

Faustball

Faustball:

Eine traditionsreiche Sportart meldet sich zurück

Faustball ist eine der ältesten und dynamischsten Sportarten der Welt. Angriffsschläge mit bis zu 130 km/h, trickreiche Varianten sowie spektakuläre Abwehraktionen prägen diesen Sport. Fachberater, Sportlehrkräfte, Übungsleiter, etc. haben bei Fortbildungen und Trainerausbildungen erkannt, dass Faustball sich für Anfänger besser eignet, als die renommierte Rückschlagsportart Volleyball. Die Geschwindigkeit kann durch Kleinfeldvarianten zunächst aus dem Spiel genommen werden.



Foto: Anne Werner

Die Ursprünge des Faustballsports liegen im 3. Jahrhundert v. Chr. und zeichneten sich dadurch aus, dass ein Ball aus Leder mit dem Arm oder der Faust getroffen werden musste. Erste Regeln schrieb Antonio Scaino für den Volkssport „Pallone“ 1555. Damals war es ein Spiel ohne Wettkampfcharakter und nur zum Zeitvertreib. Georg Weber brachte den Sport 1870 nach Deutschland. Ziel des Spiels war es, den Ball möglichst oft über das Netz zu spielen. Obwohl Faustball anfänglich als Ausgleichssport zum Turnen gedacht war, gab es 1927 bereits 12.000 orga-

nisierte Faustballer, sodass in der Folgezeit eine eigenständige Sportart entstand.

Als Leistungssport wird Faustball in Deutschland von der Jugend (U8 bis U18) bis zur Seniorenklasse, von Kreis- bis Bundesebene betrieben und von der DFBL (Deutsche Faustball-Liga) und den Landesverbänden organisiert. Zu den Top-Nationen zählen heute neben Deutschland und Österreich noch die Schweiz, Brasilien und Argentinien, wobei Deutschland sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern in den Jugend- und Seniorenklassen die erfolgreichste Nation ist.

Grundlagen des Spiels, Spielgerät und Regeln

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften mit bis zu fünf Spielern auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen. Die Spielfeldgröße beträgt im Sommer auf Rasen bis zu 50 x 20 m und im Winter in der Halle bis zu 40 x 20 m. Der Ball darf dreimal gespielt werden und vor jeder Berührung nur einmal im Spielfeld aufspringen – direktes Spiel ist erlaubt. Die Mannschaften versuchen, den Ball über ein Netz (alternativ Band oder Schnur), das bei Männern bis zu 2 m, bei Frauen bis zu 1,90 m hoch ist, so im Spielfeld des Gegners zu platzieren, dass dieser ihn nicht oder nur schwer erreichen kann. Der Ball darf mit nur einem Arm oder einer Faust von drei verschiedenen Spielern pro Spielzug berührt werden. Mit einer Angabe wird das Spielgerät ins gegnerische Spielfeld befördert, dort angenommen, zugespielt und schließlich wieder zurückgeschlagen. Das Aufschlagrecht von einer drei Meter vom Netz entfernten Linie hat die Mannschaft, die zuvor einen Fehler begangen hat.

Mögliche Fehler sind:

- » Der Ball berührt das Netz oder wird nicht über das Netz gespielt.
- » Der Ball ist zweimal aufgesprungen.
- » Der Ball wird mit dem Körper oder mit beiden Armen gespielt.
- » Der Ball wird ins Aus geschlagen.
- » Der Ball wird von einer Person zweimal berührt.

Der Umfang des Balles beträgt 65 bis 68 cm, sein Gewicht 320 bis 380 g. Für den Jugend- und Anfängerbereich gibt es Bälle, die in punkto Gewicht und Oberflächenbeschaffenheit den jeweiligen Altersgruppen und Anforderungen angepasst sind.

