

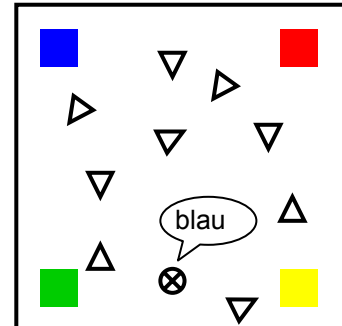
<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles			

AUFWÄRMEN

Die Spieler bewegen sich kreuz und quer im Spielfeld (Fortbewegungsart wird vom Trainer vorgegeben). Solange bis der Trainer eine Farbe ruft. Dann muss sich jeder Spieler so schnell wie möglich zu dieser Markierung bewegen (immer wieder andere Fortbewegungsarten wählen (auf allen Vieren, beidbeinig, rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen...)). Für den/die Letzten warten Zusatzaufgaben.

Geräte:

4 Markierungskegel (wenn möglich 4 verschiedene Farben)



HAUPTTEIL

Heben des Balles

Heben des Balles aus dem Balancieren

- Ball wird auf die breiteste Stelle des Unterarmes gelegt und balanciert. Dabei leicht in die Knie gehen.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
im Stand und im Gehen
- Ball vom Arm weg springen lassen, Ausgangsposition wie bei den vorigen Übungen, durch Wegfedern vom Boden springt auch der Ball vom Arm weg.
mit rechtem Arm
mit linkem Arm
- Ball nach der Bodenberührung wieder mit dem Unterarm auffangen. Der Unterarm muss genau unter der Flugbahn des Balles sein, beim Auffangen darf die andere Hand zu Hilfe genommen werden.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
ohne Mithilfe der anderen Hand
- Wie oben, der Ball wird nicht mehr aufgefangen, sondern durch neuerliches Hochfedern weiter gespielt. Den Ball wieder fangen, Übung wiederholen.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
- Ball mit beiden Händen halten. Durch das Hochfedern (Ganzkörperbewegung) den Ball hochwerfen und die oben beschriebenen Bewegungsabläufe ohne Unterbrechung üben.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
abwechselnd mit dem rechten und linken Arm

PÜ in der Gasse

- A wirft Ball zu B, B wehrt Ball ab und fängt ihn anschließend, dann wirft B zu A und A wehrt ab...
Achtung: auf das Ballwerfen achten, beidhändig von unten nach oben werfen, wenn möglich mit wenig Drall
- A wirft sich Ball gerade vor dem Körper auf und spielt zu B. B fängt den Ball, wirft ihn

<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles			

- auf und spielt zu A.
- Die beiden vorhergehenden Übungen werden zusammengehängt. A wirft auf, spielt zu B, B wehrt ab und fängt den Ball.
- Fortlaufendes Spielen (indirekt) mit Ball stoppen. A spielt zu B, B stoppt Ball gerade vor dem Körper und spielt zu A zurück, A stoppt Ball und spielt wieder zu B.
- Spiel 1:1
Indirekt hin und her spielen

Variation:

Übungen über Langbänke („Leinenersatz“) durchführen

ABSCHLUSS

Spiele

Faustballtennis

Gespielt wird über 2 übereinander gestellte Langbänke
2:2

A stoppt den Ball und B hebt ihn über die Bank zurück

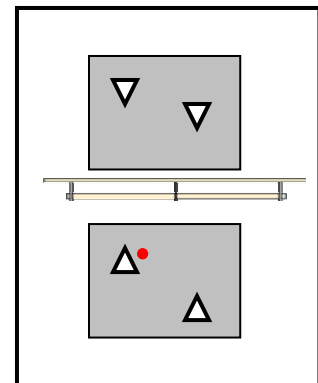
Maximal 3 Ballberührungen (A-B-A)

Spiel miteinander (so oft wie möglich hin und her spielen)

Geräte:

Langbänke

1 Ball



„Ringerl“ (vgl. Tischtennis)

2 Mannschaften spielen über eine Langbank. Jeder Spieler hebt den Ball sofort wieder über die Langbank ins gegnerische Feld zurück. Nach dem er den Ball gespielt hat läuft er zur anderen Seite und stellt sich hinten an.

Variation:

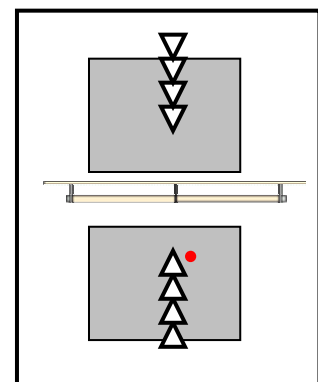
Als Spielform: Wer z.B. 5 Fehler gemacht hat scheidet aus.

Für die ausgeschiedenen Spieler ev. Zusatzübungen anbieten!

Geräte:

1 Ball

Langbank



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u> 7.12.2005	<u>Zeit:</u> 14:30 - 16:10	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u> 25	<u>Alter:</u> 10 Jahre	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles, Schlagen des Balles			

AUFWÄRMEN

Faustball – Fußball:

2 Mannschaften spielen gegeneinander auf 2 Tore (werden mit 2 Hüttchen markiert). Der Ball wird mit der Faust vorwärts getrieben. Jede Mannschaft versucht so ein Tor zu schießen.

HAUPTTEIL

Service – Faustball-Schlag

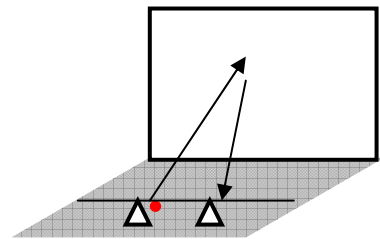
Service von unten gegen die Wand

A macht aus einer bestimmten Distanz (Markierung) ein Service von unten gegen die Wand. B versucht den von der Wand abprallenden Ball zu fangen. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel.

Auch als Einzelübung möglich! Jeder fängt wieder sein eigenes Service.

Geräte:

1 Ball/Paar



Vorübungen für das Service von oben
Ball vorm Körper aufwerfen und fallen lassen
Wurfbewegung, dabei auf Körperstreckung achten

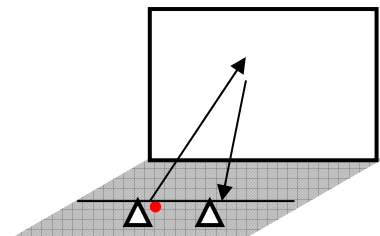
Service von oben gegen die Wand

A macht aus einer bestimmten Distanz (Markierung) ein Service von oben gegen die Wand. B versucht den von der Wand abprallenden Ball zu fangen. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel.

Auch als Einzelübung möglich! Jeder fängt wieder sein eigenes Service.

Geräte:

1 Ball/Paar



Zielservice als WK-Form

Mit einem Service von oben versuchen die Spieler die Hüttchen, die auf den Langbänken stehen, so zu treffen, dass sie zu Boden fallen.

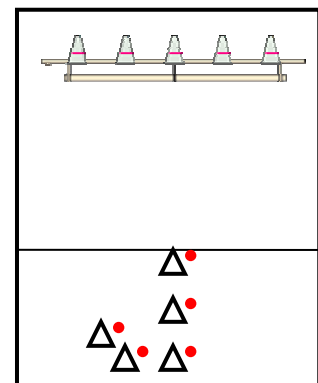
Variation:

Auch als Wettkampfform möglich!

