

FAUSTBALL ZUSPIEL

Lektion 3

Aufwärmen (spielerisch)

20'

ÜBUNG 01 «FAUST-UNIHOCK»

10'

Organisation

2 Teams auf einem Feld, je 1 Tor (je nach Teilnehmerzahl 2 Felder)

Ausführung

2 Teams spielen gegeneinander. Jedes Team verteidigt ein Tor (z. B. Unihockeytor, aufgestellte Matte an der Wand, Schwedenkasten). Der Ball (Faustball, Gymnastikball, Volleyball) darf nur mit der Faust geführt werden. Wenn der Ball aufspringt, muss er in die Hand genommen und wieder auf den Boden zurückgelegt werden (Luftspiele sind verboten). Welches Team erzielt die meisten Tore?

Varianten

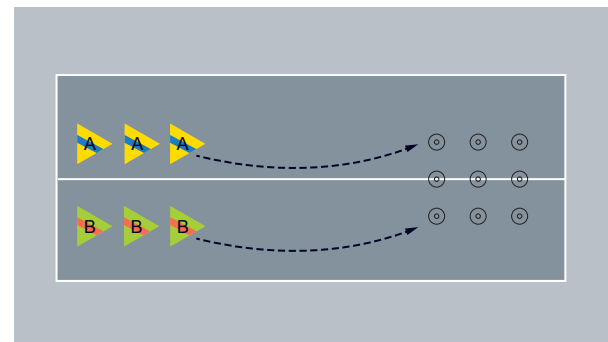
- Feldgrösse verkleinern (–)
- Weniger Spieler pro Team (+)
- Differenzierung: Nach jeweils 2 Minuten den Ball wechseln (+)

Material

2 Tore / 1 Ball / ev. Bänder zur Kennzeichnung der Teams

ÜBUNG 02 TIC TAC TOE

10'



Organisation

Jeweils 2 Teams (max. 3 Spieler pro Team)

Ausführung

2 Teams spielen gegeneinander. 1 Spieler rennt zum Tic Tac Toe Feld (3×3 Kegel) und deckt ein Feld ab (Bänder seiner Teamfarbe über Kegel legen), rennt zurück und der nächste Teamspieler ist an der Reihe (Staffettenprinzip). Pro Team gibt es maximal 3 Bänder. Pro Sprint darf nur 1 Bänder gelegt werden! Wenn alle Bänder gelegt sind, darf jeweils 1 Bänder um ein Feld verlegt werden! Die wartenden Teammitglieder machen während dem Rennen eine Stützübung (Plank, Side Plank etc.) oder eine Übung auf instabilen Unterlagen (z. B. Matte). Wer schafft es als erstes Team eine komplette Linie abzudecken (3 waagrecht, senkrecht oder diagonal)?

Material

Pro Spielfeld (2 Teams): 9 Kegel / 2×3 Bänder

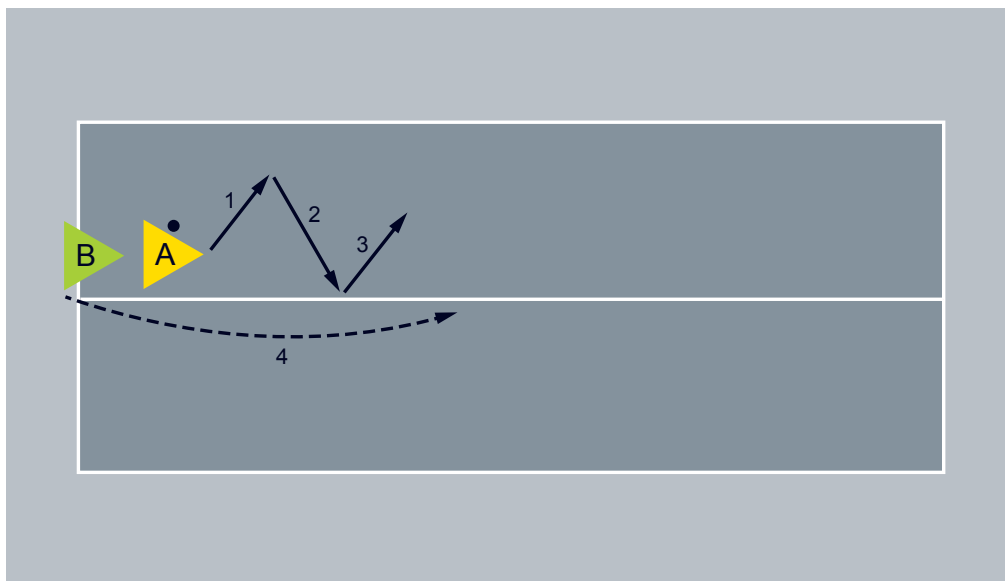
FAUSTBALL ZUSPIEL

Lektion 3

Technik

15'

ÜBUNG 01 LINIENPASS



Organisation

2 Spieler spielen zusammen

Ausführung

2 Spieler starten zusammen auf der Grundlinie des Feldes und spielen den Ball abwechselnd ein Stück nach vorne. Dabei versuchen sie auf der Linie zu bleiben (in der Halle: Bodenlinien als Hilfe nehmen). Sie dürfen den Ball unendlich viele Male spielen, bis der letzte Pass die gegenüberliegende Grundlinie überquert. Wird der Ball nicht korrekt gespielt (z. B. erst nach 2 Bodenberührungen), muss wieder von vorne begonnen werden. Alle Pässe müssen nach Aufsprung Kopfhöhe erreichen, sonst wird es als Fehler gewertet.

Varianten

- Auf korrekte Technik achten (nahes Zuspiel = Vorschrittstellung, weites Zuspiel = Passgang) (+)
- Partnerwechsel nach 4 Minuten (+)
- Arm jeweils wechseln (1 Pass links, 1 Pass rechts usw.) (+)
- Es darf nur mit dem schwächeren Arm gespielt werden (++)
- Maximal-Anzahl Pässe vorgeben (++)
- Spieler B setzt Spieler A unter Druck, indem er seine Pässe variiert (schräg, tief, lang usw.), nach einer Länge Rollen wechseln (++)

Material

Pro Team 1 Ball

FAUSTBALL ZUSPIEL

Lektion 3

Spiel

45'

ÜBUNG 01 KLEINFELD-VARIANTEN

Organisation

Die Halle wird in 4 Kleinfeldern unterteilt (mittels Schwendkästen und Langbänken). Es wird 2:2 oder 3:3 gespielt. In jedem Feld wird ein anderes Spiel gespielt. Wechsel nach ca. 5 Minuten mittels Jasskarten-Ziehen. Der Spielleiter legt so viele Jasskarten wie teilnehmende Spieler in die Mitte (jeweils zwei gleich starke). Vor jedem Wechsel ziehen die Spieler eine Karte und suchen seinesgleichen (Ober mit Ober, König mit König usw.). Der Zufall entscheidet, welche Paarungen zusammen und gegeneinander spielen. Wird 3:3 gespielt, so darf die 1. und die 3. Berührung vom gleichen Spieler gemacht werden. Bei allen 4 Spielen ist das Zuspiel von grosser Bedeutung, da es den Grundstein für den Angriffsspieler legt, wie gut er das Hindernis (Langbank) mit seinem Rückschlag überwinden kann. Sieg = 2 Punkte, Niederlage = 0 Punkte, Unentschieden = 1 Punkt.

Spiel 01 Prellball

Ausführung

Prellball über Langbank, maximal 3 Ballberührungen, Ball muss beim Rückschlag zuerst in eigener Feldhälfte aufprallen, Angabe hinter der Grundlinie

Material

Pro Kleinfeld 1 Ball / 1 Langbank

Spiel 02 Kastenball

Ausführung

Direktspiel über Schwedenkasten, Angriff nur von unten erlaubt, alles wird direkt gespielt, 3 Ballberührungen obligatorisch

Material

Pro Kleinfeld 1 Ball / 2 Schwedenkästen nebeneinander (ev. um 1–2 Elemente erhöhen, je nach Niveau) / Kleinfeld

Spiel 03 Stufenbarren-Spiel

Ausführung

Faustballspiel zwischen den Holmen durch. 1 Holmen des Stufenbarrens wird maximal hoch, der andere maximal tief eingestellt. Angabe und Rückspiel müssen zwischen den Holmen hindurch zum Gegner gespielt werden. Wichtig: nach $\frac{1}{2}$ der Zeit Seitenwechsel. Mind. 2 Ballberührungen vor dem Rückschlag obligatorisch, Angriff von oben erlaubt

Varianten

- Beide Holmen maximal hochstellen, Ball muss zwischen Barrenboden und Barrenholmen hindurch gespielt werden (–)
- Holmenberührung erlaubt / nicht erlaubt (–)
- Holmen diagonal einstellen, es entsteht ein Kreuz mit zwei Durchspielzielen (++)

Material

Pro Kleinfeld 1 Ball / 1 Stufenbarren

FAUSTBALL ZUSPIEL

Lektion 3

Spiel

45'

ÜBUNG 01 KLEINFELD-VARIANTEN

Spiel 04 Verstecktes Spiel

Ausführung

Faustballspiel über eine 40er-Matte. Berührt der Ball oder ein Spieler die Matte, erhält der Gegner einen Zusatzpunkt, es wird ohne Unterbruch weitergespielt. Maximal 3 Ballberührungen vor dem Rückschlag, Angriff von oben erlaubt

Varianten

– Mit 2 Bällen spielen (++)

Material

Pro Kleinfeld 1 Ball / 40er-Matte (in einen Barren klemmen und so aufstellen) / Kleinfeld

FAUSTBALL ZUSPIEL

Lektion 3

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 ENTSPANNUNGSWURM

Organisation

Alle Spieler stehen hintereinander, Trainer
zuhinterst, Blickrichtung nach vorne

Ausführung

Der Trainer am Wurmende gibt dem nächsten
Spieler eine Entspannungsübung weiter.
Alles geschieht wortlos, nur mit Berührungen.
Die Übung wird jeweils dem nächsten
weitergegeben und so lange ausgeführt, bis
von hinten ein neuer Impuls kommt.
Mögliche Übungen (müssen dem Alter der
Gruppe angepasst werden):

- Schulterbereich massieren / ausklopfen
- Rücken mit Faust beklopfen
- Regentropfen auf Kopf mit Fingerspitzen

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 ZUSPIEL

Lektion 3

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