Freies Spielen zum Einstieg

Die Schüler sollen zu Beginn des Lernprozesses durch freies Spielen faustballspezifische Bewegungserfahrungen sammeln und diese dann reflektieren. Durch das Aufspringen des Balles wird gerade bei Anfängern die Komplexität der Spielhandlung im Vergleich zum Volleyball wesentlich gemindert und die Dynamik aus dem Spiel genommen. Jeder Schüler hat vor der Berührung Zeit, die Flugbahn des Balles einzuschätzen und muss diesen auch nicht so zielgenau weiterspielen. Das führt dazu, dass Schüler schon in den ersten Stunden nahezu fehlerfreie Ballwechsel zustande bringen. Die technisch „richtige“ Bewegungsausführung und Korrekturen stehen am Anfang des Lernprozesses nicht im Fokus.

Präzision vor Kraft

Auf den Spielfeldern, ein Volleyballfeld wird längs durch ein Band in 3 Kleinfeldern geteilt (Abb. 2), sollte anfangs 2-gegen-2 bzw. 3-gegen-3 gespielt werden, sodass bis zu 30 Kinder aktiv am Spiel- und Übungsgeschehen beteiligt sind und dadurch intensiver am Spiel teilnehmen sowie ihre Spielfähigkeit insgesamt verbessern können. Pro Hälfte haben die Felder ein Maß von 6 m x 4,5 m. Das reicht aus, um die Kinder an die neue Sportart heranzuführen. Sie erzielen sofort Erfolg, da der Ball keine großen Distanzen überwinden muss. Im Spiel passieren trotzdem jedoch noch genügend Fehler, sodass die Kinder weiterhin intrinsisch motiviert sind, sich zu verbessern.

In der Anfangsphase sollte das Spielen unter der Devise „Präzision vor Kraft“ durchgeführt werden. Das betrifft vor allem das Ausführen der Grundtechniken. Die Komponente „Kraft“ rückt dementsprechend bei Anfängern zunächst in den Hintergrund.

INFO Freies Spielen und Einsteigerübungen auf einen Blick



Aufbau: Volleyballfeld längs durch 1 Band in 3 Kleinfeldern teilen

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: pro Kleinfeld 1-gegen-1 bzw. 2-gegen-2

Materialien: 1 (langes) Band (auf Kopfhöhe gespannt) und 1 Ball pro Spielfeld

Spielfeld: jeweils 1 Volleyballfeld-Drittel

Spielregeln: modifizierte Faustballregeln – je nach Leistungsstand

Ziel: Erlernen der Grundtechniken

Die Grundtechniken zwischen dem freien Spielen einführen

Ein Ballwechsel gliedert sich in die Abschnitte Angabe (Überkopf oder Unterarm), Annahme, Zuspiel und Angriff. Die Bewegungen Annahme, Zuspiel und Angabe mit dem Unterarm werden unter dem Begriff „Ballheben“ zusammengefasst. Die Grundtechnik „Angriff“ umfasst die Angabe über Kopf, den Schlag aus dem Stand und bei Fortgeschrittenen auch im Sprung.

Ballheben – Annahme und Zuspiel

Für ein erfolgreiches Spiel sollte der Körper des Spielers hinter dem Ball sein, sodass das Spielgerät nach vorn vom Körper weg gespielt werden kann. Der Arm ist dabei gestreckt und aufgedreht (Daumen nach außen). Der Impuls erfolgt nicht aus dem Arm, sondern aus einer Auf- und Vorwärtsbewegung des gesamten Körpers bei fixiertem Schulter- und Ellbogengelenk. Der Neigungswinkel des Armes gibt die Flugbahn des Balls vor: je steiler der Arm, umso flacher und weiter die Flugkurve des Balles. Die plane und breite Innenseite des Unterarms gewährleistet unter obigen Bedingungen ein erfolgreiches Spiel. Im Folgenden werden **Einsteigerübungen** beschrieben:

- In das freie Spielen auf den drei Kleinfeldern können, je nach Leistungsstand, einige Vorgaben eingebaut werden:
- » Der Ball darf auch gefangen und geworfen werden.
 - » Der Ball darf mit einer Hand auf dem anderen Unterarm fixiert werden.
 - » Eine bestimmte Anzahl an Ballberührungen wird vorgegeben (Schulung der Zielgenauigkeit).
 - » Ringe werden als Ziele des ersten bzw. zweiten Balles im Spielfeld ausgelegt (Schulung der Schlaggenauigkeit).

