
FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 01 «SITZBALL»

Organisation

Es spielen alle gegen alle in einem markierten Feld.

Ausführung

Mit dem Ball nicht laufen. Wer getroffen wird verlässt das Spielfeld und macht eine Zusatzübung (siehe Kraftübung im Teil 2) und darf anschliessend wieder mitspielen. Spiel wird mit 2 Softbällen gespielt.

Varianten

- Feldgrösse verkleinern (–)
- Anzahl Bälle erhöhen (+)
- Wer den Angriffswurf mit einer Faustballabnahme abwehrt bleibt geschützt (+)
- Fortbewegungsart ändern (z. B. auf allen Vieren, Bauch zeigt nach oben) (++)

Material

2–4 Softbälle

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 02 KRÄFTIGUNG

Organisation

Wer beim Sitzball getroffen wird, verlässt das Spielfeld und macht eine Kräftigungsübung (1. Übung frei wählbar, danach bei jedem weiteren Treffer eine Übung weiter)

- 01 Kniebeugen
- 02 Beckenlifts
- 03 Liegestützen

- 04 Kniebeugen
- 05 Russian Twist
- 06 Liegestützen seitlich



Material

6 Matten mit je 1 Faustball drauf (ausserhalb des Spielfeldes)/ ev. Kopien der Kräftigungsübungen auf Karten

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 02 KRÄFTIGUNG

Übung 01 Kniebeugen



Übung Ein Fuss liegt auf dem Ball. Oberkörper bleibt gerade. 10× Kniebeuge links, 10× rechts

Übung 02 Beckenlifts



Übung Ein Fuss auf Ball, Gesäss und Oberkörper anheben, 10× Beckenlift links, 10× rechts

Übung 03 Liegestützen



Übung Liegestützposition auf Ball, Arme leicht biegen und wieder zurück in Ausgangsstellung, 10×

Übung 04 Kniebeugen



Übung Kniebeugen beidbeinig mit Ball über dem Kopf, 20×

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Aufwärmen (spielerisch)

20'

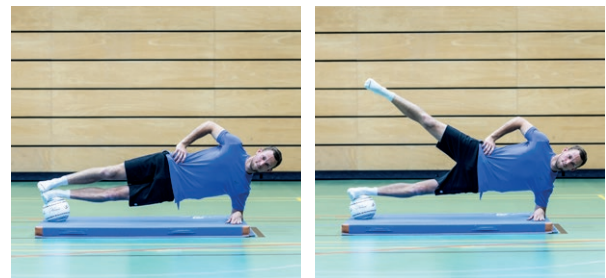
ÜBUNG 02 KRÄFTIGUNG

Übung 05 Russian Twist



Übung Ball zwischen die Beine klemmen, Füße und Oberkörper sind ab Boden, 20× nach links, 20× nach rechts drehen

Übung 06 Liegestützen seitlich



Übung Hüfte darf nicht durchhängen, unteres Bein auf Ball, oberes Bein 10× anheben, Seitenwechsel, 10× anheben

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Technik (Grundlagen)

30'

ÜBUNG 01 ABWEHR-STATIONEN

Organisation

Die 5 Stationen werden in der Halle aufgestellt (je nach Teilnehmerzahl jeweils in doppelter Ausführung), zu zweit den jeweiligen Posten für 4 Minuten (Trainer gibt nach 2 Minuten Wechselsignal) absolvieren

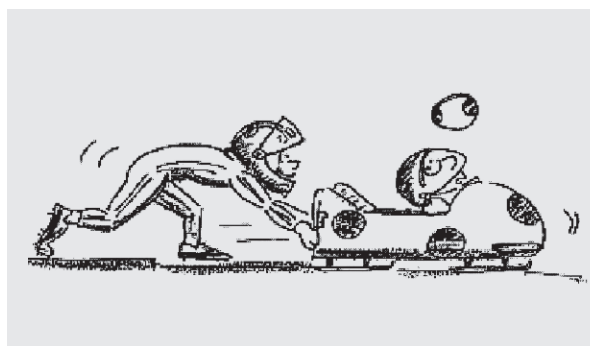
Station 01 Vom Zwerg zum Riese



Ausführung

Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, dieser wehrt den Ball ab, wobei er vor der Abwehr den Boden berührt und mit einer korrekten Tief-Hoch-Bewegung (Metapher: vom Zwerg zum Riesen, siehe Lektion 1) den Ball zurück spielt.

Station 02 Mit Bob auffangen



Ausführung

Spieler A steht auf einem Schwedenkasten und wirft den Ball zu Spieler B, dieser bewegt sich korrekt hinter den Ball (Metapher: Bob anschieben, siehe Lektion 1) und wehrt den Ball mit einer Tief-Hoch-Bewegung ab. B bringt den Ball zu A zurück und sprintet an seinen Startpunkt zurück.

