

# FAUSTBALL REKORDE

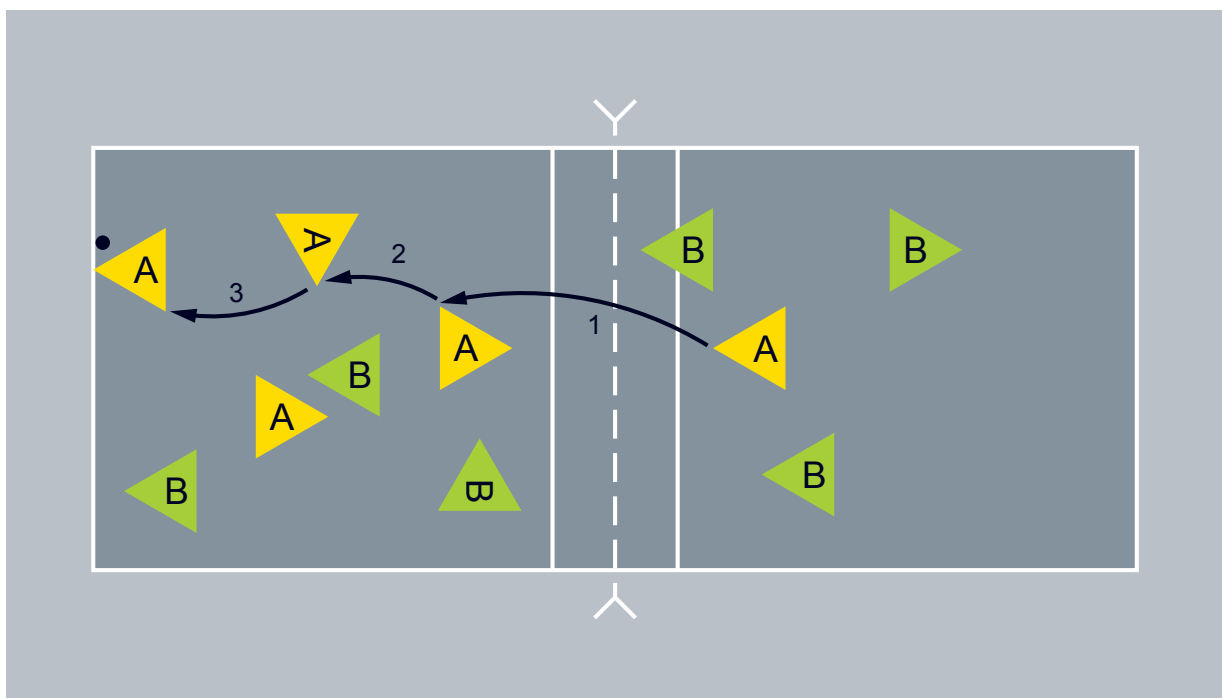
# Lektion 5

Aufwärmen (spielerisch)

20'

## ÜBUNG 01 WAND AB

10'



### Organisation

2 Teams gegeneinander (je nach Teilnehmerzahl Anzahl Bälle erhöhen)

### Ausführung

Jedes Team besitzt eine Hallenquerwand als Tor. Laufen mit dem Ball ist verboten, es sind nur Pässe erlaubt. Der Ball wird einander so lange zugespielt, bis ein Spieler den Ball fangen und damit die gegnerische Wand berühren kann. Welches Team erzielt die meisten Punkte?

Nach Punktgewinn oder nach Fehlpass bekommt die andere Mannschaft den Ball.