2

Hinzu kommen dem Lernprozess **begleitende Tipps und Technischulungen** – aber nur kurz. Die Kinder sollen beim Spielen darauf achten, dass sie ...:

- » Mit aufgedrehtem, durchgestrecktem und fixiertem Arm spielen.
- » Die Spielbewegung aus einer Tief-Hoch-Bewegung der Beine kommt.
- » Immer in Spielrichtung schauen (Körper und Arm hinter den Ball bringen).

Alle Maßnahmen und Anweisungen fördern die Zielgenauigkeit der Schläge und bringen somit den Erfolg beim Spiel.

Unterbrochen werden können die Spielphasen des Weiteren durch kurze **Übungsreihen**, die zum individuellen Üben, auch mit einem Wettkampfcharakter, ausgetragen werden können. Hierzu bieten sich folgende Übungen an:

- » Den Ball auf dem Unterarm balancieren.
- » Den Ball bei geringem Abstand nach vorn gegen die Wand spielen, zuerst den Ball auffangen, später durchgängig spielen.
- » Den Ball senkrecht hoch spielen und auffangen. Später durchgängig spielen.
- » Vom gegenüberstehenden Partner angeworfene Bälle auf ein vorgegebenes Ziel, das am Anfang maximal eine Entfernung von 3 m hat, spielen.
- » Spiel auf den Basketballkorb. Zuerst soll der Ball auffangen, später durchgängig gespielt werden (**Abb. 3**).
- » Anspielen bzw. Überspielen einer Person, die auf einem großen Kasten steht (hohes Spielen des Balles) (**Abb. 4**).
- » Ball beim Aufstehen von einer Bank/einem kleinen Kas-

ten zum Partner, der maximal 5 m entfernt steht, spielen (Tief-Hoch-Bewegung) (**Abb. 5**).

- » Ball zu zweit mit einem oder zwei Ballkontakten je Spieler über eine Bank/ein Netz oder unter einem Netz hin- und herspielen.

Das Spielfeld kann während der Übungsphasen fortlaufend vergrößert werden. Es bietet sich hierbei an, in der Halle auf das Badminton-, Volleyball- oder Basketballfeld zurückzugreifen. Dabei sollte dann aber auch ein Spiel 3-gegen-3, 4-gegen-4 oder 5-gegen-5 stattfinden.

Angriff

Der Angriffsschlag wird mit der Faust über Kopf ausgeführt und gleicht dem Werfen eines Balles. Trefffläche ist die Kleinfingerseite (**Abb. 6**) oder die Faustinnenseite (**Abb. 7**), wobei die zuletzt genannte Technik gerade Anfängern eine größere Trefffläche des Balles und somit mehr Erfolg bei einer präzisen Schlagausführung bietet. Im Folgenden werden **Einsteigerübungen** beschrieben:

Der „Angriff aus dem Stand“ ist für Kinder nichts anderes als der Wurf eines Balles, sodass diese Technik als Fangen und Werfen eingeführt werden kann. Sie erlernen den richtigen Bewegungsablauf (Beinstellung/Armhaltung/Ausholen/Armzug) und können ihre bisherige Spielfähigkeit erweitern. Bei dieser Spielform wird vor allem Wert auf ein hohes Anspiel eines Mitspielers (schult nochmals die Grundtechnik „Ballheben“) gelegt, sodass der Angrei-





fer den Ball über Kopf fangen kann (Abb. 8). Der Schlag sollte erst nach weiterem Üben integriert werden, da die Ballplatzierung ungenauer wird als beim Werfen. Der Lehrer sollte die Kinder auch hier wieder an die Devise „Präzision vor Kraft“ erinnern. Durch das kleine, vor allem kurze Spielfeld sind die Schüler außerdem gezwungen, dosiert anzugreifen und damit die Technik sorgfältig zu lernen. Weitere **Übungen zur Techniks Schulung bzw. -verbesserung** sind:

- » Einzeln den Ball zuerst am Platz, später in der Bewegung mit geschlossener Faust auf den Boden prellen (beide Schlagarten: „Hammer“ und „Kern“).
- » Hochgehaltene Bälle sanft aus der Hand des Partners schlagen (Abb. 9, 10).
- » Aufschläge (Ball hochwerfen und über Kopf treffen) an die Wand/über ein Netz.
- » Zielschlagen des Balles aus dem Aufschlag heraus auf Matten, Kästen, o. Ä.
- » Von einem Mitspieler gestellte oder selbst angeworfene Bälle schlagen.
- » Aufschlag über das Netz zum Partner.
- » Angeworfene und aufgesprungene Bälle zum Partner schlagen. Dieser fängt den Ball auf und spielt ihn zurück.
- » Zielschlagen des angeworfenen und aufgesprungenen Balles auf Matten, Kästen, o. Ä.

Wie beim „Ballheben“ sollte auch hier das Spielfeld fortlaufend dem Leistungs- und Könnensstand angepasst und vergrößert werden.

Um zu starke Angreifer beim Spiel „auszubremsen“ – damit ein Spiel zustande kommt – kann entweder das Netz höher gehängt oder eine „Angriffslinie“ wie beim Volleyball-Hinterfeld-Angriff eingeführt werden, sodass alle Spieler in der Lage sind, geworfene bzw. geschlagene Bälle anzunehmen.

Der *Sprungschlag* erfordert einen hohen Grad an koordinativen Fähigkeiten. Deshalb sollten die Kinder den zuge-spielten Ball zunächst einhändig über Kopf fangen, nachfolgend bei drei Schritten Anlauf eine Ausholbewegung durchführen und dann in der Sprungphase einen Wurf ausführen. Die Übung unterscheidet sich kaum von der Standschlagtechnik und bietet trotzdem eine neue Herausforderung für die Kinder. Die Aufnahme (Fangen) des Balles kann je nach Leistungsstand in die Anlaufphase integriert werden. Gerade für Jüngere ist dies eine komplexe Bewegung, weil sie sich auf zwei Dinge gleichzeitig konzentrieren müssen. Zum Abschluss dieser Einheit sollen

die Kinder dann versuchen, den Ball in der Sprungphase zu „schlagen“.

Unterbrochen werden können diese Spielphasen wieder durch kurze **Übungsreihen zur Techniks Schulung bzw. -verbesserung**. Hierzu bieten sich folgende Übungen an:

- » Sprungwürfe gegen die Wand bzw. über das Netz.
- » Gehaltene Bälle aus der Hand des Partners im Sprung schlagen.
- » Selbst angeworfene und aufgesprungene Bälle im Sprung schlagen.
- » Sprungwürfe bzw. -schläge mit Zielvorgabe.

Wie in den vorangegangenen Abschnitten beschrieben, kann das Spielfeld wiederum dem Leistungsvermögen angepasst vergrößert werden. Ebenfalls wie beim „Angriff aus dem Stand“ sollten auch hier wieder gute Werfer durch Sonderregeln „ausgebremst“ werden, sodass alle Kinder eine Chance haben, ihre Techniken zu verbessern.

Faustballspezifische Aufwärmspiele

„Ball unter die Schnur“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 5 bis 10 Spielern

Materialien: 5 bis 10 Bälle und eine auf ca. 60 cm Höhe gespannte Schnur

Spielfeld: 1 Volleyballfeld-Drittel, Volleyballfeld

Ziele: allgemeines Aufwärmen, die Bewegung „hinter den Ball“ schulen, Schulung der tiefen KSP-Position für die Faustball-Abwehr

Spielidee: Die Mannschaften stehen sich in ihren Spielfeldern gegenüber. Es kommt darauf an, durch Rollen oder Werfen eines Balles unter der Schnur hindurch die Grundlinie des Gegners zu überspielen, um Pluspunkte für die eigene Mannschaft zu gewinnen (Abb. 11). Wichtig: Der Ball darf nur mit den Händen abgewehrt werden.