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Technik (Grundlagen)

30'

ÜBUNG 01 ABWEHR-STATIONEN

Station 03 Fang den Ball



Ausführung

Spieler B liegt mit geschlossenen Augen auf dem Boden, Spieler A steht ca. 6 m (mit Markierungskegel kennzeichnen) vor ihm. A ruft «jetzt», B geht in die Hocke und wehrt den von A geworfenen Ball mit einer Tief-Hoch-Bewegung ab.

Station 04 Seitwärtsabwehr

Ausführung

Spieler B steht in der Mitte der Mattenbahn (5 Matten aneinander liegend), Spieler A wirft den Ball an eines der Enden der Bahn, B erläuft sich den Ball und wehrt ihn ab, der Körper zeigt während der Abnahme zu A

Station 05 Wandabpraller



Ausführung

Spieler B steht vor Spieler A mit Blickrichtung zur Wand. A wirft den Ball an die Wand. B wehrt den Ball ab (nach dem der Ball die Wand und danach den Boden berührt hat).

Variante

– B wehrt den Ball direkt ab (+)

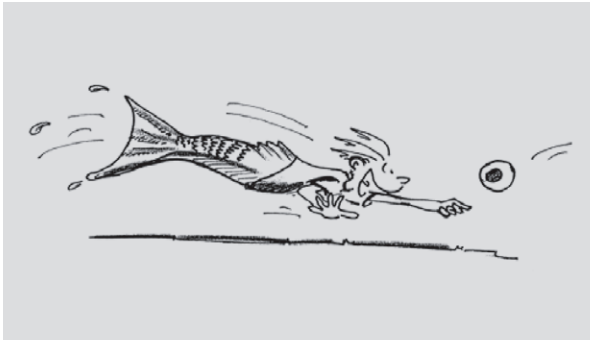
FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Technik (Grundlagen)

30'

Station 06 Action-Hecht



Ausführung

Der Ball wird am Ende einer dicken Matte (Hochsprungmatte) gelegt. Der Spieler startet ca. 10 m hinter der Matte, läuft an und hechtet auf die Matte. Er versucht so weit zu hechten, dass er den Ball berührt.

Varianten

- Bei allen Übungen kann die Abwehr durch Fangen des Balles vereinfacht werden (–)
- Wurfgeschwindigkeit erhöhen (+)
- Den Ball so knapp spielen, dass ein «Erhechten» des Balles erforderlich ist (+)

Material

- Übung 1: 1 Ball
- Übung 2: 1 Schwedenkasten / 1 Ball
- Übung 3: 1 Ball / 2 Markierungskegel
- Übung 4: 5 Matten / 1 Ball
- Übung 5: Wand / 1 Ball
- Übung 6: 1 Hochsprungmatte / 1 Ball

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Spiel

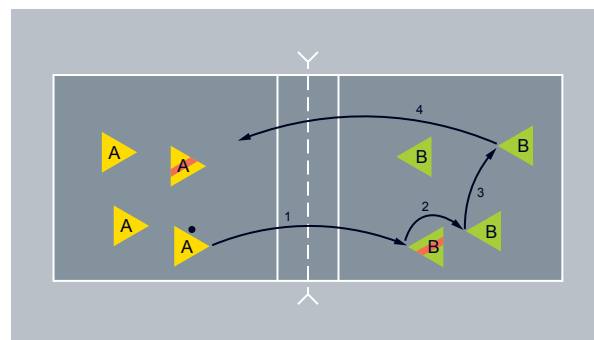
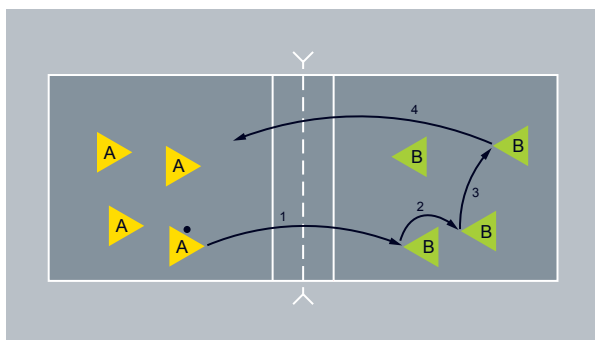
30'

ÜBUNG 01 KLEINFELD

10'

ÜBUNG 02 KÖNIGSBALL

10'



Organisation

4 gegen 4 in einem kleinen Feld (z. B. Volleyballfeld), Leine je nach Niveau auf 1,60 m bis Original (2,00 m)

Ausführung

Wichtig: Vor jedem Spiel die Schultern aufwärmen (Würfe). Es wird ein Kleinfeldfaustball-Spiel 4 gegen 4 gespielt. Dabei gelten die Standardregeln des Faustballs: max. 3 Ballberührungen erlaubt (3 verschiedene Spieler), Angaberecht hat, wer den Fehler begangen hat, gezählt wird jeder Punkt. Der Ball darf vor jeder Ballberührung den Boden berühren

Varianten

- 1 oder mehrere Ballberührungen durch fangen/werfen ersetzen (-)
- Mind. 1 Ball muss direkt (ohne Bodenkontakt) gespielt werden (+)
- «Erhechtete» Bälle geben einen Zusatzpunkt (+)
- 2. Ball ins Spiel bringen (++)

Material

Leine quer in der Halle gespannt/ mehrere Kleinfelder/ pro 8 Spieler 1 Ball

Organisation

4 gegen 4 in einem kleinen Feld (z. B. Volleyballfeld), Leine je nach Niveau auf 1,60 m bis Original (2,00 m)

Ausführung

Jedes Team hat einen König (mit Bändel kennzeichnen). Der König muss immer den ersten Ball abwehren (nach Angabe und Rückschlag des Gegners). Danach wird normal weitergespielt. Muss ein anderer Mitspieler den 1. Ball abwehren, so erhält der Gegner einen Zusatzpunkt. Es wird ohne Unterbruch weitergespielt.

