

FAUSTBALL ANGRIFF

Lektion 4

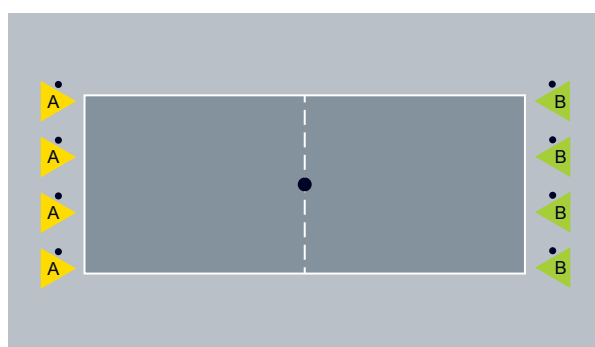
Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 01 «FAUST-ROLLMOPPS» 15'

ÜBUNG 02 ROXI SPRING (KRAFTTEIL)

5'



Organisation

2 Teams gegeneinander, Abstand zur Mittellinie ca. 5–15 m, in der Mitte liegt ein Medizinball

Ausführung

Die Spieler beider Teams versuchen, den Medizinball mit Würfeln über die gegnerische Linie zu bringen. Alle Bälle, welche in der eigenen Spielfeldhälfte liegen, dürfen für einen weiteren Wurf geholt werden. Die Wurflinie darf nur zum Einsammeln der Bälle übertreten werden.

Keine zu grossen Wurfweiten zu Beginn, da Schulter noch nicht warm ist. Distanz kann stets vergrössert werden.

Varianten

- Mehrere Gegenstände zum Herunterschliessen auf der Mittellinie verteilen (z. B. Hütchen auf Schwedenkasten, verschiedene Bälle auf Langbank) (+)
- Verschiedene Bälle als Wurfkörper zur Verfügung stellen (+)
- Sobald die Schulter warm ist den Wurf durch eine Angabe ersetzen (++)

Material

1 Medizinball/Pro Spieler 1 Faust- oder Volleyball

Organisation

Jeder für sich

Ausführung

Startposition: Hampelmann

Lied «Roxanne» wird abgespielt, jedes Mal, wenn der Name «Roxanne» ertönt, wird ein Burpee (Strecksprung) gemacht, Rest des Liedes: Hampelmann

Varianten

- Startposition und Auftrag ändern (z. B. Plank-Position, Kniebeuge, Liegestütz usw.)

Material

Lied «Roxanne» von The Police (03:12)

FAUSTBALL ANGRIFF

Lektion 4

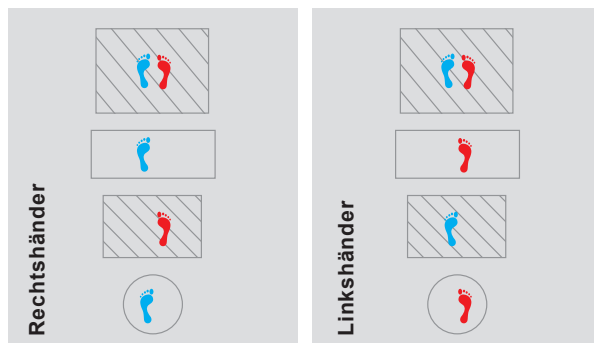
Technik

20'

Organisation

Die drei folgenden Übungen werden in der Halle aufgestellt (je nach Teilnehmerzahl in doppelter Ausführung), jeder Posten wird 5 Minuten geübt (4 Minuten mit dem stärkeren Arm, 1 Minute mit dem schwächeren), dann Wechsel.

ÜBUNG 01 3-SCHRITTANLAUF



Ausführung

Der korrekte 3-Schrittanlauf wird geübt. Für Rechtshänder gilt: Linker Fuss in Reif (1), rechter Fuss auf Matte (2), linker Fuss = Absprung auf Schwedenkastenoberteil (3), Landung auf 16er-Matte (4), Linkshänder umgekehrt

Varianten

- Ein Tennisball in die Hand nehmen, nach Sprung (in gestreckter Körperhaltung) den Ball werfen (korrekte Angriffstechnik siehe Lektion 1) (+)
- Der Tennisball wird auf ein Ziel geworfen (z. B. Schwedenkasten als Ziel aufstellen) (+)
- Der Anlauf wird verlängert, die letzten 3 Schritte bleiben (+)

Material

1 Reif / 1 dünne Matte / 1 Kastenoberteil / 1 16er-Matte / ev. Tennisbälle

ÜBUNG 02 ZIEL TREFFEN

Ausführung

Der Spieler versucht, mit korrekter Wurfbewegung (Technik siehe Lektion 1) den Medizinball vom Schwedenkasten (steht auf ca. 12m Entfernung) zu schiessen.

