Faustball Kids

Autor(en): **Pfenninger, Simone**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis**

Band (Jahr): **- (2009)**

Heft 54

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992397

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

P 516486

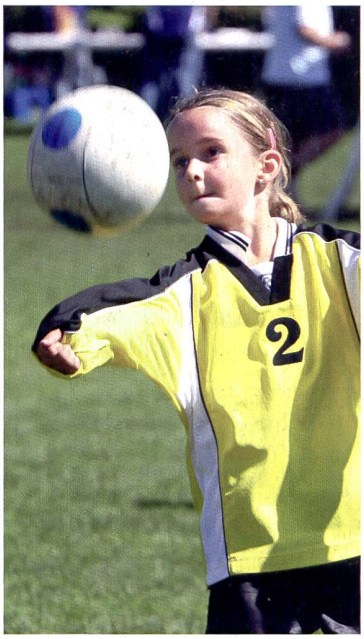
Faustball Kids

mobile praxis

54

BASPO & SVSS

Sto.



Dynamik, Schnelligkeit, Action und Teamgedanke. Das sind die wesentlichsten Merkmale des attraktiven Faustballsports, der schon früh mit Kindern eingeübt werden kann. Es gibt kaum eine andere Ballsportart, die mit ähnlich wenig Aufwand besser in der Schule oder im Verein umgesetzt werden kann, als Faustball. Ausprobieren lohnt sich.

Autorin: Simone Pfenninger
Redaktion: Francesco Di Potenza
Fotos: Emil Tobler, Daniel Frei, Adrian Staudenmaier, Simone Pfenninger
Zeichnungen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

Ein Ball, eine Langbank, eine Leine, ein Feld und wenige Regelerklärungen genügen bereits, um ein attraktives Spiel zu starten, in dem die Kinder mit- oder gegeneinander spielen können. Selbstverständlich steckt aber auch in dieser Sportart mehr drin. Mit Übung kann aus dem anfänglichen Spiel, das einem «Ball-über-die-Schnur»-Spiel ähnelt, ein technisch und taktisch hochstehendes Mannschaftsspiel werden. Aus diesem Grund wird der Faustballsport auch oft als «Sport für jedermann» bezeichnet, denn er deckt die breite Palette vom einfachen Schulsport bis zum hochklassigen Wettkampf ab.

Kidsfaustball und seine Vorteile

Da der Ball zwischen zwei Spielenden den Boden berühren darf, wird das Spiel langsamer und kontrollierbarer. In der Mini-Kategorie U10 und U12 darf zudem über vier Ballberührungen von vier verschiedenen Spielenden gespielt werden. Zusätzlich wird nach jedem Fehler innerhalb des Teams rotiert – ähnlich wie im Volleyball. Diese beiden Regeln bewirken, dass alle Spielenden in Bewegung bleiben und sich aktiv am Spielgeschehen beteiligen müssen. Durch eine vereinfachte Grundtechnik kann Faustball ganzheitlich eingeführt werden, und es ist von Anfang an möglich, gegeneinander zu spielen und somit dem Spieltrieb der Kinder entgegen zu kommen.

In Kleinfeldvarianten können viele Schüler/-innen gleichzeitig beschäftigt werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass ohne Körperkontakt zum Gegner gespielt wird. Das Aggressions- und Verletzungsrisiko ist daher sehr klein. Darüberhinaus ist die Sportart für Knaben und Mädchen gleichermassen geeignet. In dieser Praxisbeilage nähern wir uns Schritt für Schritt an den eigentlichen Wettkampf. Der erste Teil ist entsprechend der Technik und den Kernbewegungen des Spiels gewidmet. Auf den letzten viel Seiten kommen wir mit unterschiedlichen Spielformen in Wettkampfstimmung.

«Ich will Weltmeister werden»

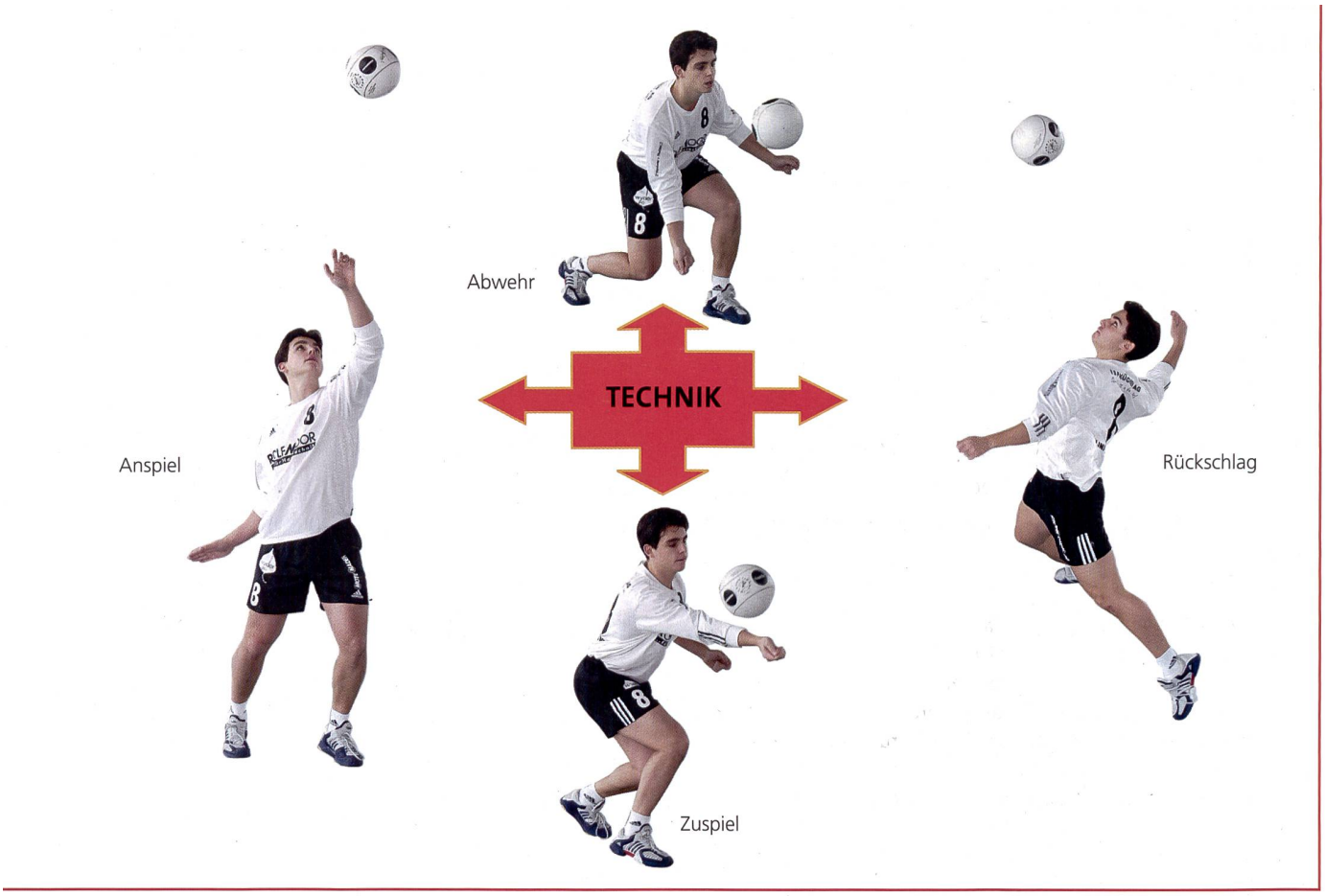
Der Faustballsport wird – obschon er zum Breitensport gehört – auf internationaler Ebene halbprofessionel ausgeführt. In der Schweiz finden regionale und nationale Meisterschaften für verschiedene Kategorien statt. Im Jugendbereich kann bereits international gespielt werden. So gibt es zum Beispiel die Jugend-Europa- und Weltmeisterschaften. Da die weltweite Faustballfamilie eine übersichtliche Grösse hat, ist es schnell möglich, internationale Beziehungen zu knüpfen und gegen Teams aus anderen Ländern zu spielen. Die vier Hauptnationen, in welchen Faustball gespielt wird, sind Deutschland, Österreich, Brasilien und die Schweiz. ■

