

FAUSTBALL EINFÜHRUNG

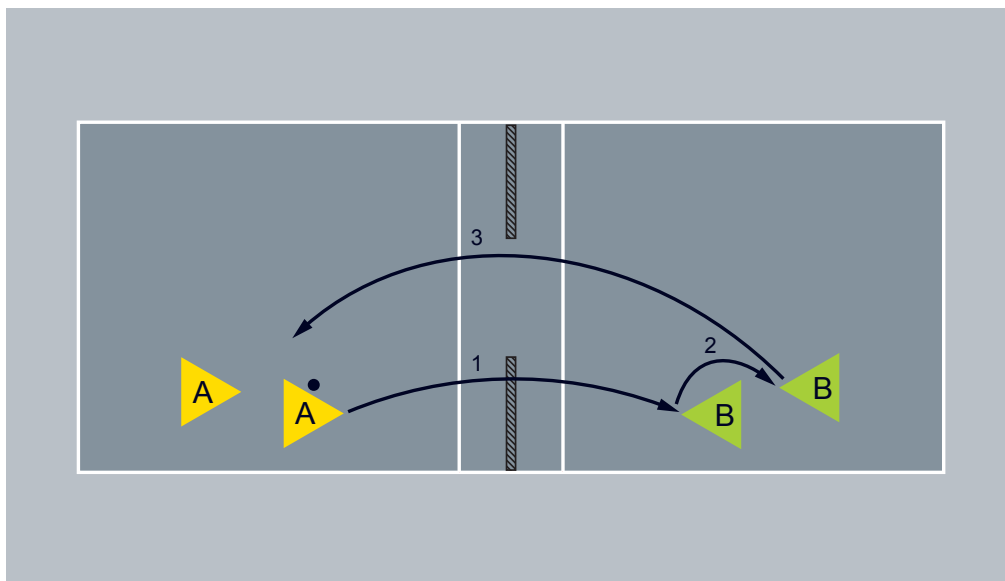
Lektion 1

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 01 «BALL ÜBER SCHNUR»

15'



Organisation

2 Zweierteams stehen sich gegenüber. Die Spielfelder werden durch eine Langbank getrennt.

Ausführung

Wurf mit einem Faustball über die Langbank zum Gegner, Ball wird dort vom Gegner gefangen (der Ball darf vorher 1× auf dem Boden aufspringen). Vor dem Rückwurf ist 1 Pass zum Mitspieler obligatorisch, 2. Pass freiwillig. Der Rückwurf muss von mind. 3 m Entfernung zur Langbank erfolgen (Bodenlinie bestimmen).

Varianten

- Der Rückwurf darf nur von unten erfolgen (Wurfbahn von unten nach oben) (–)
- Pässe im eigenen Team sind nur faustballmässig (Angabe von unten) erlaubt (+)
- Faustballmässige Abwehr statt Fangen gibt einen Zusatzpunkt (der Mitspieler muss dann allerdings den Ball ohne Bodenkontakt fangen) (+)
- Wer einen Fehler begeht, sprintet an die Grundlinie und zurück (+)
- Der Rückwurf erfolgt mittels einer Faustballangabe (Schlag von oben) – hierfür mind. 5 m Entfernung definieren (++)
- Mit anderen Körperteilen spielen (z. B. Abwehr mit Fuss, Pass mit Unterarm, Rückschlag mit Kopf) (++)

Material

Pro Spielfeld 1 Langbank/ 1 Faust- oder Volleyball

FAUSTBALL EINFÜHRUNG

Lektion 1

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 02 KRÄFTIGUNG

5'

Organisation

2 Spieler stehen sich gegenüber, dazwischen eine Langbank.



Übung 1: Arme

– Liegestützposition, (Hände auf Bank und Füße auf Boden (–), Hände auf Boden und Füße auf Bank (+)), 20× mit einer Hand die andere Handoberfläche berühren



Übung 2: Rumpf

– Plank-Position, (Ellbogen auf Bank und Füße auf Boden (–), Ellbogen auf Boden und Füße auf Bank (+)), 60–180 Sekunden halten

