Langbänke / 1 Ball / ev. mehrere verschiedene Bälle

FAUSTBALL SPECIAL

Lektion 6

Spiel

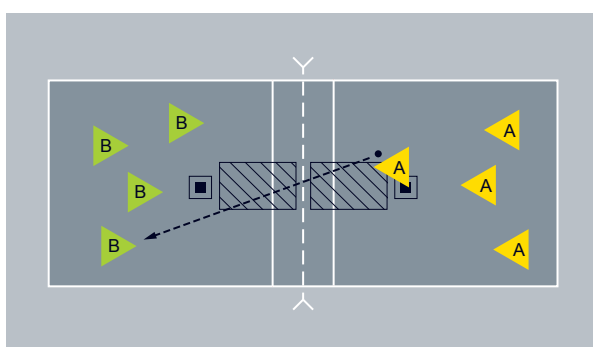
45'

ÜBUNG 01 SPRUNGWURF

25'

ÜBUNG 02 GLÜCK UND SPIELKÖNNEN

20'



Organisation

Spiel 4:4 (Originalfeld oder Kleinfeld)

Ausführung

Im 3 m-Raum jeder Hälfte wird ein Minitrampolin (geht auch mit Reuterbrett) und eine dicke Matte aufgestellt. Jeweils der Angriffsspieler macht einen Sprungwurf (Absprung mit Ball in der Hand auf dem Minitramp) ins gegnerische Feld. Dort erfolgt eine Faustballabwehr, der zweite Spieler fängt den Ball und macht einen Sprungwurf via Trampolin zum Gegner. Der Angriff darf die Geräte (Trampolin, Matte) nicht berühren. Wegen Verletzungsgefahr ist es sinnvoll, für den Angriff einen verbotenen Sektor zu bestimmen (z. B. 4 m-Halbkreis um die Geräte herum)

Varianten

- Die Abwehr muss vom nächsten Spieler direkt gefangen werden. Schafft er dies nicht, müssen ein normales Zuspiel und ein normaler Angriff ohne Minitramp erfolgen.

(++)

Material

1 Ball/Spielfeld/2 Minitramps
(oder Reuterbretter)/2 40er-Matten

Organisation

Spiel 5:5 (oder Kleinfeld 4:4)

Ausführung

Vor jedem Satz würfelt jedes Team mit zwei Würfeln. Die gewürfelte Summe ergibt die Anzahl Punkte, welche dieses Team für den Satzgewinn benötigt. Die Punkte werden dem Spielleiter, nicht jedoch dem Gegner bekannt gegeben.

Material

1 Ball/Spielfeld/2 Würfel

FAUSTBALL SPECIAL

Lektion 6

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 «DINI SEEL Ä CHLI
LA BAMBÄLÄ LA»

5'

Organisation

Jeder für sich, Trainer zeigt vor

Ausführung

Zur Musik «Dini Seel ä chli la bambälä la» von Partyhelden wird wie folgt gedehnt:

Startposition/Refrain 1: Stehend, Kopf nach unten, Rücken rund, Arme hin und her schwenkend (baumelnd)

Zwischenteil Instrumente: Leichtes Jogging an Ort, dabei Arme locker nach unten ausschütteln

Refrain 2: Dito. Startposition

Strophe «Es huerä Ghets...»: Sitzend, Beine nach vorne gestreckt, geschlossen, Arme gestreckt nach vorne, Zehenspitzen berühren, leicht wippend

Refrain 3: Dito. Startposition

Strophe «Es ghört dezue...»: Stehend, Rücken gerade, Arme gestreckt nach aussen, abwechselnd nach rechts und nach links ausdrehen

Refrain 4: Dito. Startposition

Strophe «Chaisch z'Läbe...»: Stehend, Beine auseinander (mehr als hüftbreit), abwechselnd nach links und rechts wippen, dabei jeweiliges Knie biegen

Refrain 5: Dito. Startposition

Varianten

– Ohne Musik die gebrauchten Muskelpartien dehnen

Material

Musikstück «Dini Seel ä chli la bambälä la» von Partyhelden (3:48)

ÜBUNG 02 REFLEXION

5'

Organisation

Jeder für sich

Ausführung








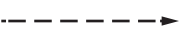









Der Trainer fragt nacheinander die folgenden 3 Fragen und gibt den Spielern jeweils kurz Zeit, sie für sich zu beantworten:

- Was hast du heute gelernt?
- Was hat dir heute besonders Spass gemacht?
- Was nimmst du vom heutigen Training mit?

FAUSTBALL SPECIAL

Lektion 6

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler mit Bändel markiert
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Minitrampolin
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif
	Langbank
	Malstab
	Hütchen