2 Mannschaften stehen sich gegenüber. Welche Mannschaft trifft die meisten Hüttchen?

Geräte:

1 Langbank
Hüttchen
Bälle



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u> 7.12.2005	<u>Zeit:</u> 14:30 - 16:10	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u> 25	<u>Alter:</u> 10 Jahre	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles, Schlagen des Balles			

ABSCHLUSS

Stationsbetrieb

Heben im Kreis

4-5 Spieler stehen außen um einen BB-Kreis. Ein Spieler spielt aus der Kreismitte den Ball senkrecht hoch (indirekt), sodass der Ball wieder im Kreis zu Boden fällt. In festgelegter Reihenfolge läuft der nächste Spieler in die Mitte und spielt den Ball hoch.

Variationen:

Richtungswechsel

Jeder Spieler hat eine Nummer (Zuspiel nach Aufruf)

Zuspiel nach Aufruf des Namens

Tipps:

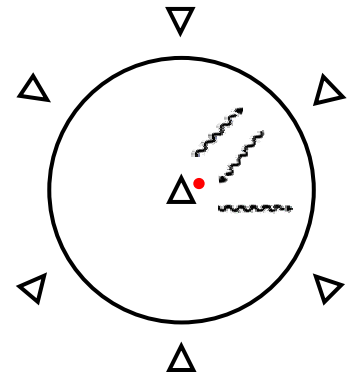
Zusatzübungen bei Fehler

Namen oder Nummer vor dem Ballkontakt bekannt geben!

Geräte:

1 Ball/Gruppe

Bodenmarkierung (BB-Kreis)



Faustball - Squash

1:1 abwechselnd gegen eine Wand mit indirekter Ballbehandlung. Der Ball darf nur von unten gespielt werden und muss direkt von der Wand auf den Boden springen.

Nur indirekte Ballbehandlung erlaubt!

Tipps:

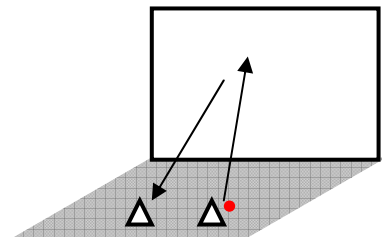
Viel Beinarbeit erforderlich!

Geräte:

1 Ball/Paar

Markierungen

(Kreide, Klebeband)



Faustballtennis

2 Spieler treten auf einem kleinen Feld (ca. 9x3 m) gegeneinander an. Das Feld wird durch eine Leine, Bande oder Langbänke (Höhe: 30-60 cm) in der Mitte geteilt.

Der Ball muss mit dem ersten Kontakt wieder ins Gegenfeld gespielt werden.

Variation:

2 Kontakte für Anfänger vorteilhaft!

Tipps:

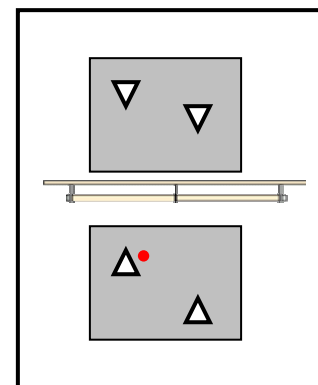
Ballbehandlung nur von unten!

Geräte:

1 Ball/Paar

Leine

(Langbänke, Banden)



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles über Distanz			

AUFWÄRMEN

Aufwärmen im „Bällewald“

Bälle im Feld beliebig verteilen. Spieler laufen kreuz und quer und führen verschiedene Übungen aus:

Ball 1x überspringen

Ball 2x überspringe (vor-zurück)

neben dem Ball einen Strecksprung machen

Ball 1x umkreisen

Ball mit rechtem Ellbogen berühren

Ball mit linkem Ellbogen berühren

Ball mit Hintern berühren

neben jedem Ball einen Liegestütz machen

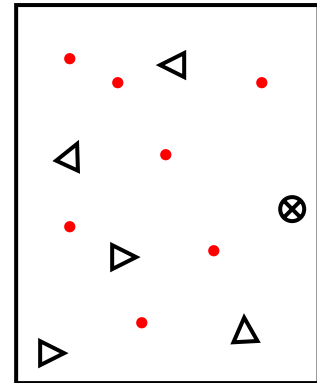
Variation:

Änderung der Fortbewegungsart

Hoppserlauf, anfersen, anhocken, auf einem Bein hüpfen,...

Geräte:

Bälle



Einzelübungen mit Ball – einfach

Übungen in der Bewegung ausführen:

Ball am Fuß führen

Ball prellen (dribbeln)

Ball um die Hüfte kreisen lassen

Ball mit der Faust am Boden vorwärts treiben

Ball beidhändig über Kopf auf den Boden prellen

Ball hochwerfen, ganze Drehung und Ball wieder fangen

Ball vor-hoch werfen, nach dem Aufspringen wieder fangen

Ball nach vor kicken, nachlaufen, überholen und mit Gesäß stoppen

Beidbeinige Sprünge mit zwischen den Knien (Knöchel) eingeklemmtem Ball

Rückwärtslaufen, beidarmiger Wurf über Kopf, Drehung, nachlaufen und Ball nach dem Aufspringen wieder fangen

Ball im Liegestütz vlg. mit den Füßen „mitnehmen“

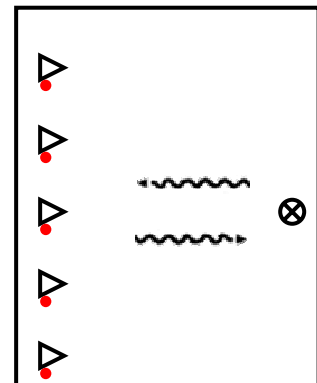
Ball im Liegestütz rgl. auf dem Bauch befördern

Tipps:

Alle Übungen – soweit möglich – beidseitig ausführen!

Geräte:

1 Ball/Spieler



HAUPTTEIL

Partnerübung in der Gasse

A spielt indirekt/direkt zu B

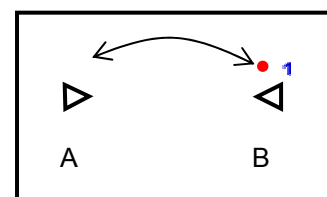
Variation:

Mit/ohne Fangen

A zeigt eine Zahl mit den Fingern. B ruft die Zahl und spielt zu A zurück und fängt den Ball.

Fortlaufend spielen

Mit stoppender Ballbehandlung (indirekt stoppen – direkt weiter, direkt stoppen – indirekt weiter)



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles über Distanz			

A steht auf einer quergestellten Langbank. B steht am Boden und versucht so präzise wie möglich zu A zu spielen

Variation:

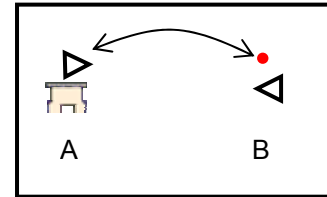
Indirekte – direkte Ballbehandlung

Mit stoppender Ballbehandlung

Geräte:

1 Langbank

1 Ball/Paar



ABSCHLUSS

2er oder 3er Mannschaften spielen auf einem Volleyball- oder Badmintonfeld über 2 Langbänke übereinander gegeneinander. Die beiden 3m-Räume/Servicefelder sind „Toter Raum“, er darf weder vom Ball noch von einem Spieler berührt werden. Mit dem 2. Ballkontakt muss der Ball von unten wieder ins Gegenfeld gespielt werden. Angabe von der 3m- Linie.