3

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

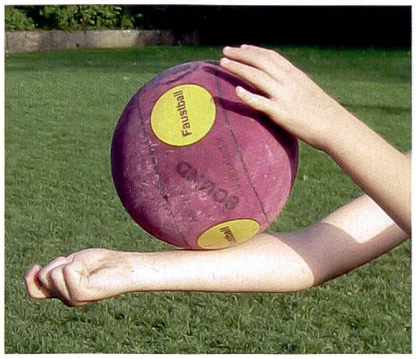
ETH-Bibliothek
EM000006193016



Die richtige Technik ist entscheidend

Die Faustballtechnik ist in drei Kernbewegungen unterteilt: Angreifen (Anspiel und Rückschlag), Abwehren und Zuspielen. Bereits im Kidsalter ist es entscheidend, diese Bewegungen technisch korrekt einzuführen. In den älteren Kategorien wird der Ball schwerer und das Feld grösser. Eine falsche Technik kann dann zu Verletzungen (z. B. im Schulterbereich) oder zu stagnierender Leistung führen.

Die Abwehr und das Zuspiel erfolgen mit dem Unterarm. Dabei wird der Arm leicht angewinkelt und ausgedreht, sodass die Unterseite des Armes eine Spielfläche bildet. Es sind jeweils nur einhändige Abwehren erlaubt. Für das Anspiel bzw. den Rückschlag ist ein Spiel «von unten» (mit dem Unterarm) oder ein Schlag mit der Faust erlaubt. Der Ball darf keinen anderen Körperteil als den Arm, bzw. die Faust berühren.

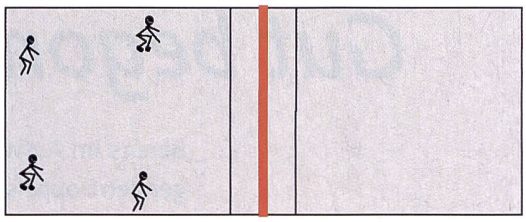


ETH-ZÜRICH
- 5. Juni 2009
BIBLIOTHEK

Kleine Regelkunde

Die Kategorie U10 spielt nach den gleichen Grundregeln wie die älteren Kategorien. Für diese Kategorie wurden jedoch einige Vereinfachungen vorgenommen. Um Kids-Faustball sinnvoll einführen zu können, halte man sich an folgende Regeln:

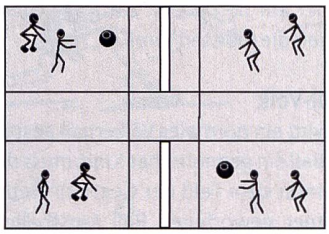
- Nach jedem Fehler der eigenen Mannschaft wird rotiert (1 Ersatzspieler wird eingewechselt)
- Es darf über 4 Ballberührungen gespielt werden. Jeder Spielende darf den Ball pro Spielgang einmal berühren
- Der Ball darf – muss aber nicht – vor jeder Berührung innerhalb der eigenen Spielfeldhälfte einmal aufspringen.
- Die Linien gehören zum Spielfeld.
- Die Berührung der Hallenwand/Leine etc. gilt als Fehler.
- Das Anspiel erfolgt hinter der 3-m-Linie.
- Die Berührung der eigenen Deckenhälfte während eines Spielaufbaus ist erlaubt.
- Die Berührung der Decke beim Rückschlag oder Anspiel ist nicht erlaubt.
- Gezählt werden die Gutbälle einer Mannschaft, wobei auch jeder Fehler gezählt wird.
- Die Mannschaft, welche den Fehler begeht, hat Anspiel.



- 4 Kinder spielen, Ersatzspieler erlaubt
- Leinenhöhe: 1,60 m
- Feldgrösse: Volleyballfeld (9 x 18 m)
- Anspiellinie: 3m-Linie

Tipp

Es ist emfpehlenswert, mit 5- bis 8-jährigen Kindern über eine Langbank zu spielen und das Feld zu verkleinern. Damit wird ein Spielzug vereinfacht und die Spielfreude vergrössert. Es ist auch möglich, die Teams zu verkleinern. Dies erhöht die Spielpraxis für jedes einzelne Kind und erleichtert es, einen Spielfluss zu erreichen. Als nächster Schritt werden zwei Langbänke aufeinander gestellt. Besteht hier eine gute Spielpraxis, kann über die Leine gespielt werden.



Simone Pfenninger ist J+S-Expertin für Turnen/Faustball und Kids, Mitglied der Ausbildungskommission von Swissfaustball, Autorin eines Faustballlehrmittels, ehemalige Nationalmannschaftsspielerin und über 10 Jahre NLA-Spielerin.
Kontakt: pfenninger@swissfaustball.ch

Gut begonnen ist halb gewonnen

Bereits im Aufwärmen sollten sportartspezifische Elemente eingebaut werden. Auf der folgenden Doppelseite sind einige Beispiele notiert, welche sich als Einstimmung und Aufwärmen für Kids-Faustballlektionen eignen. Dabei geht es nicht darum, neue Spiele zu erfinden. Vielmehr dienen gute alte Kinderspiele als Basis für neue Ideen.

Faustball-Unihock

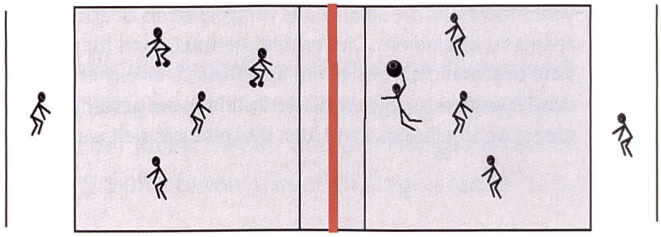
Wie? 2 Teams spielen gegeneinander. Jedes Team verteidigt ein Tor (z. B. Matte an Wand). Der Ball (Faustball, Gymnastikball, Volleyball o.ä.) darf nur mit der Faust geführt werden. Wenn der Ball aufspringt, muss er in die Hand genommen und wieder auf den Boden zurückgelegt werden. Welches Team erzielt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

Faustball-Völk

Wie? Es wird ein normales Völkerball gespielt. Trifft ein Kind mit dem Ball ein gegnerisches Kind, muss dieses in den Strafsektor (hinter dem Feld der Gegner). Wehrt ein Kind einen vom Gegner geworfenen Ball faustballmässig (mit dem Unterarm) ab, kann ein Kind der eigenen Mannschaft befreit werden. Welches Team schafft es als erstes, die Gegner «auszurotten»?