Übung 3: Ausführung Bauch

– Rücken auf den Boden, Füße auf die Langbank, 20–60 Rumpfbeugen (Schultern sind dabei immer in der Luft), wenn Körper oben ist = abklatschen mit dem gegenüberliegenden Partner

FAUSTBALL EINFÜHRUNG

Lektion 1

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 02 KRÄFTIGUNG



Übung 4: Beine

– 20× mit linkem Bein, 20× mit rechtem Bein auf die Bank steigen

Material

Langbänke vom Aufwärmspiel (nach Aufwärmen für den Spielteil stehen lassen)

FAUSTBALL EINFÜHRUNG

Lektion 1

Technik (Grundlagen)

20'

ÜBUNG 01 METAPHERN



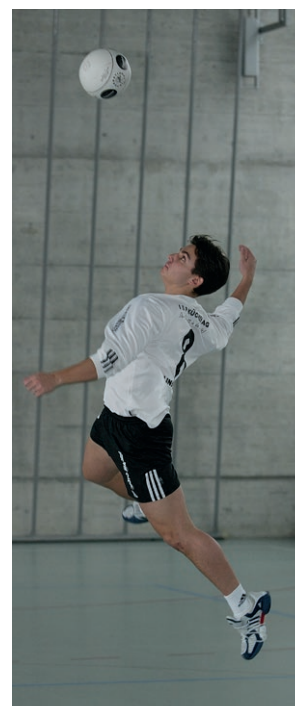
Anspiel



Zuspiel



Abwehr



Rückschlag

Organisation

2 Spieler stehen sich gegenüber, dazwischen eine Langbank.

Ausführung

Die drei Kernbewegungen werden kurz vorgestellt (siehe Bild oben)

- Angriff (Anspiel und Rückschlag)
- Abwehr
- Zuspiel

Abwehr und Zuspiel erfolgen mit dem Unterarm (Arm leicht angewinkelt, ausgedreht)

Material

Pro Team 1 Langbank / 1 Faust- oder Volleyball

FAUSTBALL EINFÜHRUNG

Lektion 1

Technik (Grundlagen)

20'

ÜBUNG 01 METAPHERN

Organisation

Zu zweit folgende Bewegungen ausprobieren:

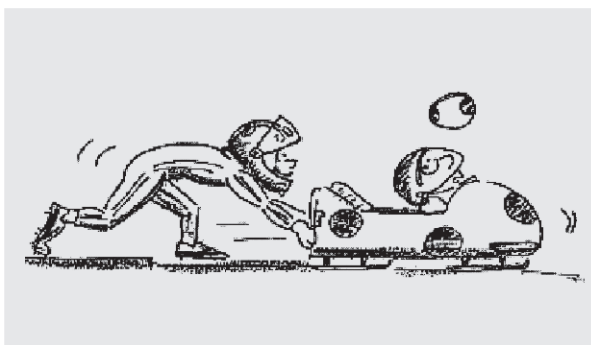
Übung 1: Zuspiel



Bewegung

Mit der Tief-Hoch-Bewegung (Metapher: Zwerg wird zum Riesen) den Ball auf dem Unterarm zum Partner spielen.

Übung 2: Abwehr

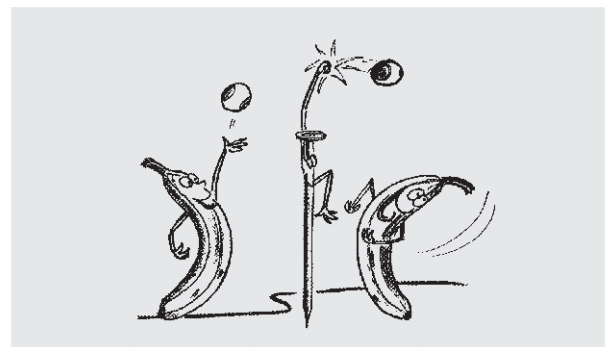


Bewegung

Hinter den Ball laufen (Metapher: Bob anschieben)

- Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, dieser läuft hinter den Ball und macht die Abwehr mit der Tief-Hoch-Bewegung zurück zu Spieler A

Übung 3: Anspiel/Rückschlag



Bewegung

Angabe mit der Faust, der Körper macht dabei die Cminus-I-Cplus-Bewegung

Varianten

Abstand der beiden Spieler vergrössern für diese Übung (+)