Variation:

Erleichterung:

Nur gegnerischer 3m-Raum = toter Raum!

Tipps:

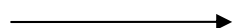
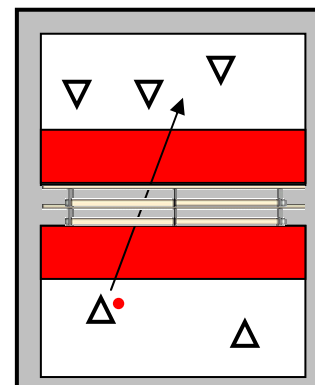
Für Anfänger: Matte (= toter Raum), teilt ein kleines Feld!

Geräte:

1 Ball/4-6 Spieler

Langbänke

(Matten)



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles über/mit Leine Service über Leine			

AUFWÄRMEN

Einzelübungen mit 1 Ball

Freie Aufstellung im Feld, Spieler sollen möglichst auf der selben Stelle bleiben:

Indirekte Ballbehandlung, dazwischen Ball mit Kopf, Schulter, Oberschenkel, Fuß spielen

Reihenfolge der Kontakte vorgeben (z.B. rechter Arm – rechter Oberschenkel – linker Arm – linker Oberschenkel - ...)

Indirekte Ballbehandlung im Stehen – Sitzen – Stehen – ...

Indirekte Ballbehandlung: Spielen – Ball hinter dem Rücken fangen – werfen – spielen – ...

Indirekte Ballbehandlung: Ball über Kopf spielen (Drehung: 180°) – Wechsel der Drehrichtung

Indirekte Ballbehandlung: dazwischen ganze Drehung (360°) – Wechsel der Drehrichtung

Indirekte Ballbehandlung: dazwischen Rolle vw.

Indirekte Ballbehandlung: dazwischen Rolle rw.

Indirekte Ballbehandlung: über Kopf spielen – Rolle rw. – Drehung 180° – über Kopf spielen – ...

Indirekt gespielten Ball nach Bodenkontakt übergrätschen und weiter spielen

Variation:

Direkte Ballbehandlung bei fast allen Übungen möglich – sehr schwierig!

Tipps:

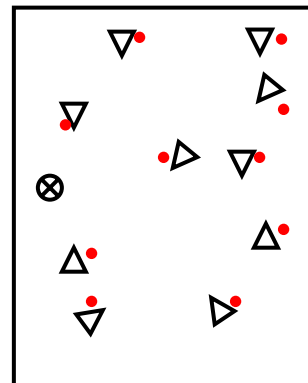
„Wer schafft die meisten Wiederholungen?“

Hohe Konzentration notwendig!

Rollen nur auf Rasen, in der Halle Matten verwenden.

Geräte:

1 Ball /Spieler



HAUPTTEIL

Heben des Balles im 3m-Raum

Heben des Balles im 3m-Raum. A und B spielen Auf-Bälle in den 3m-Raum.

Variation:

Indirekt/direkte Ballbehandlung

Mit/ohne stoppender Ballbehandlung

z.B. alles direkt; rechts annehmen, links zurück

A spielt über die Leine, B unter der Leine (indirekt/direkt)

Mit Zusatzaufgaben:

Bevor oder nachdem der Ball gespielt wird

Mit den Händen auf den Boden greifen, in die Hände klatschen, 1/1 Drehung, Schuhplatteln,

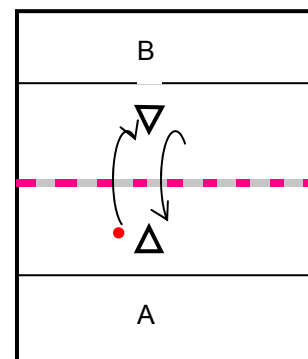
Spelform: 1:1

Feldbegrenzung ca. 1½ m breit, nur von unten (kein Schlagen erlaubt)

Geräte:

Leine

1 Ball/Paar



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles über/mit Leine Service über Leine			

Im Fließbetrieb

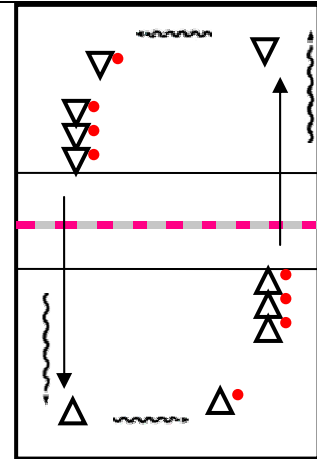
Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes. Aufschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach jeder Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Aufschlag an.

Tipps:

Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand

Geräte:

6-8 Bälle
2 Markierungskegel



ABSCHLUSS

Service-Brennball

Die Spieler der Mannschaft A servieren (Service von unten) einer nach dem anderen. Nach dem Service muss der, der gerade serviert hat um das Feld laufen, ohne „gebrannt“ zu werden. Er kann seinen Lauf auf den Matten in den 4 Ecken des Feldes unterbrechen. Wer auf einer Matte steht, kann nicht gebrannt werden. Pro Lauf erhält die Mannschaft A 1 Punkt. Das Team B hat 2 Möglichkeiten, um zu verhindern, dass A viele Punkte macht: Es kann den Ball möglichst schnell zum Reifen bringen. Im Moment, indem der Ball im Reifen abgelegt wird, sind alle Spieler von A, die sich nicht auf einer Matte befinden, gebrannt. Ihr Lauf zählt nicht und sie müssen hinten an die Kolonne anschließen.

Oder der Ball wird direkt aus der Luft abgewehrt (direkt gespielt). Alle Spieler die sich zum Zeitpunkt der direkten Abwehr nicht auf einer Matte befinden sind gebrannt.

Variation:

Das Team B kann auch Gutpunkte sammeln, wenn sie das Service abwehren, den Ball zuspielen und angreifen können.

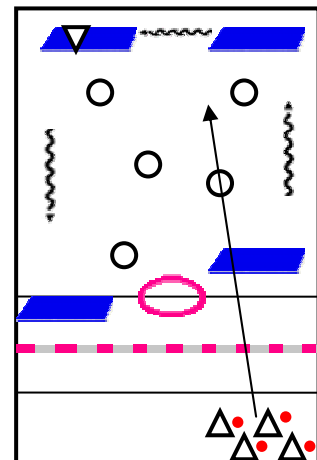
Mit Service von oben auch möglich!

Tipps:

Feldgröße Alter und Niveau anpassen!

Geräte:

Leine
Bälle
1 Reifen
4 Matten



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles in Bewegung			

AUFWÄRMEN

Nummernspiel

Jeder Spieler erhält eine Nummer. Spieler 1 spielt den Ball weiter zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4,...der letzte Spieler spielt wieder zu 1.