Variationen:

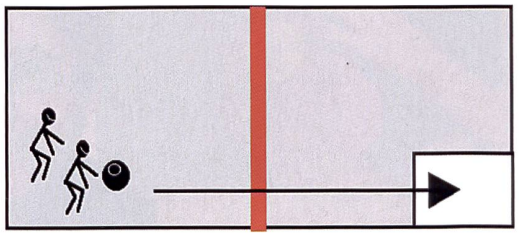
- Verschiedene Völkerballvarianten einbauen (z. B. Königsvölk).
- Mehrere Bälle ins Spiel bringen.



Faustball-Kegeln

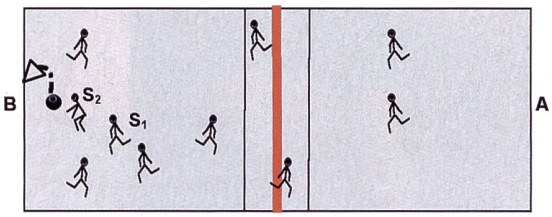
Wie? 2 bis 4 Kinder bilden ein Team. Hinter einer Markierung wird ein Faustballanspiel mit dem Unterarm ausgeführt. Der Ball rollt danach auf dem Boden weiter und bleibt möglichst im markierten Feld stehen (dieses Spiel ist nur auf der Wiese spielbar). Trifft das Kind das Zielfeld nicht, rennt die ganze Mannschaft eine Runde ums Feld und das nächste Kind ist an der Reihe. Welches Team schafft zuerst 5 Treffer?

Variation: Anstatt dem Zielfeld sind 9 Kegel aufgestellt. Welches Team schafft es als erstes, mit Faustballanspielen alle Kegel umzuwerfen?



Wand-ab

Wie? Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team besitzt eine Hallenwand als Tor. Laufen mit Ball ist verboten, Vorwärtspässe erlaubt. Der Ball wird so lange gepasst, bis ein Mitspieler den Ball an der gegnerischen Wand abtupfen kann. Wer schafft am meisten Treffer in 10 Minuten?
Variation: Der Treffer zählt nur, wenn der letzte Pass faustballmässig abgewehrt und an die Wand gespielt werden kann.



Ball über die Schnur

Wie? Der Faustball wird über die Leine zum Gegner gespielt. Kann dieser den Ball nicht fangen, gibt es einen Strafpunkt. Es kann ein Zusatzpunkt erzielt werden, wenn der Ball faustballmässig abgewehrt und erst dann gefangen wird.
Variationen:
- Pässe im eigenen Team sind nur faustballmässig (Anspiel von unten) erlaubt.
- Der Ball muss mit einem Faustballanspiel zum Gegner gespielt werden.

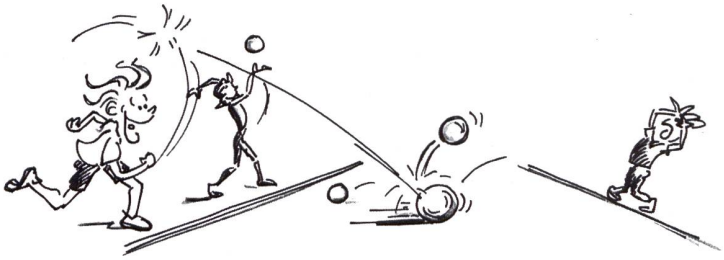
Faust-Ballon

Wie? Jedes Kind bekommt einen Ballon. Damit werden verschiedene Faustball-Übungen gemacht. Wer schafft es als erstes, mit der vorgegebenen Technik ans andere Feldende zu kommen?
1. Durchgang: Spiel auf dem Unterarm
2. Durchgang: Schlag von oben

Variationen:
- Als Wettkampf in Stafettenform durchführen
- Als Differenzierungsübung auch andere Körperteile benutzen (z. B. nur Kopf, Knie)
- Zu zweit beide Ballone so lange wie möglich in der Luft halten, dabei sind nur faustballerische Handlungen erlaubt
- Für geübte Kinder: Ballon durch Indiaca ersetzen.

Faust-Rollmops

Wie? Zwei Teams stellen sich gegenüber auf. In der Mitte liegt ein Medizinball. Die Kinder beider Teams versuchen, den Medizinball mit Würfen (Faustbälle, Volleybälle) über die gegnerische Linie zu bringen.
Variationen:
- Nur Faustballanspiele von unten sind erlaubt.
- Nur Faustballanspiele von oben sind erlaubt.



Offizielle Mini-Faustbälle für den Meisterschaftsbetrieb

COPA Tournament 300 (300 g)

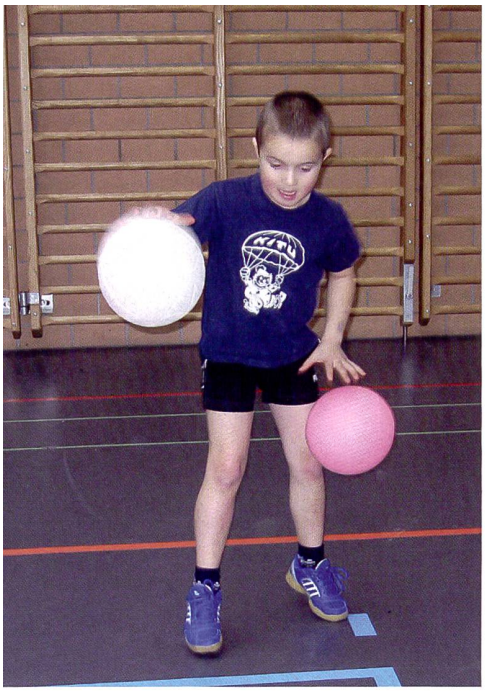
DROHNN New Generation (290 g)

Für den Trainingsbetrieb geeignete Faustbälle

Idealer Einsteigerball: Tachikara SV14 (280 g)

COPA Mini 300 light (270 g) und COPA Mini 300 (300 g)

Liste der Bezugsquellen siehe unter www.swissfaustball.ch (Verband-Merkblätter-Merkblatt «zugelassene Faustbälle»)



Koordination als Basis

Die wichtigste Basis für das Erlernen des Faustballspiels bilden die koordinativen Fähigkeiten. Erst dann folgen konditionelle und technische Faktoren. Die Spitze der Leistungspyramide bildet dann die Taktik. Emotionale und mentale Faktoren sollten im Kindertraining an konkret vorgefallenen Beispielen geübt werden (z. B. Fairness).

Ball prellen

Wie? Ein Ball wird in vorgegebenem Rhythmus geprellt oder mit der Faust auf den Boden geschlagen (z. B. 2 × lang, 2 × kurz)

Variationen:

- Zwei Bälle gleichzeitig prellen/spielen.
- Zusätzlich einer Linie entlang laufen.
- Auf einer Langbank laufen und auf der Seite prellen/spielen.