„Ball über die Schnur“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils bis zu 5 Spielern

Materialien: 1 Ball und eine auf ca. 2 m gespannte Schnur

Spielfeld: 1 Volleyballfeld-Drittel, Volleyballfeld

Ziele: allgemeines Aufwärmen, Vermittlung der grundlegenden Spielidee des Faustballsports (3 Berührungen, Ball schrittweise zum Netz befördern)

Spielidee: Die Mannschaften stehen sich in ihren Spielfeldern gegenüber. Es kommt darauf an, den Ball durch Werfen über die Schnur so im gegnerischen Spielfeld zu platzieren, dass der Gegner ihn nicht fangen kann. Der Ball darf den Boden nicht berühren.

„Armhockey“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 5 bis 10 Spielern

Materialien: 1 bzw. mehrere Bälle, 4 Tore oder Kästen

Spielfeld: Volleyball- oder Basketballfeld

Ziele: allgemeines Aufwärmen, die Bewegung „hinter den Ball“ schulen, Schulung der tiefen KSP-Position für die Faustball-Abwehr

Spielidee: Die Arme fungieren als Hockeyschläger, Arme über Hüfte gelten als hoher Stock. Es wird auf vier Tore gespielt, wodurch das Spiel sehr schnell verlagert werden kann (Abb. 12).

Spiele zur Verbesserung der Grundtechnik „Ball heben“

„Matten-Faustball“

Alter: ab 8 Jahren

Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 4 bis 10 Spielern



Materialien: 2 Matten oder Kästen, 1 bis 2 Bälle

Spielefeld: Basketball- oder Handballfeld

Ziele: allgemeines Aufwärmen, zielgenaues Spiel, Grundtechnik „Ball heben“

Spielidee: Der Ball darf nur mit dem Unterarm weitergespielt werden (werfen und fangen). Strafräume, die sich um die Tore (Matten, Kästen) befinden, dürfen nicht betreten werden. Ziel ist es, den Ball auf die Matte bzw. in den Kasten des Gegners zu spielen, die auf den Grundlinien des Spielfeldes stehen. Landet der Ball nicht im Tor, gehört er immer der verteidigenden Mannschaft.

Variation: 1 Punkt kann nur erzielt werden, wenn ein Angreifer den Ball im Sprung fängt und auf der gegnerischen Matte landet.

„Treffball“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: 5 – 25

Materialien: zunächst mit einem weichen Ball

Spielefeld: Basketballfeld

Ziele: Grundtechnik „Ball heben“, Reaktionsschulung

Spielidee: Alle gegen Einen (=A) oder gegen Zwei (=A und B).

Die Mannschaft versucht, A zu jagen, d. h. ihn mit einem „Aufschlag von unten“ abzuspielen. A darf sich mit korrekter Faustballabwehr verteidigen. Nach einer festgelegten Zeit werden Jäger und Hase(n) gewechselt.

Variation: 2 Mannschaften stehen sich gegenüber. Die Mannschaften versuchen, die gegnerischen Spieler abzuspielen. Jeder Treffer wird gezählt. Man darf die Mittellinie nicht überschreiten.

„Faust-Basket“

Alter: ab 8 Jahren

Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 4 bis 10 Spielern

Materialien: 1 bis 2 Bälle

Spielefeld: Basketballfeld

Ziele: allgemeines Aufwärmen, zielgenaues Spiel,

Spielidee: Es findet ein normales Basketball-Spiel statt, allerdings können Punkte nur erzielt werden, wenn der Ball mit der Faust oder dem Unterarm geschlagen wurde (Abb. 13). Ein Bretttreffer bringt 1 Punkt, Korbring und Netz 2 Punkte und ein Korberfolg 5 Punkte. Der Ball, der an das Brett gespielt werden soll, muss von einem Mitspieler zugeworfen werden.

Variation: Mit Ball darf nicht gelaufen und der Ball darf nur mit dem Unterarm weitergespielt werden (werfen und fangen).