### Varianten

- 3 Schritte mit dem Ball sind erlaubt (-)
- Punkt kann nur mit einem Faustballanspiel (Unterarmenspiel) von unten erzielt werden (+)
- Punkt kann nur erzielt werden, wenn der letzte Pass mit einer direkten Faustballabwehr an die Wand gespielt werden kann (++)
- Ball muss vom Mitspieler direkt gefangen werden. Bodenberührung des Balles = Ballbesitzwechsel (+)
- nur Rückwärtspässe, dafür Laufen mit dem Ball erlaubt. Gegner können Spieler mit Handklatsch auf den Rücken stoppen (+)

### Material

1-3 Bälle / Halle (2 Wände)

---

## **FAUSTBALL REKORDE**

## **Lektion 5**

---

*Aufwärmen (spielerisch)*

**20'**

---

### **ÜBUNG 01 WETTEN, DASS...? (KRAFTTEIL)**

**10'**

#### **Organisation**

Jeder macht die Übungen für sich, gezählt werden alle Ausführungen zusammen im Team

#### **Ausführung**

An der Hallenwand hängt ein Plakat mit den auszuführenden Kraftübungen (z. B. Liegestützen, Strecksprünge, Fuss Taps in der Plank-Position, Rumpfbeugen, Springseil etc.). Vor jeder Übung steht eine Zielzahl: Bsp. 666 Liegestützen, 3333 Taps in der Plank-Position

Die Anweisung heisst nun: «Wetten, dass wir es gemeinsam schaffen, 666 Liegestützen, 3333 Taps etc. zu schaffen?»

Die Spieler wählen aus, welche Übung sie wie lange machen möchten und notieren danach ihre geleistete Anzahl in der Tabelle. Der Trainer rechnet fortlaufend das aktuelle Resultat jeder Übung aus. Wenn eine Zielzahl bei einer Übung erreicht ist, streicht der Trainer diese Übung durch. Der Kraftteil geht so lange, bis alle Übungen durchgestrichen sind.

#### **Varianten**

– Übungen und Zielzahl dem Niveau der Gruppen anpassen

#### **Material**

Je nach gewählten Übungen

# FAUSTBALL REKORDE

# Lektion 5

Technik

30'

### Organisation

Es werden 6–8 Stationen aufgestellt. Jeweils zu zweit wird eine Station 2–3 Minuten lang absolviert und der Rekord (Anzahl Treffer) auf dem Plakat beim Posten notiert. Mögliche Stationen sind:

### ÜBUNG 01 DIREKTSPIEL

#### Ausführung

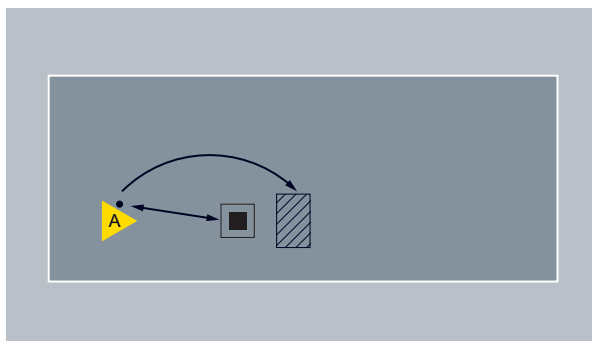
Die beiden Spieler stehen auf einer dünnen Matte und spielen den Ball direkt hin und her. Beide Füße müssen dabei auf der Matte bleiben. Geht der Ball zu Boden, muss wieder bei 0 gestartet werden. Der beste Versuch wird notiert.

### ÜBUNG 03 REIN IN DEN KORB

#### Ausführung

Abwechselnd ausführen: Der Spieler steht vor einem Basketballkorb, wirft sich den Ball auf und spielt ihn dann in/an den Korb: Treffer = 3 Pkt., Randberührung = 2 Pkt., Brettberührung = 1 Pkt. Die Treffer der beiden Spieler werden addiert notiert.

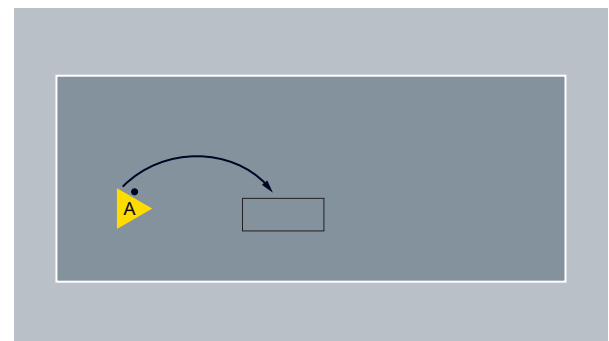
### ÜBUNG 02 MINITRAMP



#### Ausführung

Abwechselnd ausführen: Der Spieler steht vor einem Minitrampolin und wirft den Ball auf das Minitrampolin. Den zurückspringenden Ball fängt er und wirft ihn direkt auf die Matte hinter dem Minitrampolin. Die Treffer der beiden Spieler werden addiert notiert.

### ÜBUNG 04 KASTEN TREFFEN



#### Ausführung

Abwechselnd ausführen: Der Spieler wirft sich den Ball hinter der Markierung zu und spielt dann ein Zuspiel in den offenen Schwedenkasten. Die Treffer der beiden Spieler werden addiert notiert.

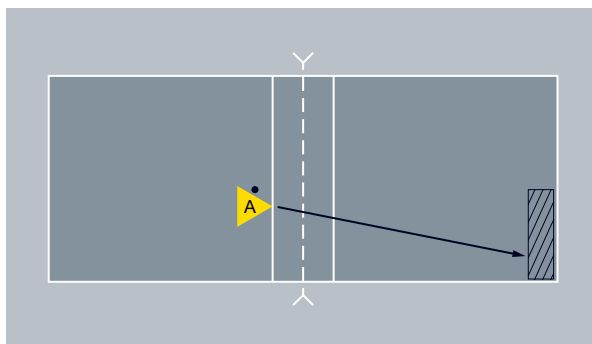
# FAUSTBALL REKORDE

# Lektion 5

Technik

30'

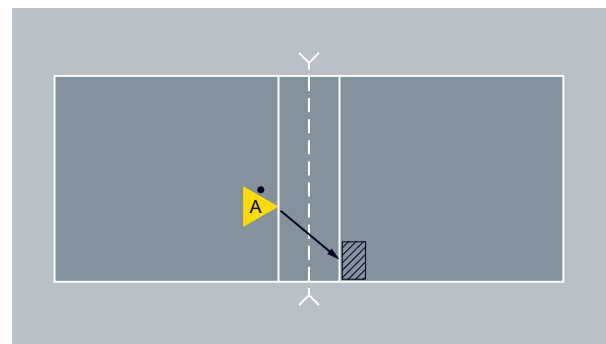
## ÜBUNG 01 LANGES ANSPIEL



### Ausführung

Abwechselnd ausführen: Der Spieler macht eine Angabe über eine Leine auf ein vorgegebenes Ziel (z. B. Hochsprungmatte, die in der Ecke steht). Die Treffer der beiden Spieler werden addiert notiert.

## ÜBUNG 02 KURZES ANSPIEL



### Ausführung

Abwechselnd ausführen: Der Spieler macht eine kurze Angabe über eine Leine auf die dünne Matte (liegt im 3 m-Bereich hinter der Leine). Die Treffer der beiden Spieler werden addiert notiert.

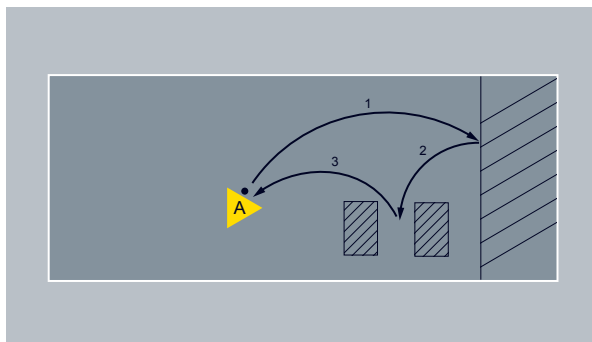
# FAUSTBALL REKORDE

# Lektion 5

Technik

30'

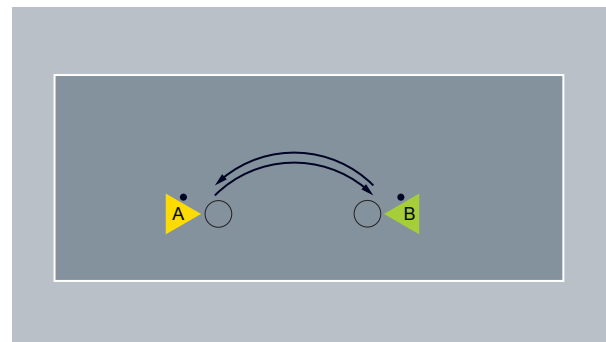
## ÜBUNG 01 BALLGESCHICK



### Ausführung

Anlage doppelt aufstellen. Vor einer Wand werden zwei dünne Matten im Abstand von ca. 1 m quer hingelegt. Der Spieler versucht, ein Zuspies an die Wand zu machen, sodass der Ball beim Zurückkommen zwischen den beiden Matten den Boden berührt (Mattenberührung nicht erlaubt). Ohne Unterbruch weiterspielen, bis ein Fehler entsteht. Der neue Versuch startet wiederum bei 0. Der beste Versuch wird notiert. Die Rekorde der beiden Spieler werden addiert notiert.

## ÜBUNG 02 REIF-CHALLENGE



### Ausführung

Spieler A und B stehen ca. 10 m auseinander, beide haben einen Reifen vor sich auf dem Boden. Sie spielen den Ball ohne Unterbruch indirekt hin und her und versuchen jeweils, den Reifen des Partners zu treffen. Die Treffer der beiden werden addiert notiert.

### Varianten

- Distanzen verkleinern (-)
- Linker/rechter Arm abwechselnd (+)
- Je nach Übung direkt/indirekt vorgeben (+)
- Distanzen vergrössern (+)

### Material

8 Plakatblätter, Stifte, ev. Geschenk für Siegerpaar

Übung 1: 1 Ball / 1 dünne Matte

Übung 2: 1 Ball / Basketballkorb

Übung 3: 1 Ball / 1 Minitrampolin

Übung 4: 1 Ball / offener Schwedenkasten

Übung 5: 1 Ball / 1 Hochsprungmatte, Leine

Übung 6: 1 Ball / 1 dünne Matte, Leine

Übung 7: 2 Bälle / 4 dünne Matten, Wand

Übung 8: 1 Ball / 2 Reifen

---

## **FAUSTBALL REKORDE**

## **Lektion 5**

---

*Spiel*

**30'**

---

### **ÜBUNG 01 VORWÄRTS-RÜCKWÄRTS**

#### **Organisation**

Es wird ein normales Faustballspiel 5:5 gespielt.

#### **Ausführung**

Welches Team gewinnt den ersten Satz (11 Punkte)? Im zweiten Satz wird rückwärts gespielt. Die erzielten Gutpunkte des ersten Satzes müssen wieder abgebaut werden. Das Verliererteam des ersten Satzes muss im zweiten Satz also weniger Punkte erreichen als das Siegerteam. Wer gewinnt den zweiten Satz?

Wer erzielt den Tagesrekord (Sieg mit dem grössten Punkteunterschied?)

#### **Varianten**

– Auch im Kleinfeld 3:3, 4:4 möglich

#### **Material**

1 Ball / Originalfeld

---

## **FAUSTBALL REKORDE**

## **Lektion 5**

**Auslaufen**

**10'**

---

### **ÜBUNG 01 AUSSCHÜTTELN**

#### **Organisation**

Zu zweit

#### **Ausführung**

Ein Spieler liegt auf den Rücken, Augen sind geschlossen. Der andere Spieler schüttelt die Extremitäten des liegenden Spielers vorsichtig aus (unter leichtem Ziehen). Der Trainer leitet an, welches Körperteil an der Reihe ist (rechtes Bein, linkes Bein, beide zusammen, rechter Arm, linker Arm, Kopf). Dann in Rückenlage beide Arme zusammen schütteln lassen (der Masseur befindet sich dabei am Kopfteil, Liegender hat die Arme gestreckt nach vorne)

#### **Material**

Ev. 1 Matte pro Paar

---

### **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 REKORDE

## Lektion 5

### 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