Alle Spieler bewegen sich in einem abgegrenzten Feld. Je nach Spielerzahl werden unterschiedlich viele Bälle ins Spiel gebracht:

Ball einhändig zuwerfen

Ball mit Brustpass zuwerfen

Ball beidhändig über Kopf zuwerfen

Ball mit Sprungwurf zuwerfen

Ball mit dem Fuß zupassen

Ball am Boden mit Faust zuschlagen

Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen

Ball nach dem Bodenkontakt im Sitzen fangen

Nach dem Zuwerfen Ball mit Rolle rw. fangen

Ball beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen

Ball nach einem Bodenkontakt hinter dem Rücken fangen

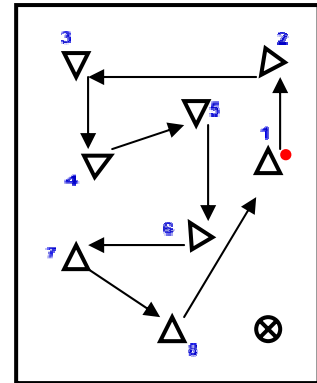
Tipps:

Ständig seinen Standort verändern!

Auch mit Zusatzaufgaben möglich: Bei Fehler für Werfer und Fänger!

Geräte:

Ca. $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ so viele Bälle wie Spieler!



HAUPTTEIL

Heben des Balles – Übungen in der Bewegung

Heben des Balles im Gehen bzw. im Laufen

- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm
- abwechselnd rechter Arm und linker Arm
- abwechselnd, einmal direkt, einmal indirekt
- alle Übungen indirekt

Einwerfen des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen und den Ball stoppen.

- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm

Heben des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen, den Ball stoppen und wieder weiter heben.

- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm

Partnerübungen:

- Den Ball zum Partner heben, dieser stoppt den Ball mit dem Außenarm und hebt den Ball wieder zurück beim Zurücklaufen die Seiten wechseln.
- Den Ball ohne stoppen in der Laufrichtung mit dem Außenarm hin und her heben.
- Die beiden Spieler stellen sich hintereinander auf. A hebt den Ball vor, B überholt A,

<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles in Bewegung			

- reiht sich hinter dem Ball ein, stoppt ihn und hebt ihn weiter.
- Den Ball ohne stoppen weiter heben

Diese Übungen können mit verschiedenen Zusatzübungen verändert werden:

- Abwechselnd direkt stoppen, indirekt heben oder direkt heben, indirekt heben. Ständige direkte Ballbehandlung erfordert bereits hohes technisches Niveau.
- Zusatzübungen nach der Ballabgabe wie Strecksprung oder Liegestütz
- Distanz vor der stoppenden Ballbehandlung vergrößern. Auf rasches Starten und rechzeitiges einbremsen ist besonders zu achten!

Zuspielformen Zick – Zack

Jeder Spieler hat einen Ball.

Ball von Hüttchen zu Hüttchen aufspielen

Variation:

Indirekte/direkte Ballbehandlung

Mit/ohne stoppender Ballbehandlung

Mit Zusatzaufgaben:

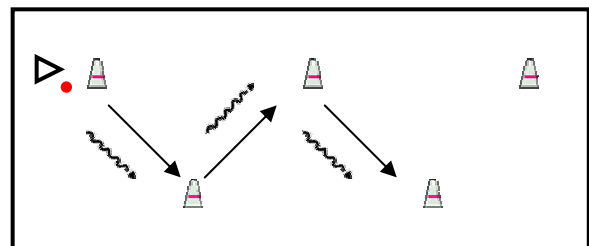
Nachdem der Ball gespielt wurde 1/1 Drehung, beide Hände auf den Boden, Rolle vw,...

Tipps:

Auf richtige Stellung zum Ball achten!

Geräte:

1 Ball/Spieler



ABSCHLUSS

Heben in Kastenteile – für 2er oder 3er Gruppen

Kleine Mannschaften (2er oder 3er Gruppen) spielen einen Ball durch fortlaufendes Heben (abwechselnd) in einen offenen Kasten. Für einen Treffer erhalten sie einen Punkt. Dann nehmen sie den Ball wieder heraus und stellen sich bei der nächsten Station an.

Geht der Ball verloren, müssen sie ohne Punktgewinn zur nächsten Station.

Variation:

Eine bestimmte Anzahl von Kontakten vorgeben.

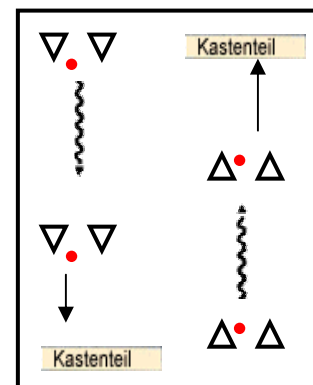
Tipps:

Nächste Gruppe beginnt erst, wenn die vorhergehende Gruppe eine bestimmte Linie (Markierung) erreicht hat.

Geräte:

1 Ball/Gruppe

2 Kästen



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Heben des Balles in Bewegung			

Heben in Kastenteile – für Mannschaften

2 Mannschaften stehen sich in einem Faustballfeld gegenüber, in jeder Hälfte steht ein offener Kasten. Jede Mannschaft besitzt mindestens soviel Bälle wie Spieler und versucht, Bälle nach aufwerfen über das Netz in den gegnerischen Kasten zu heben.

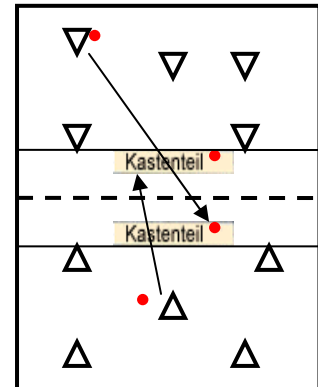
Welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Zeit, die meisten Bälle in den Kasten gehoben?

Tipps:

Abwehr gespielter Bälle nicht erlaubt!
Eventuell Abspielmarkierung vorgeben.

Geräte:

Ca. 20 Bälle
2 Kästen
Leine



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Test des eigenen Könnens (Bronzetest)			

AUFWÄRMEN

Einzelübungen mit Ball – schwierig

Übungen in Bewegung ausführen:

Geworfenen Ball mit Oberschenkel hochspielen und fangen

Geworfenen Ball mit Kopf hochspielen und fangen

Geworfenen Ball mit Schulter hochspielen und fangen

Ball fortlaufend (mit 1 Bodenkontakt) mit Fuß, Kopf, Schulter, Fuß,...weitspielen

Ball fortlaufend indirekt mit dem Fuß weitspielen

Ball im Verwindungslauf fortlaufend weiterkicken

Ball beidhändig von vorne hinter den Körper werfen und fangen

Auf einem Bein hüpfend den Ball mit dem anderen Fuß weiterrollen

Sprünge in Grätsch-Hocke, Ball mit den Händen diagonal versetzt fangen und werfen