Kleine Faustball-Spiele

„Faustball-Squash“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: 1-mit-bzw.-gegen-1 oder 2-mit-bzw.-gegen-2

Materialien: 1 Ball pro Spielfeld

Spielefeld: selbst abgesteckt mit einer Wandseite als Begrenzung (maximal 9 x 9 m)

Ziel: Grundtechnik „Ball heben“

Spielidee: Der Ball muss gegen die Wand gespielt werden und danach im Spielfeld landen. Gespielt wird zwischen den Mannschaften abwechselnd, beim Doppel auch im Team abwechselnd. 1 Punkt ist erzielt, wenn eine Mannschaft den Ball nicht mehr an die Wand bzw. ins Aus gespielt hat.

Variation: 2 Berührungen pro Team je Spielzug mit Angriff, dann wird auch diese Grundtechnik geübt.



Fotos: Autor

„Faustball-Tennis“

Alter: ab 8 Jahren

Gruppengröße: 1-mit-bzw.-gegen-1

Materialien: 1 Ball und 1 Schnur oder Bank pro Spielfeld

Spielefeld: ein Drittel eines Volleyballfeldes, Badmintonfeld

Ziel: Grundtechnik „Ball heben“

Spielidee: Der Ball muss nach jeder Berührung direkt wieder ins gegnerische Spielfeld gespielt werden. 1 Punkt ist erzielt, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.

„Faustball-Runde“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: bis 12 Spieler

Materialien: 1 Ball und 1 Schnur pro Spielfeld

Spielefeld: ein Drittel eines Volleyballfeldes, Badmintonfeld, Volleyballfeld

Ziel: Grundtechnik „Ball heben“

Spielidee: Der Ball muss nach jeder Berührung direkt wieder ins gegnerische Spielfeld gespielt werden. Jeder Spieler folgt seinem gespielten Ball ins gegenüberliegende Spielfeld und stellt sich dort jeweils hinten an. Ein Spieler



Foto: Rouven Schönwand

ist ausgeschieden, wenn er es nicht schafft, den Ball über die Leine ins gegnerische Spielfeld zu spielen. Die letzten beiden führen ein Endspiel nach den Regeln des Kleinfeldfaustballs mit Sieg nach drei erzielten Punkten aus (vgl. Rundlauf beim Tischtennis).

Variation: 2 Berührungen eines Spielers hintereinander

„Minifaustball“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: bis 3-mit-bzw.-gegen-3

Materialien: 1 Ball und 1 Bank pro Spielfeld, Markierungshütchen

Spielfeld: Spielfeld nach Leistungsstand mit Hütchen festlegen (je kleiner, desto besser)

Ziele: Grundtechniken „Ball heben“ und ggf. Angriff

Spielidee: Der Ball wird von einer Mannschaft durch Einwerfen ins Spiel gebracht und darf pro Team maximal 3x berührt (gespielt oder gefangen) werden. Zwischendurch darf der Ball jeweils einmal den Boden berühren. 1 Punkt ist erzielt, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.

„Toter Raum“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: bis 5-mit-bzw.-gegen-5

Materialien: ein Ball und eine Schnur pro Spielfeld

Spielfeld: Badminton-, Volleyballfeld

Ziele: Grundtechniken „Ball heben“ und Angriff

Spielidee: Der Ball wird von einer Mannschaft durch Einwerfen ins Spiel gebracht und darf pro Team maximal 3x berührt (gespielt oder gefangen) werden. Zwischendurch darf der Ball jeweils einmal den Boden berühren. 1 Punkt ist erzielt, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.

Der „tote Raum“ (um die Mittellinie) darf nicht von den Spielern betreten werden, um harte Angriffe bzw. Würfe zu verhindern.

„2-Netz-Faustball“

Alter: ab 10 Jahren

Gruppengröße: bis 3-mit-bzw.-gegen-3

Materialien: ein Ball und zwei Schnüre pro Spielfeld

Spielfeld: je nach Spielerzahl, -alter, Spielstärke werden Hallenmarkierungen gesondert festgelegt (am Anfang eher zu klein als zu groß)



Ziele: zielgenaues Spiel, Grundtechniken „Ball heben“ und ggf. Angriff

Spielidee: Die Mannschaft, die einen Fehler begangen hat, bringt den Ball ins Spiel. Der Aufschlag wird von der Aufschlaglinie ausgeführt. Der Ball darf 3x gespielt werden, vorher jeweils 1x den Boden berühren und muss zwischen den Netzen durchgespielt werden.