Wozu? Rhythmisieren

3-Schrittanlauf

Wie? Die Kinder erlernen den Drei-Schritt-Anlauf für den späteren Rückschlag. Für Rechtshänder gilt: Linker Fuss in Reif, rechter Fuss auf Matte, linker Fuss auf Schwedenkastenoberteil, Sprung auf halbdicke Matte.

Wozu? Rhythmisieren

Variation: Ist der Ablauf einmal automatisiert, kann ein Tennisball dazugenommen werden. Wurf auf ein Ziel während Absprung.

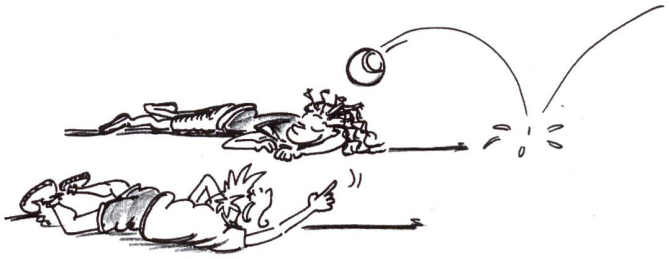
Fang den Ball

Wie? A und B liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. T ruft den Namen eines Spielers und wirft den Ball. Der genannte Spieler steht auf und fängt den Ball indirekt.

Wozu? Reagieren

Variationen:

- Ball direkt fangen.
- Ball faustballmässig abwehren.



Wandabpraller

Wie? B steht vor A mit Blickrichtung zur Wand. A wirft den Ball an die Wand. B fängt den Ball indirekt.

Wozu? Reagieren

Variationen:

- Ball direkt fangen.
- Ball faustballmässig abwehren.

Seiltänzer

Wie? Über die breite Seite einer Langbank gehen und dabei den Faustball auf dem Arm balancieren.
Wozu? Gleichgewicht
Variationen:
- Schmale Seite der Langbank nehmen.
- Ball jonglieren (Ball faustballmässig auf dem Unterarm hüpfen lassen).
- Quer unter die Langbank ein Kastenoberteil legen (Wippeeffekt).

Wackliger Untergrund

Wie? Das Kind steht auf einem wackligen Untergrund (z. B. Medizinball, Balancekissen, Balancierbrett), fängt die zugeworfenen Bälle und wirft sie zurück.
Wozu? Gleichgewicht
Variationen:
- Bälle faustballmässig zurückspielen.
- 2 Kinder stehen sich auf wackligem Untergrund gegenüber und werfen sich den Ball hin und her.

Kastentreffen

Wie? Verschiedene Wurfobjekte (Tennisball, Faustball, Gymnastikball, Frisbee, Indiaca, Wurfsack, Bändel usw.) in einen offenen Schwedenkasten werfen (Wurf von unten). Es gibt mit jedem Objekt zwei Durchgänge, Wurf rechts und Wurf links. Wer schafft die meisten Punkte?
Wozu? Differenzieren

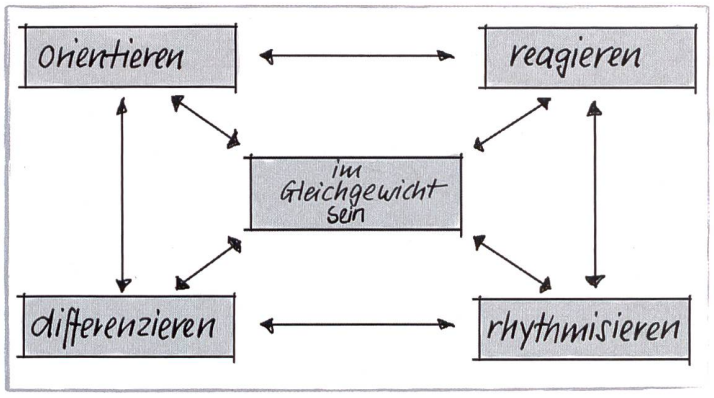
Rolle

Wie? Ball hochwerfen, Rolle vorwärts auf Matte machen, Ball indirekt oder direkt fangen.
Wozu? Orientieren

Koordinative Kompetenz

Die nebenstehende Abbildung zeigt die fünf koordinativen Fähigkeiten. Im Kidsalter ist es wichtig, alle Bereiche zu trainieren, auch wenn für die eigene Sportart die einzelnen Bereiche unterschiedlich wichtig sind. Nur eine breite koordinative Basis ermöglicht später eine ausgefeilte Technikschulung.

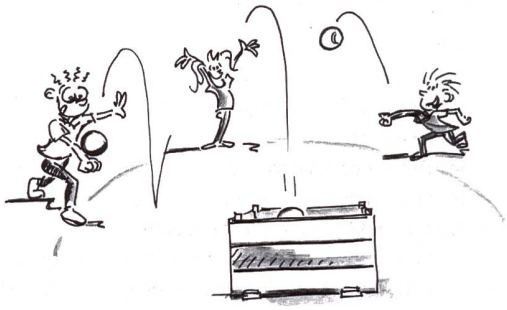
Hinweis: Bei einarmigen Übungen (z. B. Prellen) immer auf die Beidseitigkeit achten.



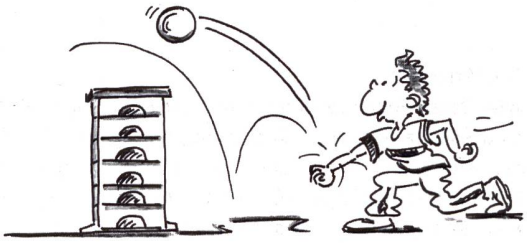
Gegner unter Druck setzen

Jeder Spielzug beginnt mit einem Anspiel hinter der 3m-Linie. Ist dieses hart und präzise gespielt, kann der Gegner bereits das erste Mal unter Druck gesetzt werden. Im Kidsalter geht es aber zuerst darum, das Anspiel überhaupt ins andere Feld zu bringen.

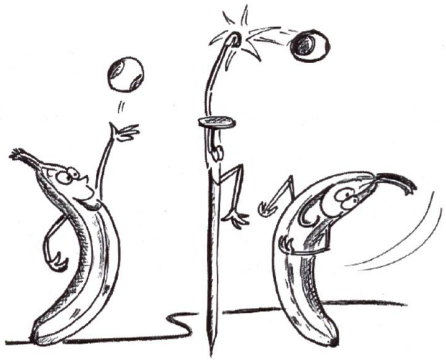
Triff den Kasten
Wie? Ball aufwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm in den Kasten spielen.
Treffer: 2 Punkte.
Berührung des Kastens: 1 Punkt.
Wer schafft am meisten Punkte?