Varianten

- Rückschlag durch Wurf ersetzen, Abwehr durch Fangen ersetzen (-)
- «Erhechtete» Bälle geben einen Zusatzpunkt (+)
- Der König darf vor jedem Rückschlag des Gegners neu bestimmt werden (spätestens bei Bodenberührung vor dem Schlag muss der Wechsel erfolgt sein) (++)

Material

Leine quer in der Halle gespannt/ mehrere Kleinfelder/ pro 8 Spieler 1 Ball/ pro Team 1 Bändel

FAUSTBALL ABWEHR

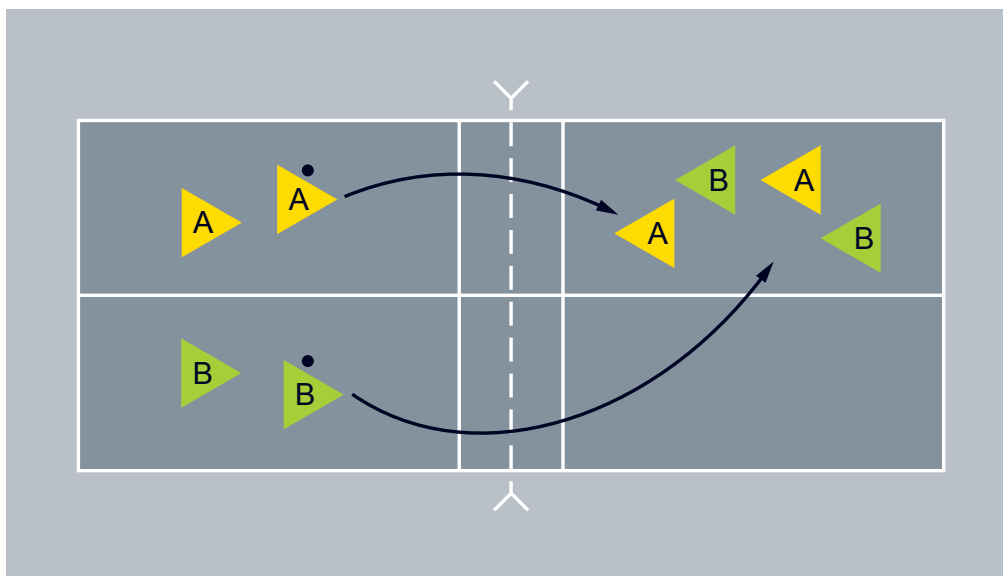
Lektion 2

Spiel

30'

ÜBUNG 03 ADLERAUGE

10'



Organisation

Das Kleinfeld wird zusätzlich längs halbiert und die 4er-Teams werden in 2er-Teams aufgeteilt. Es finden zwei Wettkämpfe gleichzeitig statt, indem die Plätze ständig getauscht werden. 4 gelbe Spieler spielen 2 gegen 2 und 4 grüne Spieler spielen 2 gegen 2.

Varianten

– Rückschlag durch Wurf ersetzen, Abwehr durch Fangen ersetzen (–)

Material

Leine quer in der Halle gespannt / mehrere Kleinfeldere / pro 4 Spieler 1 Ball

Ausführung

Innerhalb des eigenen Teams sind 3 Pässe obligatorisch. Das gegnerische Team darf die Feldhälfte (quer) nach Belieben wechseln, muss aber spätestens nach dem 2. Pass des Gegners in einem der beiden Feldern stehen bleiben. Angaberecht hat, wer den Fehler begangen hat, gezählt wird jeder Punkt. Der Ball darf vor jeder Ballberührung den Boden berühren.

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 BALLMASSAGE

Organisation

Im 2er-Team (Adleraugen-Teams)

Ausführung

Ballmassage je 4 Minuten

- Während die Beine massiert werden, stellt der Masseur die Frage: Was hast du heute gelernt? Die Antwort wird nicht zwingend laut gesagt.
- Während der Rücken/Po massiert wird, stellt der Masseur die Frage: Was hat dir heute besonders Spass gemacht?
- Während die Arme massiert werden, stellt der Masseur die Frage: Was nimmst du vom heutigen Training mit?

Varianten

- Keine Fragen stellen während der Massage, dafür kurze Reflexion im Plenum


















Material

Pro Team 1 (Massage-)Ball

FAUSTBALL ABWEHR

Lektion 2

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