Ball im Liegestütz vlgs. mit dem Kopf vorwärts rollen

Ball im Liegestütz vlgs. mit der Brust vorwärts rollen

Häschenhüpfen mit festgehaltenem Ball

Ball vor-hoch werfen, nach 1 Bodenkontakt im Sitzen fangen

Ball vor-hoch werfen, Bauchlage, Ball fangen

Ball vor-hoch werfen, Rolle vw., Ball fangen

Ball vor-hoch werfen, Rolle rw., Ball fangen

Ball vor-hoch werfen, Ball bei Bodenkontakt überspringen, Drehung, Ball fangen

Ball beidhändig über Kopf auf Boden prellen, Bauchlage, Ball fangen

Ball beidhändig über Kopf auf Boden prellen, Rolle vw, Ball fangen

Ball beidhändig über Kopf aus dem Sprung auf den Boden prellen

Ball fortlaufend im Sprung beidhändig auf Boden prellen

Ball im Sprung beidhändig hinter dem Körper auf den Boden prellen, Drehung und Ball nach 1 Bodenkontakt fangen

Ball im Sprung beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten prellen, nach 1 Bodenkontakt Ball fangen

Ball beidhändig zwischen den Beinen in Laufrichtung werfen, Drehung, nachlaufen und Ball fangen

Blick in Laufrichtung, Ball beidhändig zwischen den Beinen über den Rücken nach vor werfen

Tipps:

Alle Übungen – soweit möglich – beidseitig ausführen!

Geräte:

1 Ball/Spieler

HAUPTTEIL

Bronze

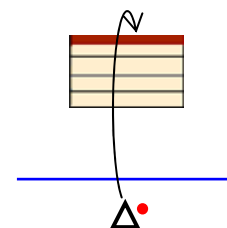
Zuspiel

UE 1: Heben des Balles in einen Kasten

Die Testperson wirft sich selber den Ball auf und hebt den Ball in den offenen Kasten. Der Ball darf beim Aufwerfen die Markierungslinie (3m vom Kasten entfernt) nicht überschreiten. 10 Versuche

Ein Versuch ist dann gültig, wenn der Ball im Kasten landet.

Wertung: siehe Tabelle



UE 1

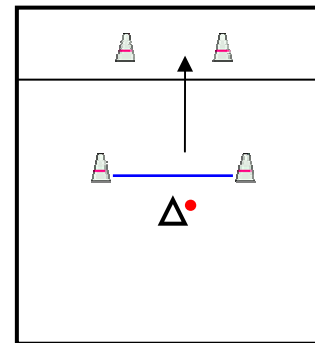
<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Test des eigenen Könnens (Bronzetest)			

UE 2: Indirektes Zuspiel in Zielbereich

Testperson wirft sich den Ball selber hinter der Markierung auf (5m von Leine entfernt) und spielt einen Auf-Ball in den 3m-Raum (Zielbereich). Der aufgeworfene Ball darf die Linie nicht überschreiten. Insgesamt 10 Versuche, je 5 links und rechts zuspielen.

Ein Auf-Ball gilt als gültig, wenn er im Zielbereich aufkommt und schlagfähig ist.

Wertung: siehe Tabelle



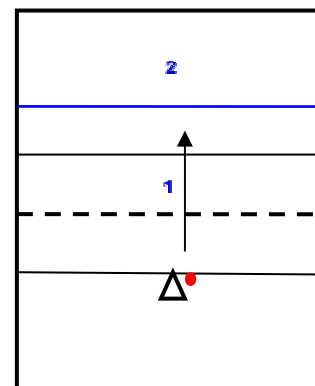
UE 2

Angriff

UE 3: Service von unten

Die Testperson macht 12 Angaben. Sie stellt sich in die Mitte der 3m-Linie und macht jeweils 6 Angaben in die Zone 1 und 6 in die Zone 2. Berührt der Ball (ohne Netzberührung) die anvisierte Fläche, ist der Treffer gültig.

Wertung: siehe Tabelle



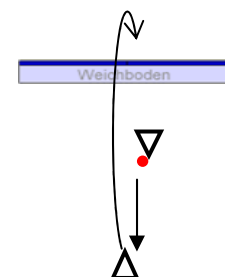
UE 3

Abwehr

UE 4: Indirekte Ballabwehr auf Weichbodenmatte

Die Testperson B bekommt von A einen Ball zugeworfen. B wehrt den Ball so ab, dass er auf der Matte landet. (auf ansteigende Flugbahn achten. Jeder hat 20 Versuche, 10 davon werden rechts, 10 links abgewehrt. Ein Versuch ist dann gültig, wenn der Ball auf der Matte landet.

Wertung: siehe Tabelle



UE 4

<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Test des eigenen Könnens (Bronzetest)			

ABSCHLUSS

Ballon – Volley – Faustball

2 Mannschaften (zu je 4-6 Spieler) stehen sich im Volleyballfeld (Leinenhöhe: 2-2,2 m) gegenüber. Jede Mannschaft hat einen Luftballon in der Luft zu halten (durch hochschlagen), ein Spieler darf den Ballon nicht 2x in Folge hochschlagen. Die Angabe des Balles erfolgt von unten hinter der Grundlinie, der Ball muss 3x direkt gespielt werden. Angriffsschläge sind erlaubt.

Variation:

Jeder Spieler muss den Ball berühren (4-6 Kontakte)

In jeder Mannschaft 2 Luftballons

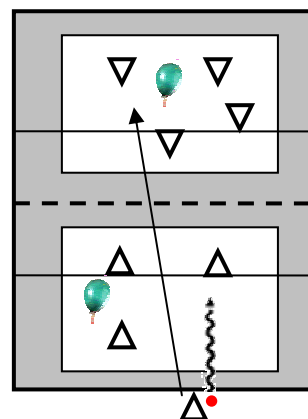
Tipps:

Aufstellung im Feld → weg von den Seitenlinien!

Geräte:

1 Leine

3 Bälle



Bronzetest				Silbertest				Goldtest				Punkte
UE 1	UE 2	UE 3	UE 4	UE 1	UE 2	UE 3	UE 4	UE 1	UE 2	UE 3	UE 4	
10	10	12	20	10	12	12	20	10	12	12	20	20
			19				19				19	19
9	9	11	18	9	11	11	18	9	11	11	18	18
			17				17				17	17
8	8	10	16	8	10	10	16	8	10	10	16	16
			15				15				15	15
7	7	9	14	7	9	9	14	7	9	9	14	14
			13				13				13	13
6	6	8	12	6	8	8	12	6	8	8	12	12
			11				11				11	11
5	5	7	10	5	7	7	10	5	7	7	10	10
			9				9				9	9
4	4	6	8	4	6	6	8	4	6	6	8	8
			7				7				7	7
3	3	5	6	3	5	5	6	3	5	5	6	6
			5				5				5	5
2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4
		3	3		3	3	3		3	3	3	3
1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
		1	1		1	1	1		1	1	1	1

<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Abwehr des Balles			

AUFWÄRMEN

Zweierfangis

Einer der zwei Spieler beginnt mit dem Jagen resp. Fangen des Partners. Nach dem „Abschlagen“ erfolgt sofort Rollenwechsel, so dass der Gejagte nun jagt und umgekehrt. Die anderen Spieler sitzen im Raum im Langsitz. Der Gejagte kann sich befreien, indem er über die Beine eines Sitzenden springt. Dann wird der Jäger zum Gejagte und der zuerst Sitzende zum Jäger.