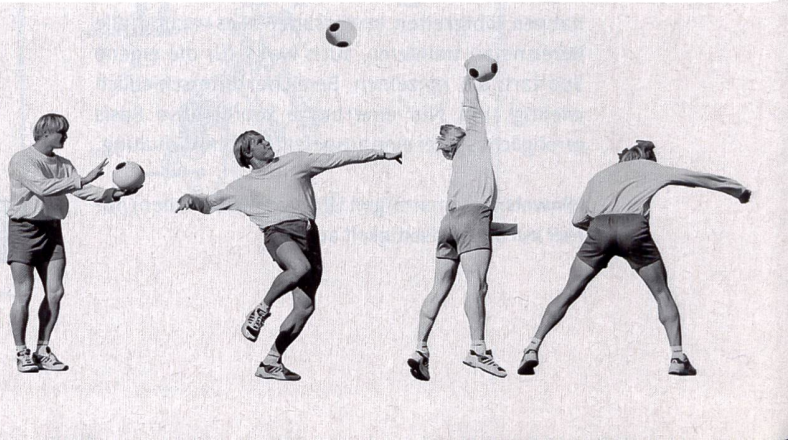


Über den Kasten
Wie? Ball aufwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm über den Kasten spielen.
Steigerungsformen:
- Ball direkt über den Kasten spielen
- Kasten erhöhen
- Ziel hinter den Kasten legen (z. B. Matte)
- Anspiel über die Leine (ev. mit Ziel)



Vom Wurf zum Schlag
Wie? Ab ca. 8 Jahren kann mit dem Schlag von oben begonnen werden. Als Vorübung eignen sich diverse Wurfübungen. Wer schafft es zum Beispiel, von der 3m-Linie aus die meisten Malstäbe umzuwerfen?
Wichtig: Von Beginn weg auf korrekte Wurf- bzw. Schlagtechnik achten. Dabei die Metapher der Banane (C I C-) verwenden.





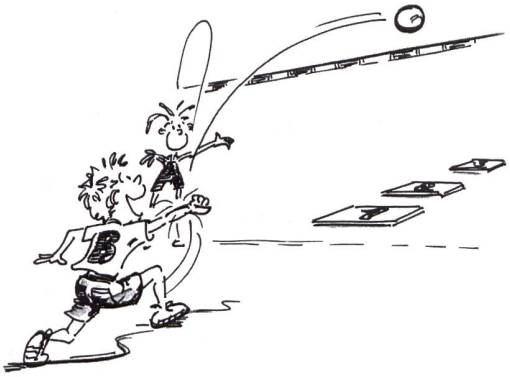
Das Reihenbild zeigt den korrekten Ablauf eines Anspieles von oben. Im Kidsalter wird das Anspiel meist von unten (mit dem Unterarm) gespielt.

Spielzug abschliessen

Ein erfolgreicher Spielzug endet mit einem guten Rückschlag. Dieser kann – wie das Anspiel – von unten oder von oben gespielt werden. Der Rückschlag von oben (siehe Reihenbild) ist technisch sehr anspruchsvoll und sollte deshalb erst eingeführt werden, wenn die Kinder den Rückschlag von unten beherrschen.

Unendlich viele Versuche

Wie? Zwei Kinder starten auf der Grundlinie des Feldes und spielen den Ball abwechselnd nach vorne. Sie dürfen den Ball unendlich viele Male spielen, bis der Rückschlag von unten übers Netz erfolgt. Wird der Ball nicht korrekt gespielt (z. B. 2 Bodenberührungen, Körperkontakt), muss wieder von hinten neu gestartet werden. Welches Paar schafft es, die meisten Bälle übers Netz zu spielen?



Punktejagd

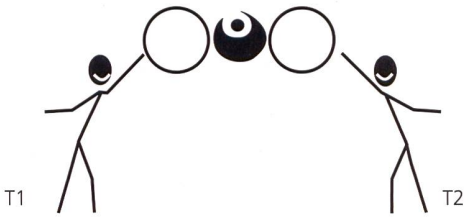
Wie? Zwei Kinder spielen zusammen. Kind A wirft den Ball hoch, Kind B spielt den Ball als Rückschlag (von unten) über die Leine ins gegnerische Feld. Korrekter Rückschlag: 1 Punkt. Treffer auf Matte 1: 1 Zusatzpunkt. Treffer auf Matte 2: 2 Zusatzpunkte. Treffer auf Matte 3: 3 Zusatzpunkte. Welches Team erreicht zuerst 20 Punkte?

Rückschlag von oben

Wie? Zwei Trainer klemmen einen Faustball zwischen zwei Softbällen ein. Die Kinder versuchen nun von oben, den Faustball aus dem Ballsandwich zu schlagen. Steigerungsform: Mit 3-Schrittanlauf und Sprung den Ball herausschlagen.

Wichtig: Von Beginn weg auf korrekte Schlagtechnik achten.

- Ball in der vollen Streckung schlagen (I-Pose)
- Für Rechtshänder gilt: linkes Sprungbein, rechte Schlaghand
- Arm muss möglichst nahe am Kopf sein (je weiter weg vom Kopf desto grössere Belastung für Schulter!)



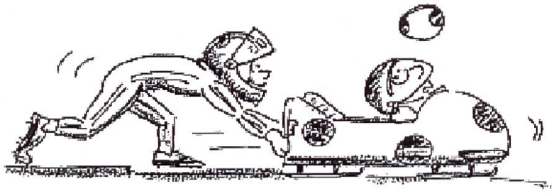
Das Reihenbild zeigt den korrekten Ablauf eines Rückschlages von oben. Im Kidsalter wird der Rückschlag meist von unten (mit dem Unterarm) gespielt.

Angriff abwehren und zuspielen

Eine sichere Abwehr bildet die Grundlage für einen guten Spielaufbau. Da im Kidsalter eine präzise Abwehr sehr schwierig ist, dürfen danach zwei Zuspiele erfolgen. Die Zuspieler versuchen, den abgewehrten Ball möglichst nahe und gerade ans Netz zu spielen, damit der Angriffsspieler den Ball ins gegnerische Feld spielen oder schlagen kann.

Action-Hecht
Wie? Ein Faustball wird am Ende einer dicken Matte hingelegt. Die Kinder springen vor der Matte ab und machen einen Hecht auf die Matte. Ziel: Ball von der Matte stossen. Später kann der Ball auch geworfen und im Flug erhechtet werden.

Faust-Goalie
Wie? Ein Kind muss sein Tor verteidigen, indem es die geworfenen oder geschlagenen Bälle faustballmässig abwehrt. Die Abwehr darf direkt oder indirekt erfolgen.



Mit dem Bob auffangen
Wie? Der Abwehrspieler erwartet den geworfenen Ball in der Hocke, beide Arme sind nach vorne gestreckt. Der Spieler fängt den Ball indirekt in der Bobstellung (siehe Metapher). Später wird der Ball faustballmässig abgewehrt.
Wichtig: Auf die richtige Abwehrtechnik achten (Vorschrittstellung, Vorwärtsbewegung, Hoch-Tiefbewegung).

Vom Zwerg zum Riesen
Wie? Vor jeder Abwehr eines geworfenen Balles muss der Spieler zuerst den Boden berühren und mit der Aufwärtsbewegung den Ball spielen. Der Arm bleibt dabei ruhig.