Material

1 Ball pro 2 Spieler / Technik-Plakat / ev. Bildmetaphern

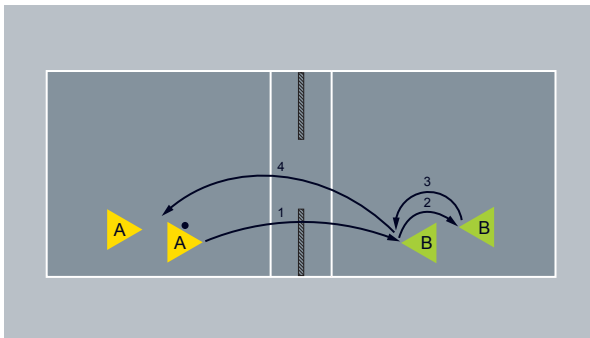
FAUSTBALL EINFÜHRUNG

Lektion 1

Spiel

40'

ÜBUNG 01 «BÄNKLE»



Organisation

2 Zweierteams stehen sich in einem Kleinfeld gegenüber. Die Spielfelder werden durch eine Langbank getrennt.

Ausführung

- Die Angabe erfolgt mit 3 m Abstand (Bodenlinie) zur Bank. Der Ball darf vor jeder Berührung 1× den Boden berühren (fakultativ). Es wird über max. 3 Berührungen pro Spielzug gespielt, wobei 1 Spieler nicht 2× hintereinander den Ball berühren darf. Schläge von oben sind nicht erlaubt. Angaberecht hat, wer den Fehler gemacht hat. Blockspiel ist verboten.
- Die Punkte werden gezählt. Nach 4 Minuten wird das Spiel gestoppt. Das Verliererteam wechselt nach links (vom Spielleiter aus gesehen), das Gewinnerteam nach rechts ins neue Feld.

Varianten

- Zwei Spielfelder werden zusammengelegt (2 Langbänke, grösseres Spielfeld), es spielen 4 gegen 4 Spieler, max. 3 Ballberührungen (1 Spieler darf nicht 2× den Ball berühren, auch nicht, wenn ihn ein anderer Spieler dazwischen berührt) (+)
- Angabe erfolgt hinter der Grundlinie (von unten) (+)
- Ein Ball muss direkt (ohne Bodenberührung davor) gespielt werden (+)
- Eine bestimmte Berührung (z. B. Rückschlag) erfolgt mit dem schwächeren Arm (+)
- Angabe erfolgt hinter der Grundlinie (von oben) – Falls die Schläge zu stark sind: zweite Langbank drauf stellen, damit der Winkel des Schlages angepasst werden muss (++)
- Chaosspiel: Der Angriffsspieler wechselt nach jedem Angriff (Angabe oder Rückschlag) die Feldhälfte und spielt auf der anderen Seite weiter. Das Chaos kann vergrössert werden, in dem jeder nach seiner Ballberührung die Feldhälfte wechselt. Wie viele Minuten schafft es die Gruppe, ohne Fehler zu spielen? (++)

Material

Pro Kleinfeld 1 Langbank/ 1 Ball

FAUSTBALL EINFÜHRUNG

Lektion 1

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 FEEDBACK-BRÜCKE

Organisation

Alle Spieler stellen sich hinter die erste Langbank, jeder mit einem Ball in der Hand

Ausführung

Jeder Spieler läuft über alle in der Halle stehenden Langbänke (Brücken) und prellt dazu einen Ball (Ballberührung am Boden). Er beantwortet dabei pro Länge eine der folgenden Fragen. Die Antworten können nach Absolvieren der Länge dem Trainer kurz mitgeteilt werden.

- Welche drei Kernbewegungen (Techniken) gibt es im Faustball?
- Was habe ich heute gelernt?
- Was hat mir heute besonders Spass gemacht?
- Was nehme ich von der heutigen Lektion mit?

Varianten

- Antwort für sich behalten
- Antworten im Anschluss im Plenum austauschen


















Material

4 Langbänke / pro Spieler 1 Ball

FAUSTBALL EINFÜHRUNG

Lektion 1

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