„Kleinfeldfaustball“

Alter: ab 6 Jahren

Gruppengröße: bis 5-mit-bzw.-gegen-5

Materialien: 1 Ball und 1 Schnur pro Spielfeld

Spielfeld: je nach Spielerzahl, -alter, Spielstärke werden Hallenmarkierungen gesondert festgelegt (am Anfang eher zu klein als zu groß) (Abb. 14).

Ziele: Grundtechniken „Ball heben“ und Angriff

Spielidee: Die Mannschaft, die einen Fehler gemacht hat, bringt den Ball ins Spiel. Der Aufschlag wird wahlweise von einer Position hinter dem Spielfeld oder der Aufschlaglinie ausgeführt. Der Ball darf 3x gespielt werden und vorher jeweils 1x den Boden berühren.

Variation: Anzahl der Berührungen.

Kontakte für Hintergrundinformationen:

Deutsche Faustball-Liga (DFBL) www.faustball-liga.de

Niedersachsen:

Faustball: www.faustball-ntb.de

Schulfaustball: www.schulfaustball-ntb.de

International-Fistball-Association:

www.ifa-fistball.com/de

Österreichischer Faustballbund: www.oefbb.at/de

Schweizer Faustballverband: www.faustball.ch

Literatur:

IFA. Faustball Spielregeln. Gümlingen (Schweiz): 2007.

Brigger, Hanspeter. Die Geschichte des Faustballs. 2. Auflage. Schweiz: 2004.

Zusätzlich zu empfehlende Literatur – erhältlich unter www.faustball-liga.de/shop:

Hamberger, Mag. Petra. Faustball – Schule und Verein. Salzburg (Österreich): 2007.

Ramel, Thomas; Meili, Max. Mini-Faustball.ch. Hrsg. Schweizerische Faustballkommission. Jona (Schweiz): 1992.

Brigger, Hanspeter; Erni, Hanspeter. Faustball spielend lernen ...! Pfeffikon (Schweiz): Baumann AG, 1998.

Pfenninger, Simone. Faustball: 1000 Trainingsideen. 2. Auflage. Wallisellen (Schweiz): Kaspar Schnelldruck AG, 2006.

Christian Sondern ist Mathematik- und Sportlehrer am Gymnasium Harsefeld im Landkreis Stade (NDS) und Schulsportbeauftragter Faustball für Niedersachsen (NTB) und Deutschland (DFBL).

Anzeige

Faszinierendes Balanciervergnügen zum sensationellen Preis! Slackline Balancierband

Das robuste Spezial-Band läßt sich überall dort aufbauen, wo sich geeignete Fixierpunkte befinden, zum Beispiel zwischen Bäumen, Pfählen, Säulen und dergleichen. Ein hochwertiges Band sowohl für erfahrene Slackline-Fans wie auch für den ungeübten Einsteiger. Das 50 mm breite Band ermöglicht es, diesen Sport mit raschen Erfolgserlebnissen zu entdecken. Dabei wird das Zusammenspiel von Balance, Konzentration und Koordination optimal gefördert. Ein ideales Training für Klettern, Skifahren, Reiten, Surfen und alle Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. Lieferumfang: Polyester-Balancier-Spannband mit Befestigungsschleufe, 50 mm breit, 15 Meter lang. Ratsche an 2 Meter langem Befestigungs-Spannband mit Befestigungsschleufe. Gebrauchsanleitung. Maximales Benutzergewicht: 90 kg.

97-7772172

€ 49,95



Preisstand 2012 zzgl. Versandkosten.
Lieferung ab € 75,- im Inland portofrei

Bestellen Sie bitte bei: **HUMANITAS** BUCHVERSAND
Industriepark 3 • D-56291 Wiebelsheim
Tel.: 01805/244424 (14 ct. pro Minute) • Fax: 06766/903-320
E-Mail: service@humanitas-book.de • www.humanitas-book.de