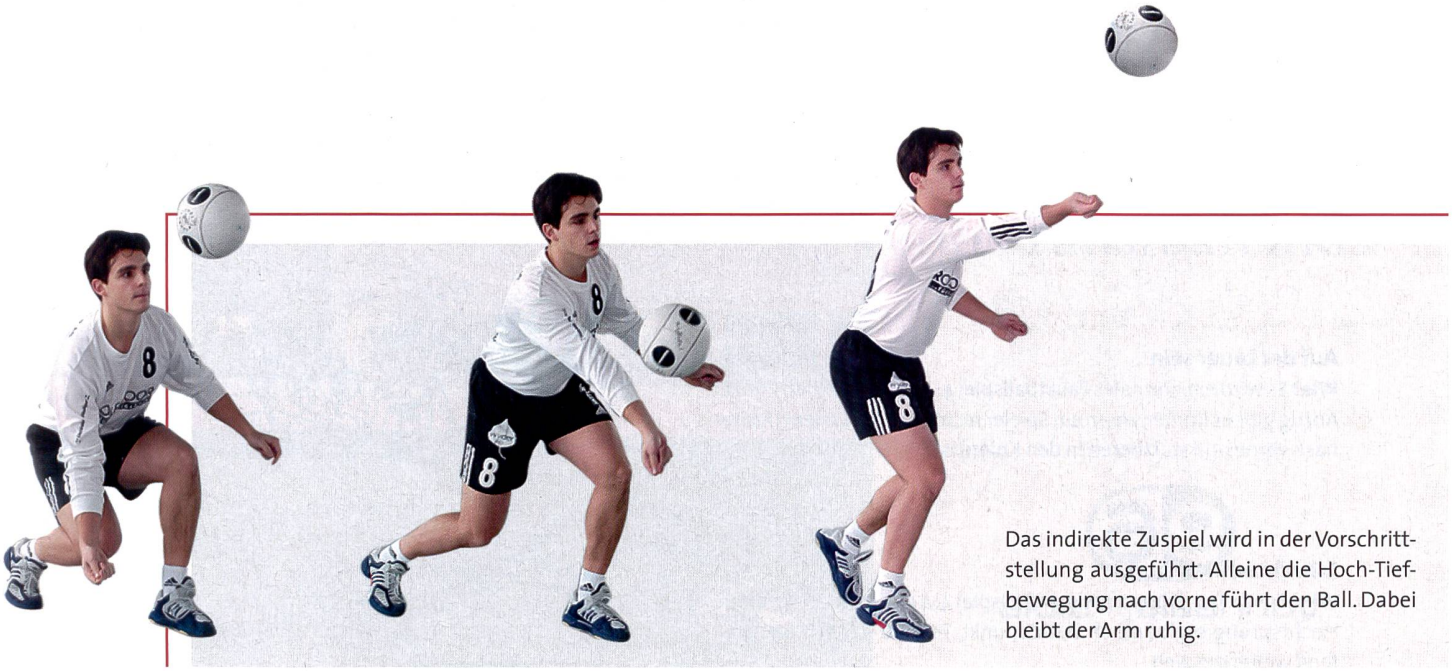
Bei der Feuerwehr

Wie? Zwei Kinder halten zusammen ein Tuch gespannt. Damit spielen sie einen Luftballon in die Höhe.
Wichtig: Als Vorübung für die Abwehr ist auf eine korrekte Hoch-Tiefbewegung zu achten. Zudem üben die Kinder, die Ballflugbahn richtig einzuschätzen.

Zuspiel-Chilbi

Wie? Chilbi-ähnlich werden verschiedene Posten aufgestellt. An jeder «Bude» hat man 10 Versuche (5 mit linkem Arm, 5 mit rechtem). Alle Punkte werden zusammengezählt. Alle Buden haben das Ziel, die Treffsicherheit beim Zuspiel zu verbessern. Dabei wird der Ball aufgeworfen und nach Bodenkontakt ins Ziel gespielt. Welches Kind schafft die meisten Punkte und wird Chilbi-Meister?

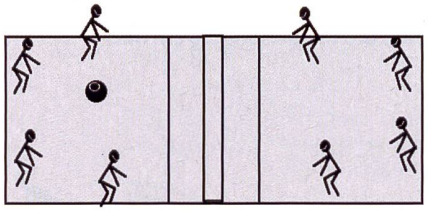
Posten 1 An die Wand wird ein Viereck aufgeklebt.
Posten 2 Die ersten 4 Treppenstufen geben keine Punkte. Nur mit den Stufen Nr. 4–6 können Punkte erzielt werden.
Posten 3 Die Kinder spielen den Ball in/an den Basketballkorb (wenn möglich tiefer gestellt). Berührung Brett: 1 Punkt. Berührung Ring: 2 Punkte. Treffer: 3 Punkte.
Posten 4 Die Holmen eines Stufenbarrens werden auf gleicher Höhe eingestellt. Die Kinder versuchen nun, zwischen die Holmen zu spielen.
Posten 5 An einem Ringpaar wird ein Viereck gebildet (z. B. mit Stab und Bändel). Ziel ist es, in dieses Viereck zu spielen.
Posten 6 An einem Ringpaar wird ein Ring befestigt. Ziel ist es, in diesen Ring zu spielen.
Posten 7 Ein Zuspiel an den offenen Schwedenkasten ergibt 1 Punkt, in den Kasten 2 Punkte.



Das indirekte Zuspiel wird in der Vorschrittstellung ausgeführt. Alleine die Hoch-Tiefbewegung nach vorne führt den Ball. Dabei bleibt der Arm ruhig.

Wettkampfstimmung

Kinder brauchen viele Spielsituationen, in denen sie ihr Können unter Beweis stellen, Emotionen zeigen und Fairness umsetzen können. Wichtig dabei ist, dass nicht immer der stärkste Faustballer gewinnt. Mit kleinen Änderungen können faire Wettkampfsituationen geschaffen werden.



Bänkle

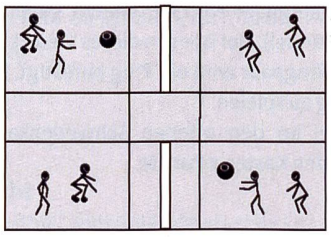
Wie? Normales Faustballspiel 4:4, allerdings nicht über eine Leine, sondern über eine Langbank. Das Anspiel erfolgt ca. 1m hinter der Langbank. Schläge von oben sind nicht erlaubt.

Stufe 1: Das Anspiel erfolgt faustballmässig. Die Gegner wehren den Ball faustballmässig ab. Nach einer weiteren Bodenberührung muss der Ball gefangen werden = 1 Punkt. Danach erfolgt neues Anspiel.

Stufe 2: Nach dem Anspiel muss die Abwehr und das Zuspiel faustballmässig erfolgen, danach fangen und neues Anspiel machen.

Stufe 3: Drei Faustballberührungen, danach fangen und neues Anspiel machen.

Stufe 4: Normales Faustballspiel über 4 Berührungen.



Kleinfeld-Bänkle

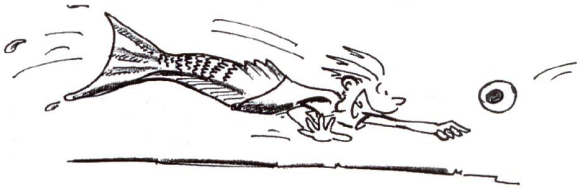
Wie? 2:2 oder 3:3 spielen in einem kleineren Feld über eine Langbank. Das Anspiel erfolgt ca. 1m hinter der Langbank. Je nach Niveau darf über 2, 3 oder 4 Ballberührungen gespielt werden, wobei ein Spieler nicht zwei Mal hintereinander spielen darf. Schläge von oben sind nicht erlaubt.