Varianten

- Wurf durch Schlag (Angabe) ersetzen (+)
- Zieldistanz (Ball auf Schwedenkasten) vergrössern (+)
- Mehrere Ziele aufstellen, Trainer sagt vor jeder Angabe, auf welches Ziel gespielt werden muss (+)
- Ziel = erhöhter Schwedenkasten (Medizinball weglassen) (-)

Material

Pro Spieler 1 Ball / 1 Schwedenkasten / 1 Medizinball

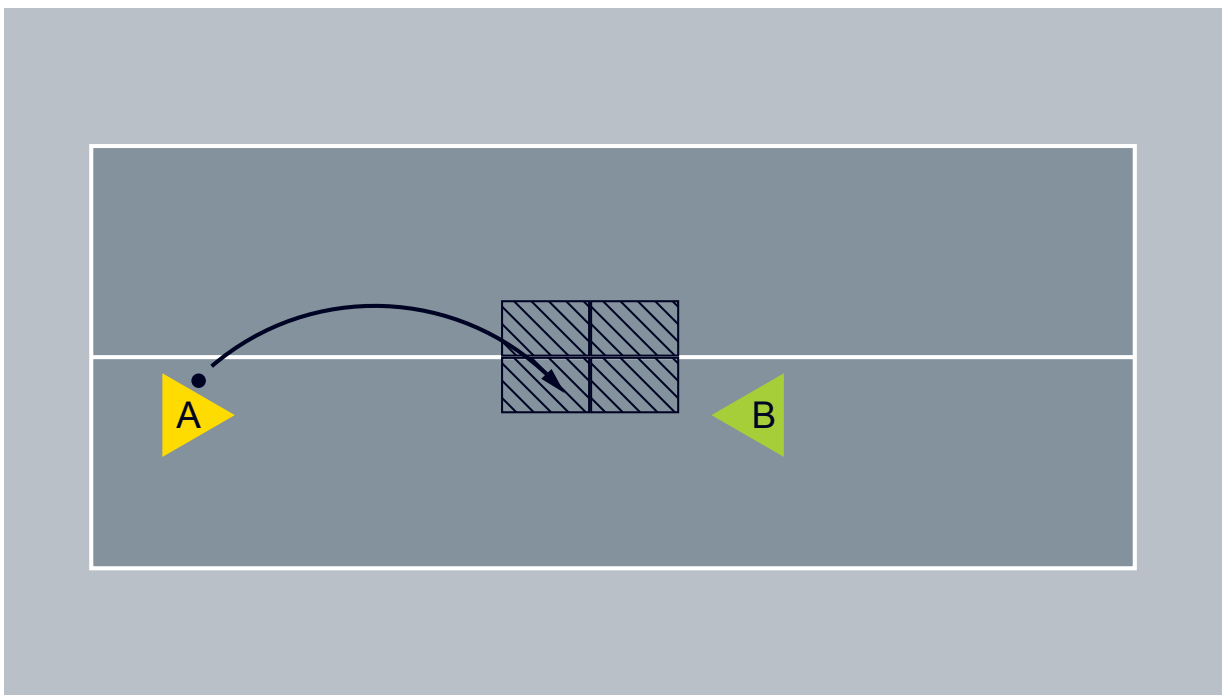
FAUSTBALL ANGRIFF

Lektion 4

Technik

20'

ÜBUNG 03 MATTEN-QUADRAT



Ausführung

4 Matten werden zu einem Quadrat gelegt, Spieler B steht dahinter, Spieler A ca. 5 m davor. A macht eine Angabe auf das Quadrat, B wehrt so hoch ab, dass A gleich einen Rückschlag spielen kann, wiederum auf das Quadrat.

Varianten

- Zuspiel einbauen (B wehrt ab, B macht ein hohes Zuspiel zu A) (-)
- Ziel vergrößern (6 Matten) (-)
- A vergrößert Distanz zum Mattenquadrat (+)
- Ziel verkleinern (2 Matten) (++)