Variation:

Mehrere (bis zu 1/3 der Gesamt-Spieler) Fängerpaare bestimmen. Aufmerksamkeit!

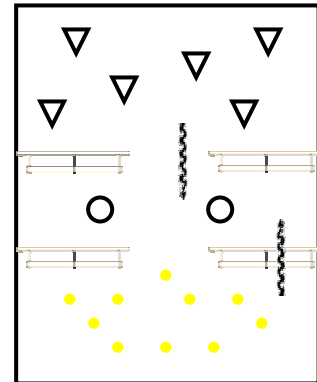
Gold in China erbeuten

3-10 Spieler versuchen über Hindernisse und 2-3 Verteidigern zum Trotz, in China einzudringen und dort Gold (Tennisbälle) zu rauben und „heimzuholen“. Wird ein Räuber von den Wächtern abgeschlagen, so muss er einen Tennisball nach China zurückwerfen. Wem gelingt es in einer bestimmten Zeit am meisten „Goldbälle“ zu holen?

Geräte:

Hindernisse (Langbänke)

Tennisbälle



HAUPTTEIL

Abwehr gerade nach vor

Die Spieler werfen sich den Ball so zu, dass der Ball nach der Abwehr auf die Matte fällt.

Bälle indirekt/direkt zuwerfen

Bälle links/rechts abwehren

Variation:

Bälle so zuwerfen,

dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss

dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss

Tipps:

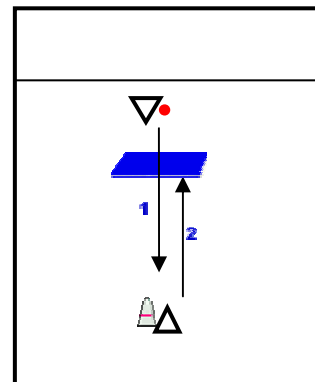
Eventuell Bodenmarkierungen anbringen, wo Bälle hingeworfen werden sollen!

Bälle in hohem Bogen auf Matte spielen! Abstand Spieler – Matte dem Niveau anpassen!

Geräte:

1 Ball/Paar

1Matte/Paar



Abwehr zur Mitte, nach seidl. Laufen

<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Abwehr des Balles			

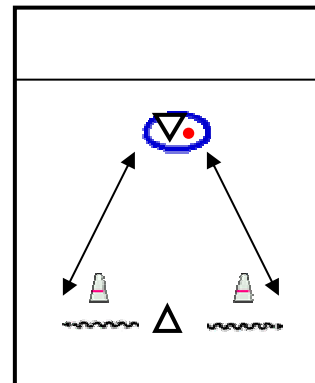
1 Spieler (in einem Reifen) wirft Bälle so zur Seite an den Rand einer Markierung, dass sie der Abwehrspieler in die Arme des Werfers zurückspielen kann.
Bälle indirekt/direkt abwehren
Aufgabenwechsel!

Tipps:

Wurfabfolge nur so schnell, dass die Bälle noch sauber abgewehrt werden können!

Geräte:

- 1 Ball/Paar
- 2 Markierungskegel/Paar
- 1 Reifen/Paar



Am Weichboden (aus dem Stand)

Von einem Kastenteil mit Deckel (in der Höhe einer Weichbodenmatte) springen die Spieler nach links/rechts auf eine Weichbodenmatte zu Ballabwehr (direkt).

Die Spieler versuchen, den Ball zum Werfer zurückzuspielen. Missglückt die Abwehr, bringen sie den Ball wieder zum Werfer.

Variation:

Der Trainer wirft nur auf eine Seite.

Die Spieler wissen nicht, wohin der Ball geworfen wird.

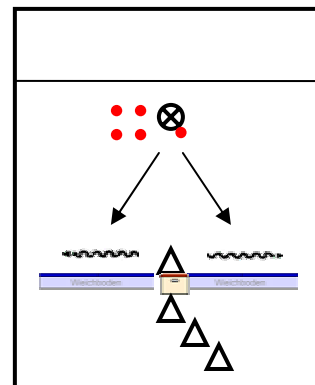
Auch zum Hecht nach vorne geeignet!

Tipps:

Absicherung um die Weichbodenmatten mit Matten!

Geräte:

- 2 Weichbodenmatten
- 1 Kasten
- 10 Matten
- 5-8 Bälle



ABSCHLUSS

„Abwehrkanone“ - einfach

Ein Spieler steht vor einem Handballtor (Weichbodenmatte). Alle übrigen Spieler schlagen/werfen einen Ball in rascher Abfolge der Reihe nach auf das Tor. Der Spieler im Tor versucht alle Bälle abzuwehren.

Wer erhält die wenigsten Treffer?

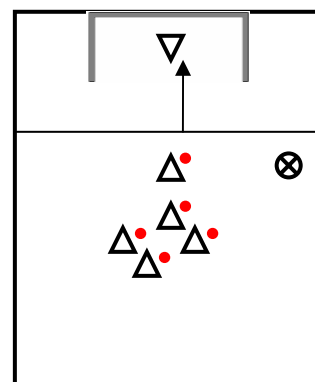
Tipps:

Nächstem Spieler Konzentrationszeit einräumen!

Reihenfolge festlegen!

Geräte:

- 1 Handballtor (1 Weichbodenmatte)
- 1 Ball/Spieler



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Abwehr			

AUFWÄRMEN

Zirkusdirektor

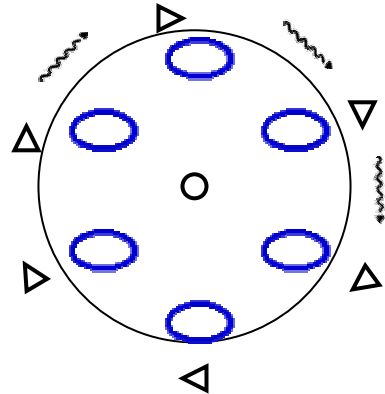
Im Kreis ausgelegte Reifen, in der Mitte der Direktor, außerhalb der Reifen je ein Spieler. Der Zirkusdirektor bestimmt die Fortbewegungsartart (laufen vw., rw., seidl., hüpfen, ...) der Spieler, die sich im Kreis herum bewegen. Auf „Halt“ springt jeder der Spieler, sowie der Zirkusdirektor in einen der unbesetzten Reifen. Jener Spieler, für den kein Platz mehr übrig ist, wird neuer Zirkusdirektor.

Variation:

Fortbewegungsart ändern

Geräte:

Reifen



Absterbende Reifen

Jeder Spieler besitzt einen Ball und einen Reifen. Auf Kommando werden alle Reifen angedreht und alle Spieler dribbeln frei in der Halle (am Feld). Dabei müssen die Spieler versuchen, alle „absterbenden Reifen“ wieder neu anzudrehen, sodass immer alle Reifen in Bewegung bleiben.



HAUPTTEIL

Abwehr in den Kreis

Der Trainer wirft Bälle auf die Spieler, die den Ball so abwehren müssen, dass der Ball im BB-Kreis zu Boden fällt. Zusätzlich kann die Höhe der Ballabwehr durch Anbringen einer Leine in entsprechender Höhe vorgegeben werden.

Bälle indirekt/direkt zuwerfen

Bälle links/rechts abwehren

Variation:

Bälle so zuwerfen,

dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss

dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss

Tipps:

Unsauber abgewehrte Bälle müssen vom Spieler wieder geholt werden!

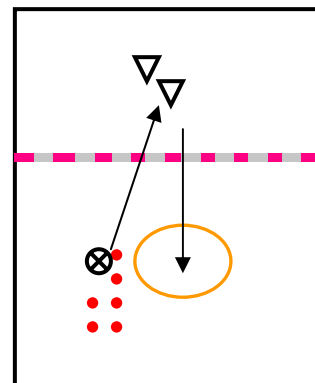
Eventuell Zusatzübungen einbauen

Geräte:

5-8 Bälle

Ballkasten

(Hochsprungständer, Leine)



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Abwehr			

Mit Weichbodenmatte (aus dem Lauf)

Die Spieler laufen auf nebeneinander stehenden Langbänken zur Ballabwehr auf eine Weichbodenmatte an. Die geworfenen Bälle werden direkt – zum Werfer – abgewehrt.

Wer den Ball verschlägt, bringt ihn wieder zum Werfer.

Variation:

Um den anderen Arm einzusetzen, soll der Werfer die Seite wechseln!

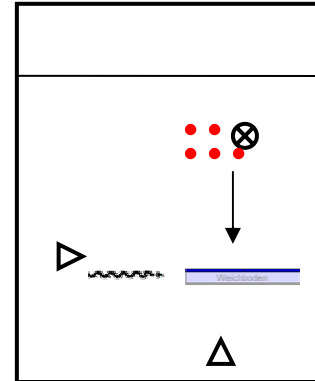
Auch für Hecht nach vorne geeignet!

Tipps:

Absicherung um die Weichbodenmatten mit Matten!

Geräte:

- 1 Weichbodenmatte
- 3 Langbänke
- 5 Matten
- 5-8 Bälle



ABSCHLUSS

Krater – Faustball

2:2; 2 Felder ca. 2x2m, der Bereich zwischen den beiden Feldern ist ein toter Raum. Dieser darf nicht vom Spieler noch vom Ball berührt werden.

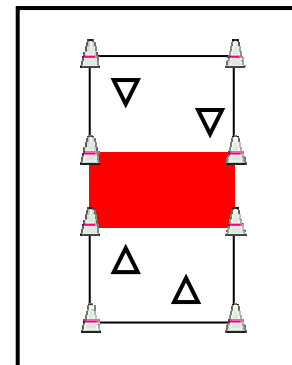
Es darf nur von unten gespielt werden, maximal 3, aber mindestens 2 Ballberührungen. Die Feldbegrenzung ist bei eigenem Ballbesitz aufgehoben (Service und zurück gespielter Ball müssen im Feld sein). Das heißt, es ist möglich den Ball neben das generische Feld zu spielen und dann von der Seite (ohne dabei den toten Raum zu betreten).

Tipps:

Sehr schnelles Spiel

Geräte:

- 8 Markierungskegel
- 1 Ball



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Angriff - Sprungschlag			

AUFWÄRMEN

Mattenstaffel

Jede Gruppe hat 2 Matten, welche über eine gewisse Distanz zu transportieren sind, ohne dass jemand der Gruppe den Boden berühren darf. Pro Fehler muss nach Zieleinlauf um je eine Mattenlänge weitergespielt werden.



Geräte:

2 Matten/Gruppe

Schubkarren - Staffel

Über eine bestimmte Distanz wird zu zweit „gekarrt“ (Fesselhaltung), dann wird mit Rollenwechsel an den Start zurückgekehrt.

Variation:

Der „Karren“ muss mit dem „Kopf“ einen Faustball mitnehmen

Tatzelwurm

4-6 Spieler pro Gruppe versuchen von der Grundlinie zu der anderen Grundlinie zu kriechen. Fortbewegungsart in Bankstellung wobei die Beine immer auf die Schultern des Hinteren gelegt werden.

Variation:

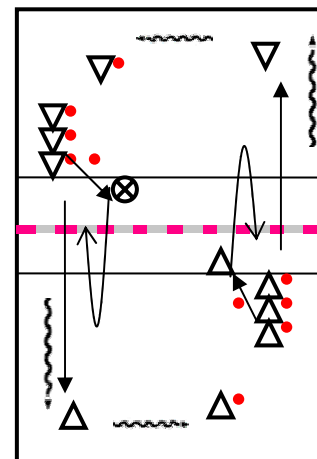
Unter dem Bauch des Tatzelwurms wandert ein Faustball, der von der Gruppe mitgenommen werden muss.

HAUPTTEIL

Rückschlag indirekt (Aufball) – aus dem Stand

Voraussetzung: Vorhandschlag als Angabe abgesichert

1. Ruhenden Ball (Ballangel, aus der Hand) schlagen
Rückschlag aus dem Stand
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
 2. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen/aufspielen
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)
Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
 3. Bälle aus kurzer Distanz (4-6 m) aufwerfen/aufspielen – Rückschlag
 4. Bälle aus größerer Distanz (6-10 m) aufwerfen/aufspielen – Rückschlag
- Bälle beim Aufwerfen/Aufspielen leicht seitlich versetzen – Rückschlag (Position zum Ball!)



Tipps:

Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!

Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufriechung

Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

Geräte:

5-8 Bälle
Bodenmarkierungen

<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Angriff - Sprungschlag			

Markierungskegel
(Ballangel)

Im Fließbetrieb

Bälle werden von Spieler/Trainer aufgeworfen/aufgespielt und in die entsprechende Hälfte des Spielfeldes geschlagen. Rückschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach der Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Rückschlag an.

Tipps:

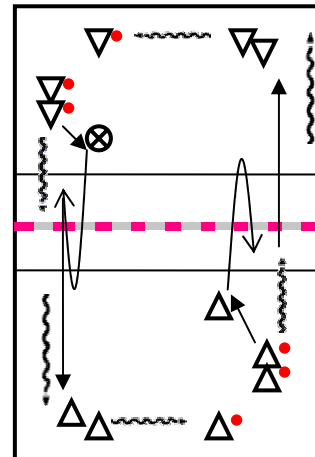
Genaues Aufwerfen, präzises Zuspiel!

Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand.

Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel



Rückschläge auf Ziele

2 Weichbodenmatten werden im Spielfeld positioniert. 2 Rückschlaggruppen versuchen abwechselnd die Matten indirekt/direkt zu treffen. Das Zuspiel übernehmen 2 Spieler im Wechsel.

Bei den Matten steht ein Abwehrspieler oder ein Spieler, der die Bälle nur zurückrollt (Erfolgsereignis bei Treffer!)

Variation:

Ziele auf verschiedene Positionen im Feld

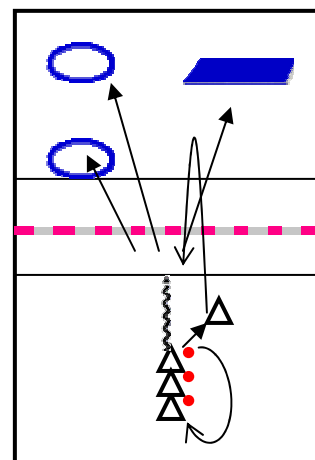
Verschieden Ziele verwenden: Handballtor, Matten, Quadrat mit Markierungskegeln,...

Geräte:

4-8 Bälle

2 Weichbodenmatten

Markierungskegel



ABSCHLUSS

Hindernis – Faustball

2 Mannschaften (zu je 4-5 Spieler) stehen sich auf einem Kleinfeld (24x12 m) gegenüber, in beiden Hälften sind eine gleiche Anzahl von Matten verteilt, die die Spieler nicht betreten dürfen (Fehler). Das Spiel wird regulär geführt.

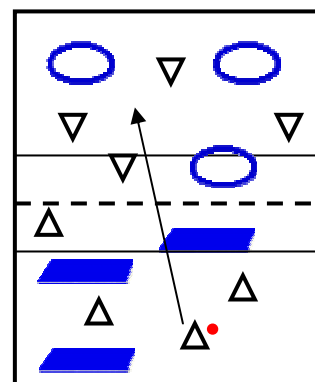
Variation:

Jede Mannschaft darf sich die Matten selbst „verlegen“
Schläge direkt auf Matten zählen als Punkt.

Tipps:

Richtiges Verhältnis zwischen Matten- und Spielerzahl und Feldgröße!

Geräte: 1 Ball 10-20 Matten



<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Spielformen			

AUFWÄRMEN

Partnerübungen mit 1 Ball – nebeneinander/zueinander

Übungen in Bewegung ausführen, Abstand 4-8 m:

Ball mit Brustpass zuwerfen

Ball mit Außenhand zustoßen

Ball beidhändig über Kopf zuwerfen

Ball mit dem Fuß zupassen

Ball mit Faust der Außenhand am Boden zustoßen

Geworfenen Ball mit dem Kopf zurückspielen

Ball mit der Außenhand hinter dem Rücken zurückwerfen

Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen

Nach dem Zuwerfen Ball bei Rolle vw fangen

Ball beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen

Ball beidhändig über Kopf nach hinten zum Partner prellen

Ball im Sprung zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten zum Partner prellen

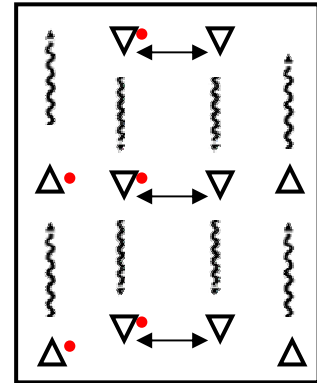
Tipps:

Beim „Rückweg“ auf Seitenwechsel achten!

Zusatzübungen nach dem Ballwurf möglich!

Geräte:

1 Ball/Paar



HAUPTTEIL + ABSCHLUSS

Kopf – Faustball

Auf einem kleinen Spielfeld (ca. 10x4 m) stehen sich 2er Mannschaften gegenüber, die Leinenhöhe beträgt 1m. Die Angabe erfolgt von unten und hinter der 3m-Linie. Der Ball wird regulär abgewehrt und so nach vor gespielt, dass der Ball direkt oder indirekt mit dem Kopf wieder ins Gegenfeld gestoßen werden kann.

Variation:

Ball muss direkt mit dem Kopf gespielt werden!

Tipps:

Vorsicht auf Geräte und Ständer!

Geräte:

1 Ball/4 Spieler

Leine

Fuß – Kopf – Faustball

Auf einem Kleinfeld (ca. 24x12 m) stehen sich 2 Mannschaften (zu je 3-5 Spieler) gegenüber. Jede Mannschaft hat 3 Kontakte (Fuß, Kopf und Arm/Faust) in beliebiger Reihenfolge zur Verfügung. Der Ball darf zwischen den Kontakten den Boden berühren. Die Angabe erfolgt hinter der 3m-Linie von unten.

Tipps:

Spielwitz ist gefordert!

Geräte:

1 Ball

1 Leine

<u>Ort:</u>	<u>Datum:</u>	<u>Zeit:</u>	
<u>Betreuer:</u>	<u>SchülerInnen:</u>	<u>Alter:</u>	
<u>Thema:</u> Einführung in den Faustballsport Spielformen			

Toter Raum

2er oder 3er Mannschaften spielen auf einem Volleyballfeld gegeneinander. Die beiden 3m-Räume sind „Toter Raum“, er darf weder vom Ball noch von einem Spieler berührt werden. Mit dem 2. Ballkontakt muss der Ball von unten wieder ins Gegenfeld gespielt werden. Angabe von der 3m-Linie.

Variation:

Erleichterung:

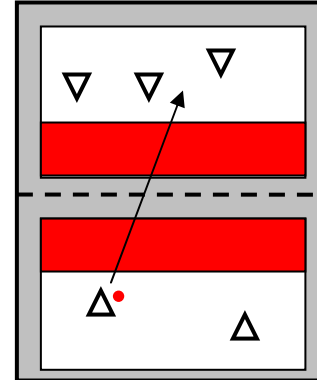
Nur gegnerischer 3m-Raum = toter Raum!

Tipps:

Für Anfänger: Matte (= toter Raum), teilt ein kleines Feld!

Geräte:

1 Ball/4-6 Spieler
(Matten)



Hot-Dog – Faustball

Auf einem Hallenkleinfeld (mit festen Wänden) stehen sich 2 Mannschaften (zu je 3-4 Spielern) gegenüber.

Das Spiel wird regulär geführt, mit einer Erweiterung:

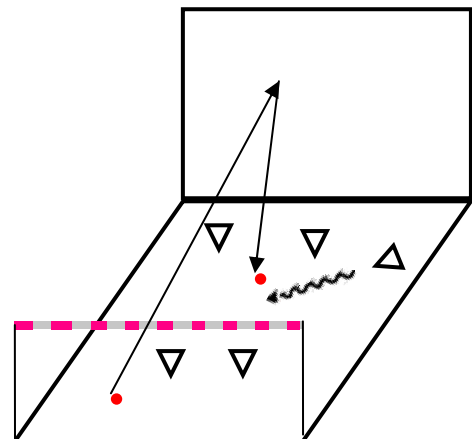
Bälle, die nach Bodenkontakt an die Wand springen, dürfen dann direkt weitergespielt werden (der von der Wand abspringende Ball). Der Wandkontakt zählt bereits als 1 Ballkontakt.

Tipps:

Spiel auch für Abwehrspieler alleine (Leine niedriger)

Geräte:

1 Ball
Leine



Leinenrotationsspiel

Es stehen sich 2 Mannschaften gegenüber. Es wird ganz normal gespielt, nur rotieren die Angreifer immer um eine Position weiter. Ebenfalls die Verteidigungsspieler (Abwehr und Zuspiel) wechseln die Positionen (siehe Abb.)

Rotationsrhythmus variabel (nach 3, 5,..gespielten Bällen)

Geräte:

1 Ball
Leine