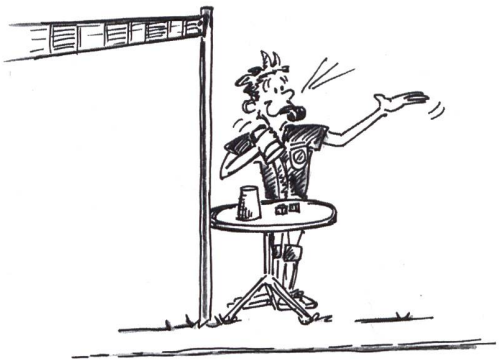
Auf der Lauer sein

Wie? Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Einen Punkt Abzug gibt es immer, wenn ein Spieler nicht «auf der Lauer» (Arme nach vorne und startbereit in den Knien) ist.

Erhechte einen Punkt

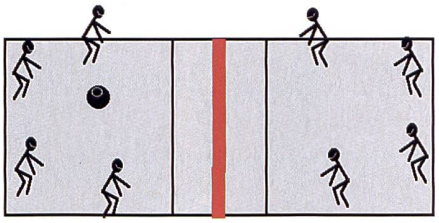
Wie? Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Ein schöner Hechtsprung ergibt einen Zusatzpunkt. Es wird danach fortlaufend weiter gespielt.





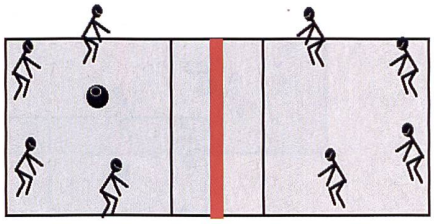
Würfelglück und Spielkönnen

Wie? Jedes Team würfelt mit zwei Würfeln. Die gewürfelte Summe ergibt die Anzahl Punkte, welche für einen Sieg benötigt wird. Die Punkte werden dem Spielleiter bekannt gegeben, ohne dass die Gegner davon erfahren. Welches Team schafft es zuerst, seine Gesamtpunktzahl zu erreichen?



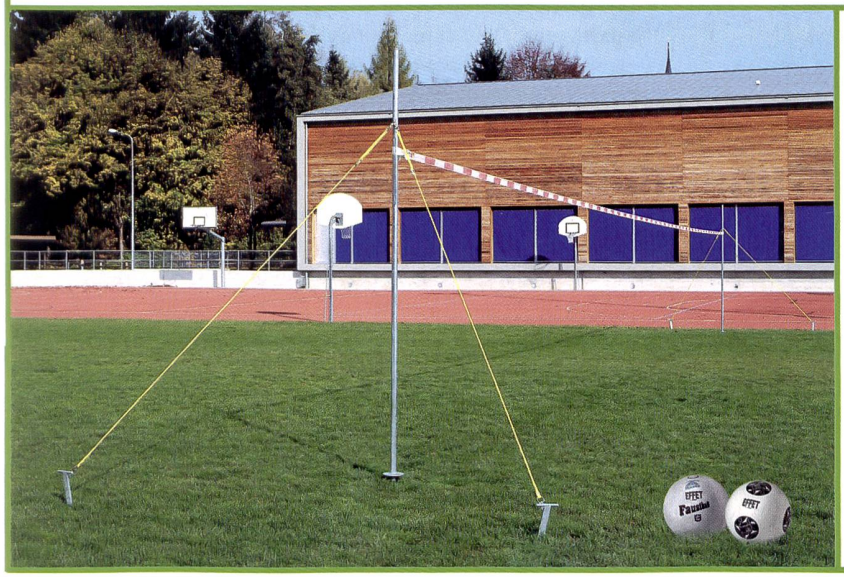
Nimm dir Zeit

Wie? Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Die Teams dürfen allerdings so viele Ballberührungen machen, wie sie benötigen, um einen Rückschlag zu machen. Dabei darf ein Spieler nicht zwei Mal hintereinander den Ball spielen.



Vorwärts - rückwärts

Wie? Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Welches Team gewinnt den ersten Satz (auf 11 Punkte)?
Im zweiten Satz wird rückwärts gespielt. Die erspielten Gutpunkte des ersten Satzes müssen wieder abgebaut werden. Das Verliererteam des ersten Satzes muss im zweiten Satz also weniger Punkte erreichen. Wer gewinnt den zweiten Satz?

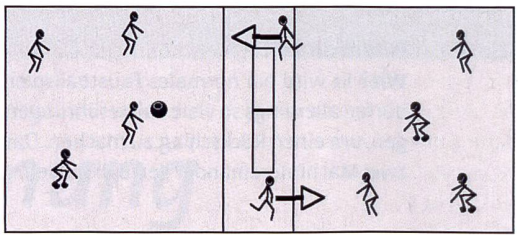


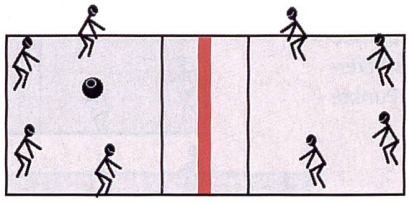
Alles, wirklich alles für «Faustball Kids»

alder + eisenhut

Chaosspiel

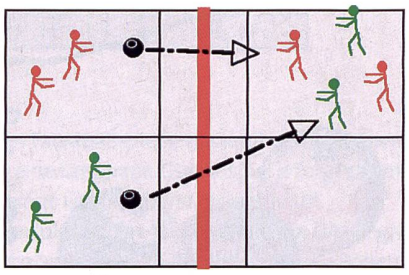
Wie? 5 oder mehr Kinder stehen auf jeder Spielhälfte auf dem Feld. Gespielt wird über eine Langbank oder zwei Schwedenkästen. Nach jedem Anspiel und nach jedem Rückschlag wechselt der Spieler die Feldhälfte. Funktioniert dies gut, kann das Chaos vergrössert werden: Jeder Spieler wechselt nach seiner Ballberührung das Spielfeld. Wie viele Minuten schafft es die Gruppe, ohne Fehler zu spielen?





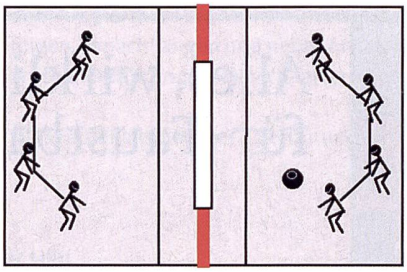
Königsball

Wie? Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Jedes Team hat einen König (mit Bändel kennzeichnen). Der König muss immer den ersten Ball abwehren (nach Anspiel und Rückschlag des Gegners). Danach wird normal weiter gespielt. Wer schafft es so zu spielen, dass der König nicht an den Ball kommt?



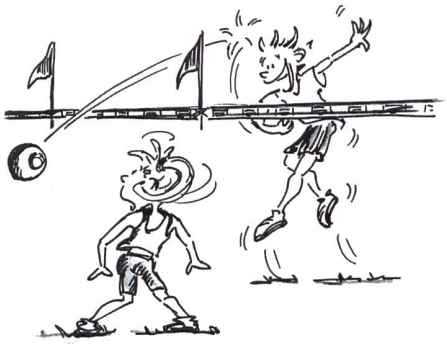
Adlerauge

Wie? Das Kleinfeld wird zusätzlich längs halbiert. Es finden zwei Wettkämpfe gleichzeitig statt. 4 rote Spieler spielen 2:2 und 4 grüne Spieler spielen 2:2 Ball über die Schnur (nur geworfene Bälle). 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.