Material

- Pro Team 1 Ball/4 Matten

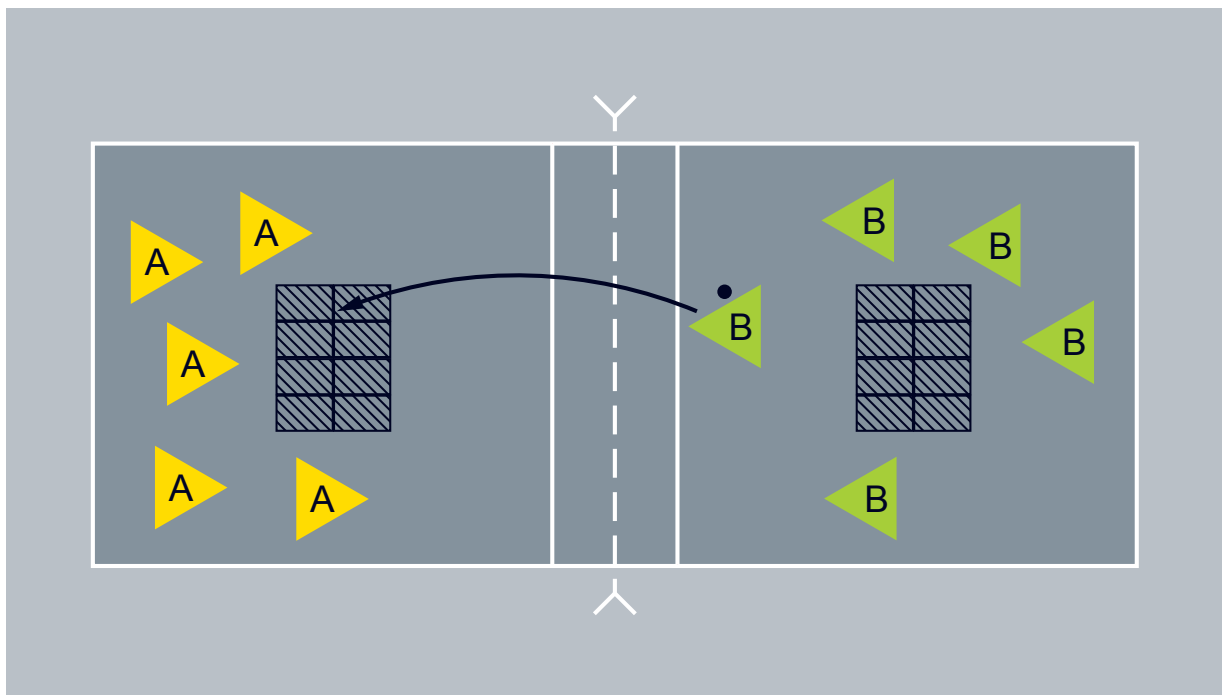
FAUSTBALL ANGRIFF

Lektion 4

Spiel

40'

ÜBUNG 01 ZUSATZPUNKTE ERGATTERN



Organisation

Es wird ein normales Faustballspiel 5:5 gespielt, jedoch mit Zusatzregeln

Ausführung

In jeder Spielhälfte liegt ein Zielfeld, welches aus 8 Matten besteht. Wird dieses beim Angriff (Angabe und Rückschlag) getroffen, erhält das Team einen Zusatzpunkt, es wird ohne Unterbruch weitergespielt. Das eigene Zielfeld darf berührt/betretet werden. Es ist jedoch verboten, einen Rückschlag des Gegners direkt abzuwehren, falls er die Chance hat, im Zielfeld zu landen.

Varianten

- Auch im Kleinfeld spielbar (Zielfeld anpassen, z. B. 2 statt 8 Matten) (–)
- Mehrere Zielfelder legen (bestehend aus 4 Matten) (–)
- Zielfeld verkleinern (+)
- Mehrere Zielfelder legen, Zielfelder nummerieren, während Zuspielder Trainer eine Zahl hinein, Angriff muss in den genannten Zielsektor gespielt werden = Zusatzpunkt (++)

Material

1 Ball / ca. 16 Matten / Originalfeld (Matten danach liegen lassen für Auslaufen)

FAUSTBALL ANGRIFF

Lektion 4

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Organisation

Jeder Spieler auf 1 Matte liegend, wer fröstelt soll einen Pulli anziehen, Augen geschlossen

Ausführung

Der Trainer leitet an, was die Spieler nachvollziehen sollen (Augen bleiben während der ganzen Übung geschlossen). Der Reihe nach werden Muskelgruppen angespannt und dann wieder gelöst. Bei den Füßen wird begonnen. Wenn du als Trainer keine Erfahrung mit dieser Methode hast, dann kannst du die folgenden Beispielsätze verwenden:
«Lasse deine Gedanken in den rechten Fuss gleiten. Ziehe die Zehen deines rechten Fusses so fest zusammen, wie du kannst. Bleibe ein paar Sekunden in dieser Anspannung... (Pause). Lasse nun diese Spannung los und genieße die entspannten, gelösten Zehen deines rechten Fusses. Bleibe noch ein paar Sekunden bei deinem rechten Fuss und fühle die Lockerheit, welche sich jetzt dort befindet.»

Varianten

- Je nach Zeitkapazität kann die Übung verkürzt (nur die heute besonders beanspruchten Muskelgruppen) oder verlängert werden (einzelne Zustände genauer wahrnehmen, länger anleiten)
- Trainer, welche in diesem Bereich unerfahren sind können sich auch einen Youtube-Film als Hilfe dazu holen (unbedingt vorher probenhören, nicht alle Anleitungen zu diesem Thema sind sinnvoll und professionell)

Material

1 Matte pro Person/ev. leise, ruhige Musik im Hintergrund

ÜBUNG 02 REFLEXION

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 ANGRIFF

Lektion 4

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