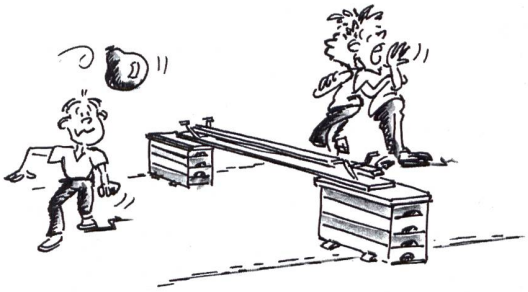
Wir gehören zusammen

Wie? Es wird über eine Langbank gespielt. 2 oder mehr Kinder eines Teams sind mit einem Bändeli oder einer Schnur miteinander verbunden.



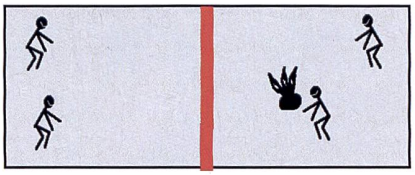
Triff das Tor

Wie? Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Mit Fähnchen o.ä. wird auf dem Netz ein Sektor markiert. Trifft ein Team bei dem Anspiel oder beim Rückschlag das «Tor» gibt es einen Zusatzpunkt, es wird ohne Unterbruch weiter gespielt.



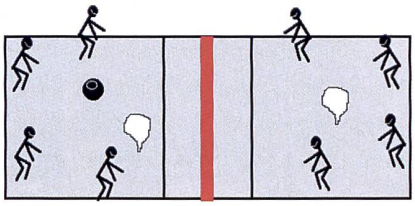
Zeitlupenspiel

Wie? Faustballspiel 2:2 über eine erhöhte Langbank (siehe Bild). Es wird mit einem Ballon gespielt, alle Faustballbewegungen (Abwehr, Zuspiel, Schlag von oben) sind erlaubt. Es sind unendlich viele Ballberührungen erlaubt, bevor der Rückschlag erfolgt.



Indiaca

Wie? 2:2 im Kleinfeld spielen mit einem Indiaca.
Bemerkung: Der Indiaca eignet sich gut als technische Übung, da auch mit der Hoch-Tiefbewegung gespielt wird. Auch die Schläge von oben (allerdings mit offener Hand) können geübt werden.



Bleib oben

Wie? Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Jedes Team erhält einen Ballon, welcher zusätzlich in der Luft gehalten werden muss. Fällt der Ballon zu Boden, gibt es einen Strafpunkt, es wird ohne Unterbruch weiter gespielt.

Literatur

- Pfenninger, S.: **Faustball: 1000 Trainingsideen**
- Erni H.P.; Brigger H.P.: **Faustball: spielend lernen...!**
- Erni H.P.; Brigger H.P.: **Faustball ins Auge gefasst**
- Swissfaustball (AUKO): **Faustballtests Stufen 1–6**
- Harder, C.: **Turnen, Spiele,** 2008, BASPO, Magglingen.

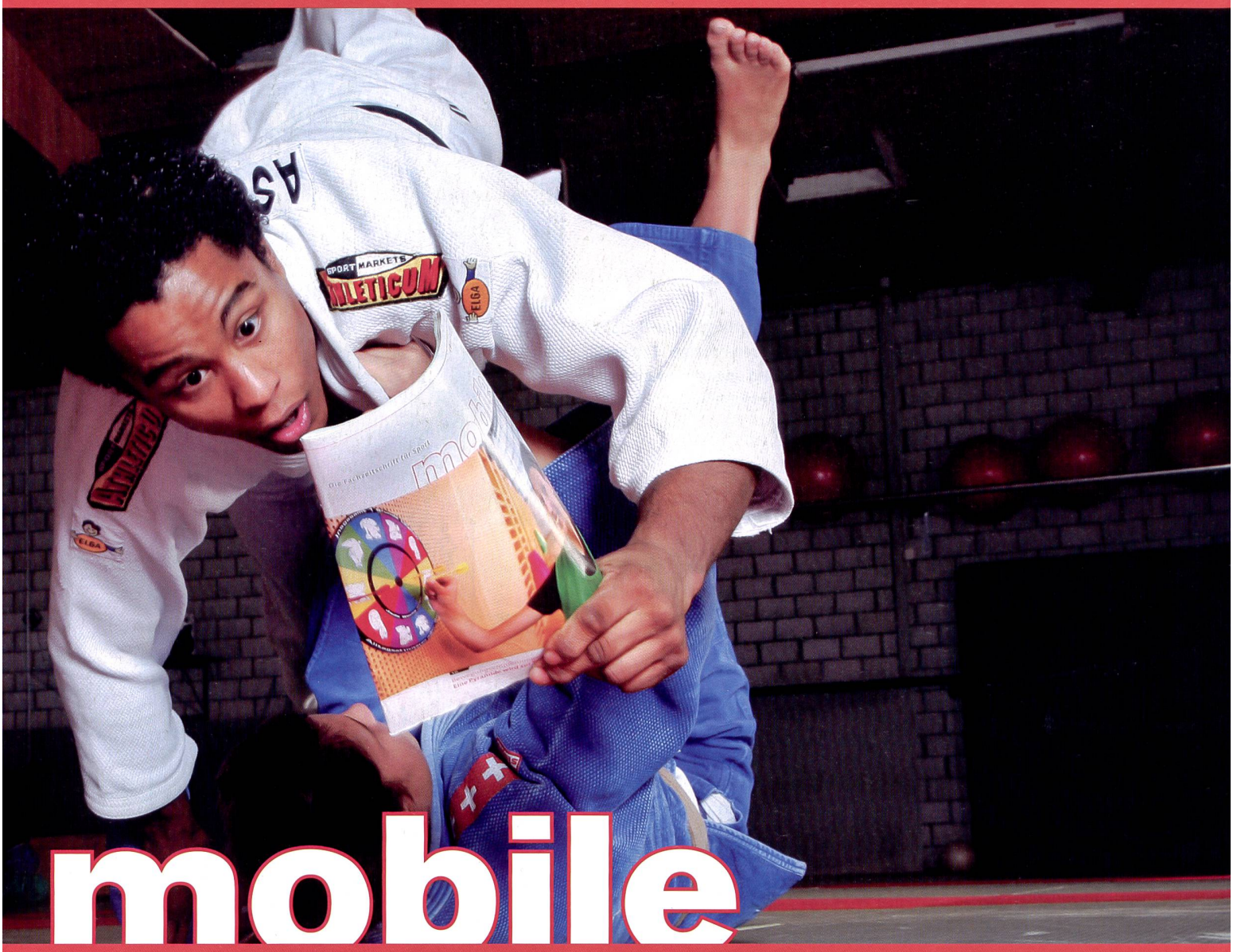
Bestelladresse für die obigen Lehrmittel und diverse Downloads

- www.faustballverlag.ch
- www.swissfaustball.ch
- www.jugendundsport.ch > Faustball

Schweizer Schulmeisterschaft Faustball

Jeweils im März findet die Schweizer Schulmeisterschaft im Faustball statt. Anmeldeinfos, Fotos, Ranglisten etc. sind unter www.swissfaustball.ch ersichtlich.

Der rechte Dreh



Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis
à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Thema: _____ Anzahl: _____

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile», CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch