

# Doppelstunde Faustball

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für den Sportunterricht



von Susann Vogel

Vorwort	4
Faustball	5
Aufbau der Doppelstunden	6
Doppelstunde 1: Ballgefühl anregen, den Grunds Schlag lernen und den Spielgedanken verstehen können	7
Doppelstunde 2: Von der isolierten Bewegung zum Spielfluss finden	10
Doppelstunde 3: Erlernen, Üben und Anwenden der Abwehr	12
Doppelstunde 4: Spielen, Spielen, Spielen	15
Doppelstunde 5: Erlernen, Üben und Anwenden des Zuspiels	18
Doppelstunde 6: Erlernen, Üben und Anwenden von Angabe und Angriff	22
Doppelstunde 7: Lernerfolgskontrollen	26
Doppelstunde 8: Abschlussturnier	28
Vier wichtige Techniken für Faustballanfänger	29
Kopiervorlagen	31
Literaturverzeichnis	43
DVD: Lehrfilm Faustball	

Faustball im Schulsport – in einigen Bundesländern Normalität, in anderen Regionen völlig in Vergessenheit geraten. Dabei ist es in vielerlei Hinsicht von Vorteil, die traditionelle Sportart in den Sportunterricht verschiedener Schulformen und –stufen zu integrieren. Das Spiel ist fair, da kein Körperkontakt stattfindet und das Verletzungsrisiko daher minimiert ist. Es sind kaum materielle Voraussetzungen notwendig – nur ein Ball, eine Leine, zwei Ständer und eine Rasen- oder Hallenfläche. Faustball ist für jedes Alter und jede Leistungsklasse geeignet. Im Gegensatz zum Volleyball sind die Grundregeln und elementaren Spielzüge so einfach, dass man es schnell erlernen kann. Spielzüge kommen frühzeitig zustande und es stellen sich rasch Erfolgserlebnisse ein. Als Vorstufe für die Vermittlung von Volleyball in der Schule ist es deshalb besonders geeignet. Der Körper wird dabei durch eine Kombination vieler unterschiedlicher Bewegungsformen vielseitig beansprucht, wodurch es nicht zuletzt zu einer Erhöhung der Leistung vielerlei spezifischer Fähigkeiten als auch elementarer und sportartspezifischer Fertigkeiten kommt. Die häufige Ausführung kräftigt alle großen Muskelgruppen. Auch Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination lassen sich durch das Rückschlagspiel verbessern. Durch Faustball kann die Spielfähigkeit optimal entwickelt werden. Soziale Aspekte, wie Fairplay oder Teamfähigkeit, welche in den Lehrplänen besondere Beachtung finden, werden durch die Vermittlung der Sportart gefördert. Außerdem trägt die Ausübung von Faustball im Unterricht dazu bei, Begeisterung und Leidenschaft für eine Sportart zu erfahren. Das Aufzeigen von Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und Gesunderhaltung sind hierbei ebenso wichtig, wie das Ermöglichen von Spannung, Dramatik, Wettkampf und Grenzerfahrungen.

Aus Sicht der Herausgeberin ist die Einführung von Faustball im Sportunterricht einzig und allein eine Frage des Vermittlungskonzepts von Sportspielen allgemein und von Faustball im Besonderen. Die *Doppelstunde Faustball* möchte einen Weg aufzuzeigen, wie dies einer eher unbekannten Sportart ein spannendes, notwendiges und beliebtes Spiel im Sportunterricht gestaltet werden kann.

Die *Doppelstunde Faustball* soll als Vorschlag zur Vermittlung von Faustball im Sportunterricht an Grund- und Oberschulen sowie Gymnasien und anderen Schulformen angesehen werden. Konkrete Inhalte der *Doppelstunde Faustball* sind Anregungen und müssen für jede Schulform und –stufe sowie für jede Klasse individuell angepasst und weiterentwickelt werden. Interessant könnte die Broschüre auch für Faustballtrainer und Leiter von sportlichen Ganztagsangeboten an Schulen sein.

Die Herausgeberin bezieht in die *Doppelstunde Faustball* aktuelle Ansätze der Spielvermittlung, Literatur aus dem Bereich Faustball, Erkenntnisse aus einem sportwissenschaftlichen Studium sowie langjährige Erfahrung in der Ausübung von Übungsleitern und als Faustballtrainerin ein und wünscht allen Lesern viel Freude und Erfolg bei künftigen Faustballdoppelstunden.

Susann Vogel

#### Anmerkung:

Die folgenden Bezeichnungen sollen sowohl für das weibliche als auch für das männliche Geschlecht stehen:

Trainer	Trainerinnen und Trainer
Schüler	Schülerinnen und Schüler
Lehrer	Lehrerinnen und Lehrer
Leser	Leserinnen und Leser
etc.	

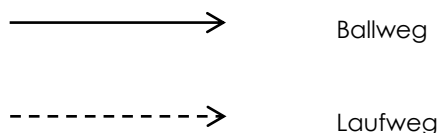
# Aufbau der Doppelstunden

Die Spielstruktur des Faustballspiels bildet die Grundlage für die Entwicklung des Vermittlungskonzepts, da das Hauptziel die faustballspezifische Spielfähigkeit sein sollte. Die Spielstruktur des Faustballspiels lässt sich in vier Aktionen aufteilen - Angabe, Abwehr, Zuspield und Angriff, wobei sich die drei letztgenannten in einem Spielgang mehrmals hintereinander wiederholen können. In dieser Reihenfolge werden die Strukturelemente in dieser Broschüre vermittelt. Da für jede Aktion eine spezifische und regelgerechte Technik notwendig ist, verläuft der Lern- und Übungsprozess häufig sehr technikorientiert. Die Doppelstunden sind hingegen so aufgebaut, dass lediglich einzelne Stundenteile, vor allem beim Erlernen oder Üben einer neuen Bewegungstechnik, aus reinen Übungsformen bestehen. Für die Aufwärm-, Anwendungs- und Schlussphasen des Unterrichts gilt es jedoch, möglichst oft mit Spielformen oder kleinen und großen Spielen zu arbeiten. Spielen und Üben ergeben eine Einheit, sind beide unverzichtbar und sollten gleichmäßig zum Einsatz kommen, um der Motivation der Schüler zu erhöhen sowie ihrem Drang nach Spielen gerecht zu werden. Das Motto sollte meist lauten: Lernen durch Üben und Anwenden durch Spielen!

Mit dem hier vorgeschlagenen Vermittlungsansatz sollen sowohl technische als auch taktische Kompetenzen alters- und leistungsgerecht entwickelt und gefördert werden. Zu Beginn der Einführung des Faustballspiels stehen Ballgewöhnungsübungen, die Erlernung des Grundschlages und der Angabe von unten sowie ein erstes Kennenlernen des Spielgedankens. Anschließend sollen die Abwehr und das Zuspield erlernt und geübt werden. Um dem Spielen ausreichend Raum zu geben, wird der Lernprozess von einer reinen Spielstunde unterbrochen. Im weiteren Verlauf wird nun noch auf die Angabe und den Angriff von oben eingegangen. Sind alle vier Aktionen erlernt, geübt und angewendet worden, kann eine Leistungsüberprüfung und Bewertung vorgenommen werden. Als Abschluss der Unterrichtssequenz wird ein von Schülern organisiertes Turnier empfohlen. Die *Doppelstunde Faustball* ist so konzipiert, dass ausgehend von einem Spiel mit 1 in mehreren Stufen das Spiel 5 gegen 5 erreicht wird.

Der Aufbau der Doppelstunden gliedert sich zumeist in drei bis vier Phasen: Aufwärmphase (allgemeine und spezielle Erwärmung sind dabei häufig vereint), Hauptteil (mit Erarbeitung und Übungsphase), Anwendungsphase und Abschluss. In einzelnen Doppelstunden werden mehrere Möglichkeiten aufgezeigt. Beispielsweise sollte sich dann in der Übungsphase für einen Stationsbetrieb oder eine Übungs- oder Spielform entschieden werden. Für die Erlernung des Faustballspiels müssen nicht zwingend Faustbälle vorhanden sein. Die meisten Schulen verfügen über Volleybälle, die sich für Faustballanfänger besonders eignen. Statt einer Faustballeine, kann ebenso gut ein Absperrband von der Rolle verwendet werden.

Die folgende Legende gilt für alle Diagramme in dieser Broschüre, die Übungs- und Spielformen grafisch verdeutlichen:




# Doppelstunde 1

Ballgefühl anregen, den Grundschatz lernen und den Spielgedanken verstehen können

## Aufwärmen

Vor der Einführung eines neuen Ballspieles empfiehlt es sich, vor allem in den jüngeren Klassen, vielfältige Ballgewöhnungsübungen durchzuführen. Mit den Anregungen von *Wer kann...?* könnte die erste Unterrichtsstunde zum Faustball optimal eingeleitet werden. Jeder Schüler erhält dazu einen Volleyball, Softball oder einen Anfängerfaustball. Es wird ein Kreis gebildet. Der Sportlehrer erklärt und demonstriert die Übungen und Kunststücke und fordert die Schüler auf, die Vorgaben nachzuahmen. Einige Übungen könnten ebenfalls in eine Staffelform eingebaut werden.



**Balancieren**

- ... den Ball auf dem rechten oder linken Unterarm balancieren
- ... dabei in die Hocke gehen, sich hinsetzen und wieder aufstehen
- ... den Ball auf dem Unterarm dem nächsten Schüler überreichen
- ... den Ball den Arm rauf und runter rollen lassen
- ... den Ball vom rechten Arm über die Brust auf den linken Arm rollen lassen
- ... Ball hochwerfen und auf dem Unterarm abfedern und zur Ruhe bringen

**Rollen**

- ... den Ball mit der linken oder rechten Faust durch den Kreisrollen
- ... den Ball um Hindernisse rollen
- ... den Ball auf einer Langbank oder auf einer bestimmten Höhe rollen
- ... den Ball mit der linken oder rechten Faust zum Partner rollen

**Prellen**

- ... mit der linken oder rechten Hand prellen
- ... hoch, tief, schnell, langsam oder mit beiden Händen im Wechsel prellen
- ... im Stehen, Sitzen, Knien, Liegen, Hocken, Laufen prellen
- ... den Ball über und um Hindernisse prellen
- ... mit zwei Bällen prellen
- ... auf einer Langbank oder auf einer Linie entlang prellen

**Werfen und Fangen**

- ... den Ball nach dem Aufsprung fangen
- ... den vom Partner geworfenen und aufgesprungenen Ball fangen
- ... den Ball fallen lassen und ihn mit dem Unterarm abfangen und ausbalancieren
- ... vor dem Fangen mehrmals in die Hände klatschen
- ... den Ball mit Druck gegen eine Wand werfen und ihn nach dem Aufsprung wieder fangen
- ... den Ball im Sitzen hochwerfen, schnell aufstehen und wieder fangen

**Kunststücke**

- Ball um die Hüfte kreisen
- Ball wie ein Rad um die gegrätschten Beine kreisen
- Ball hochwerfen, um die eigene Achse drehen und wieder auffangen
- Ball hochwerfen, nach vorn laufen und mit dem Gesäß stoppen
- Ball zwischen die Knie klemmen und damit beidbeinig springen
- Ball in Liegestützposition mit Handwechsel prellen
- rückwärts laufen, Ball über Kopf werfen und nach Aufsprung fangen oder im Sitz fangen
- Ball faustballmäßig hochspielen und wieder fangen
- Ball faustballmäßig auf dem rechten oder linken Unterarm jonglieren

**Kunststücke mit dem Partner**

- Ball jonglieren und dabei dem Partner übergeben
- sich den Ball zuwerfen und -prellen mittels Druckpass oder einhändig von oben nach unten oder beidhändig von unten nach oben oder beidhändig über Kopf
- den Ball rückwärts über Kopf oder durch die Beine zum Partner prellen oder werfen,
- mit zwei Bällen: gleichzeitige Faustballangabe oder Wurf, dass sich beide Bälle in der Luft berühren

# Doppelstunde 5

## Erlernen, Üben und Anwenden des Zuspiels

### Aufwärmen

#### Wettwanderfaustball

Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt. Eine Gruppe stellt sich im Innenstirnkreis auf und spielt den Ball reihum indirekt zum nächsten Schüler. Währenddessen bekommt die andere Gruppe die Aufgabe, sich 3 Runden einzulaufen. Wie viele Zuspiele schafft die Zuspielgruppe, während die Laufgruppe die 3 Runden absolviert? Nun werden die Aufgaben getauscht. Kann die zweite Zuspielgruppe das Ergebnis des ersten Teams überbieten? Möglich ist auch das direkte Zuspielen oder die Nutzung der schwächeren Körperseite.

### Hauptteil

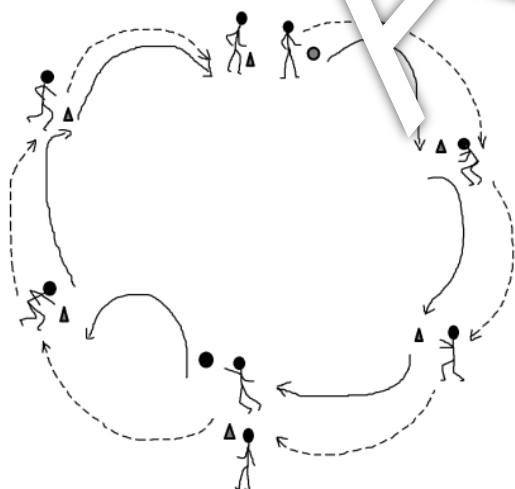
#### Erarbeitung

Damit sich die Schüler bei den ersten Zuspielversuchen ganz auf die Bewegungs-Technik konzentrieren können, sollten sie zunächst allein üben können. Der Ball wird mit dem linken und dann mit dem rechten Arm am Ort fortlaufend indirekt nach oben gespielt. Im Anschluss übt jeder Schüler, indem er von einem zum andern Ende der Halle den Ball indirekt vor sich hoch spielt. Auch dabei wird zuerst mit dem linken Arm begonnen und bei der nächsten Bahn auf die rechte Körperseite gewechselt. Wer schafft die Bahn am schnellsten? Wer braucht die wenigsten Zuspiele bei einem Durchgang? Wer kann abwechselnd mit einem Partner die Bahn ohne Fehler bestreiten? Schwierig wird es, wenn beide Partner sich anfassen und nur mit dem äußeren Arm abwechselnd spielen dürfen.

Um wichtige Technikmerkmale des indirekten Zuspiels zu erarbeiten, gehen die Schüler paarweise zusammen und spielen sich den Ball in einem Abstand von ca. 8 Meter einige Minuten indirekt und fortlaufend zu. Beide Körperseiten sollten einbezogen werden. Dabei wird besonders auf die Körperstreckung, die lang gestreckten Arme und die richtige Blickrichtung geachtet. Eine ausreichende Zuspielhöhe sollte hier ebenfalls Beachtung finden. Als Zuspielziel kann sich jeder Schüler einen Reifen vor sich hinlegen, in welchen der Partner reinen muss.

#### Zuspielkreis

Es werden Innenstirnkreise zu etwa 6 Schülern gebildet. 2 Positionen sind dabei pro Kreis immer doppelt besetzt. Ein Spieler an einer doppelt besetzten Position beginnt mit einem Zuspiel auf den nächstgelegenen Schüler, läuft seinem Pass nach und stellt sich an diese Position. Der nächste Schüler fängt den Ball oder wehrt ihn kurz ab, spielt ihn weiter zum nächsten Schüler und läuft ebenfalls dem Ballweg nach.



Mögliche Variationen:

- Ein zweiter Ball kommt ins Spiel.
- Es wird fortlaufend ohne Fangen und Zwischenstoppen gespielt.
- Es wird in eine Richtung gespielt und in die andere gelaufen.
- Es darf nur mit einem bestimmten Arm gespielt werden.
- Das Zuspiel darf zu einer beliebigen Position gespielt werden und nicht unbedingt reihum.



# Doppelstunde 5

## Erlernen, Üben und Anwenden des Zuspiels

### Stationsbetrieb

Je nach Klassenstärke, Materialverfügbarkeit und Platz in der Halle sollten aus den folgenden Stationsvorschlägen etwa 5 ausgesucht und in doppelter Ausführung aufgebaut werden. An einer Station arbeiten jeweils 2 Zweiergruppen. Nach circa 4 Minuten wechseln alle Gruppen zur nächsten Station. Vorbereitete Stationskarten für die Schüler befinden sich im Anhang der Broschüre.

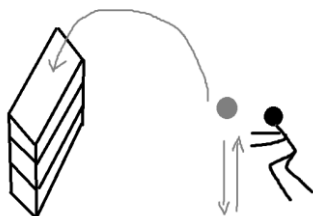
### Zielgenau

Der Ball wird fortlaufend indirekt mit dem Partner zugespielt. Dabei soll er möglichst oft in den Reifen, welcher vor dem Spielpartner auf dem Boden liegt, auftreffen.



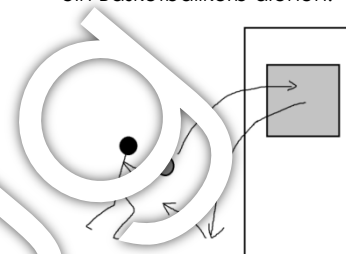
### Zuspielhöhe erreichen

An der Wand ist ein Zielquadrat abgeklebt. Der Ball wird angeworfen und anschließend in die Zielzone gespielt. Nach drei Versuchen ist der Partner an der Reihe. Wer erzielt mehr Treffer? Als Ziel kann auch ein Basketballkorb dienen.



### Gefühvolles Heben

Der Schüler wirft sich den Ball selbst an und versucht in einen oben offenen Schwedenkasten zu treffen. Nach jeweils 3 Versuchen ist der Partner an der Reihe. Wer gewinnt mit den meisten Kastentreffern?



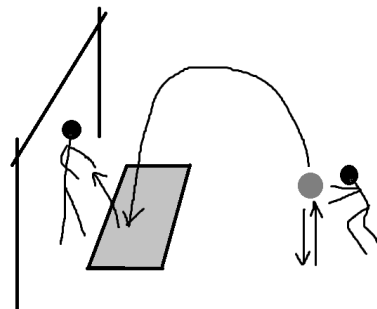
### Spielfluss erhalten

Es wird fortlaufend indirekt über eine Langbank oder eine Netzleine gespielt. Dabei sind so viele Ballberührungen pro Spielzug erlaubt, bis ein geeignetes Zuspiel zustande kommt.



### Orientierung zur Leine

Etwa 5-8m vor der Leine wirft sich der Schüler den Ball selbst an und spielt ein Zuspiel in einen Zielbereich kurz vor die Leine. Der Partner fängt den Ball und wirft oder rollt ihn zum Spieler zurück. Nach etwa 6 Versuchen wechseln die Partner die Aufgaben. Beide Körperseiten sollten einbezogen werden.



### Reagieren

Zwei oder drei Reifen bzw. unterschiedlich farbige Zielzonen werden etwa 7-10m vom übenden Spieler entfernt aufgebaut. Der Spieler wirft sich den Ball selbst an. Kurz danach ruft der Übungspartner in welche Zone zugespielt werden soll. Nach einigen Versuchen werden die Aufgaben getauscht.

# Doppelstunde 5

## Erlernen, Üben und Anwenden des Zuspiels

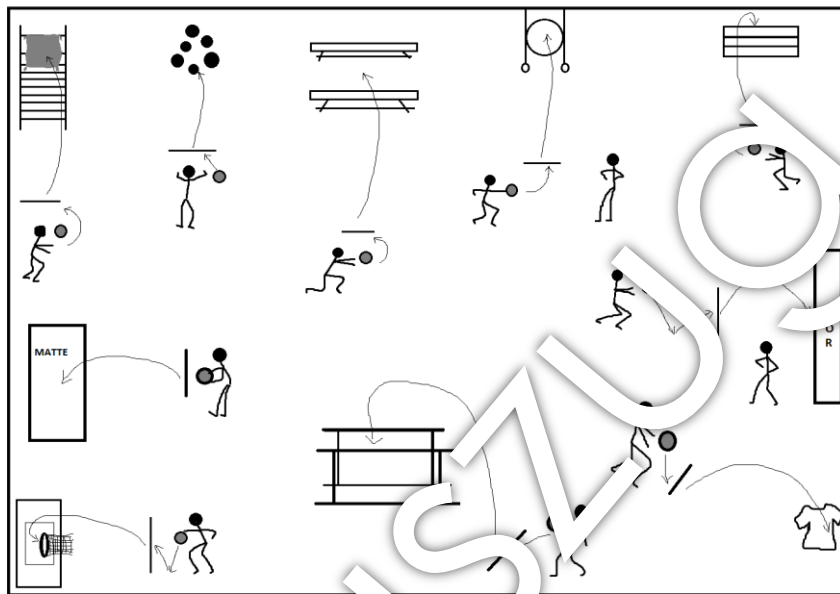
### Anwendung

#### Zuspielmeister

In der Halle werden etwa 6 bis 8 unterschiedliche Posten aufgebaut. Paarweise sollen nun 3, 4 oder 5 unterschiedliche Stationen mindestens einmal ausprobiert werden. An jedem Posten hat ein Schüler 3 Versuche mit dem linken Arm und 3 mit dem rechten. Danach ist der Partner an der Reihe. Es muss so oft wie möglich in das jeweilige Zielfeld getroffen werden, wobei der Ball immer bis zu einer bestimmten Markierung selbst angeworfen werden kann. Der Partner zählt die Gesamttreffer. Wer hat zum Ende der Stunde die meisten Treffer und wird Zuspielmeister? Es ist auch möglich, dass sich die Schüler ihre Zielzonen in der Halle selbst suchen.

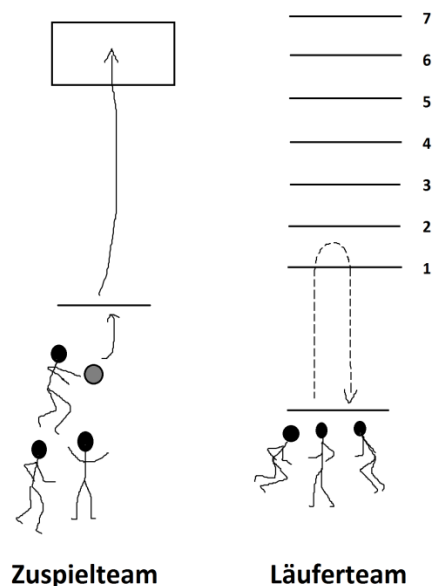
Mögliche Zuspielposten:

Kasten, Stufenbarrenholme, Reifen (an den Ringen oder am Tor hängend oder auf dem Boden liegend), an die Sprossenwand geknotetes Tuch, Basketballkorb, Torlatte, Minitrampolin, Matte, zwischen zwei Langbänken, auf dem Boden liegendes T-Shirt, Medizinballfeld



#### Teamzuspielmeister

Die Klasse wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Ein Team ist zuerst mit dem Zuspielen an der Reihe, das andere Team ist die Läufergruppe. Der erste Schüler aus dem Zuspielteam wirft sich den Ball an und versucht ihn in eine Zielzone zu spielen, z.B. auf eine Matte. Trifft der Schüler die Zone, muss das gesamte Läuferteam so schnell bis zur ersten Markierung und zurück laufen. Der nächste Spieler von der Zuspielmannschaft ist nun an der Reihe. Trifft auch dieser, muss das gesamte Team zur zweiten Markierung und zurück laufen. Immer wenn ein Treffer erzielt wird, muss das Läuferteam eine Linie weiter laufen. Jeder Spieler hat zwei Versuche das Zielfeld zu treffen. Erst dann tauschen die Gruppen die Aufgaben. Wird das Ziel nicht getroffen, muss die gegnerische Mannschaft auch nicht laufen. Nachdem die siebente Markierungen erlaufen wurde, geht es ab dem nächsten Treffer wieder rückläufig, also nur bis zur sechsten Markierung, dann zur fünften usw. Statt der Laufaufgaben können auch Hockstrecksprünge, Liegestütze oder anderes angebracht werden. Welches Team schafft mehr Treffer und musste demzufolge weniger laufen?





Nachdem alle vier Aktionen des Faustballspiels erlernt und geübt wurden, können in dieser Doppelstunde Erfolgskontrollen durchgeführt werden. Den Schülern werden die Bewertungsmöglichkeiten vorgestellt. Man sollte ihnen die Chance einräumen, aus mehreren Kontrollmöglichkeiten auszuwählen. Eventuell ist ein Lernender besonders gut in der Abwehr. Dann sollte er sich bestenfalls für die Lernerfolgskontrolle aus diesem Bereich entscheiden. Es können aber auch mehrere Bereiche bewertet werden. Dann werden die Punkte aus den Bereichen addiert und es ergibt sich eine Gesamtschulnote. In einer einzelnen Lernerfolgskontrolle können jeweils maximal 20 Punkte erreicht werden. Den Schülern wird ausreichend Zeit zur Übung eingeräumt. Wer nicht üben möchte oder die Lernerfolgskontrolle bereits hinter sich hat, spielt Faustball. Dafür können Spiele aus der Doppelstunde 4 verwendet werden. Soll die Spielfähigkeit bewertet werden, sollte jeder Schüler über mehrere Einheiten und vor allem im Abschlussturnier beobachtet werden. Zudem ist es von großer Relevanz über die Bewertungskriterien nachzudenken, um eine gewisse Transparenz der Vorgehensweise für den Schüler herzustellen. Je nach Größe, Alter und Geschlecht sind die Erfolgskontrollen zu modifizieren, beispielsweise durch die Verringerung der Entfernung der Trefferzonen.

### Mögliche Bewertungskriterien für die Spielfähigkeit

- Mannschaftsdienliches Verhalten (Teamfähigkeit, Absichern/Einkreisen, Kommunikation)
- Einsatzbereitschaft (Einbringen ins Spiel)
- Fairplay, Kennen und Einhalten der Regeln, Umgang mit Sieg und Niederlage
- Taktisches Verständnis (Überblick bei Zuspield und Angriff/Angabe, Spielereigenschaften erfassen und sich dementsprechend verhalten)

Tipps: Möglichkeiten zur Bewertung des Sozialverhaltens und der Spielfähigkeit online unter [http://www.schulsport.sachsen.de/download/download\\_sport/Handreichung\\_Bewertung.pdf](http://www.schulsport.sachsen.de/download/download_sport/Handreichung_Bewertung.pdf) (Anhang 5 und 7)

### Möglichkeiten zur Lernerfolgskontrolle für die Angabe und den Rückschlag

1. 10 regelkonforme Faustballangaben und 10 Rückschläge nach eigenem Anwurf ins gegnerische Feld  
Jeweils 5x mit links und 5x mit rechts von oben/ unten
2. 5 Angaben von oben/unten in die linke vordere Spielfeldhälfte, 5 in die rechte vordere Spielfeldhälfte sowie 5 in die linke hintere Hälfte und 5 in die rechte hintere Hälfte  
Treffer addieren
3. 10 Angaben aus 5m Entfernung in ein Zielfeld an der Wand  
5x mit links und 5x mit rechts von oben/ unten  
Treffer addieren  
zusätzliche Bewertung von 5 Technikmerkmalen der Angabe von oben/unten  
(Ist ein Technikmerkmal in fast jedem Versuch korrekt, gibt es zwei Punkte. Ist es ungefähr bei der Hälfte aller Angaben korrekt, gibt es einen Punkt. Ist die Technik fast nie korrekt, gibt es keinen Punkt für das betreffende Merkmal.)

Vorschlag Technikmerkmale der Angabe von unten:

Leichte Schrittstellung vor der Angabelinie, kein Übertritt der Angabelinie, Anwurf des Balles mit gestrecktem Arm, Treffen des Balles mit der Breitseite des Unterarms, Körperstreckung

Vorschlag Technikmerkmale der Angabe von oben:

Leichte Schrittstellung vor der Angabelinie/kein Übertritt, Anwurfhöhe und -weite, Einnehmen und Auflösen der Bogenspannung, Trefferfläche Faust/geschlossene Faust, Körperstreckung

# Doppelstunde 8

## Abschlussturnier



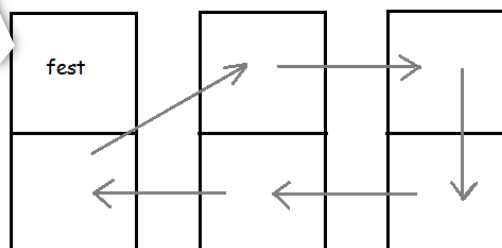
Die Faustball-Unterrichtssequenz sollte möglichst freudbetont abgeschlossen werden. Besonders geeignet ist ein Abschlussturnier. Dies kann von zwei oder drei Schülern selbst vorbereitet und durchgeführt werden. Der Vorteil dabei ist, dass der Lehrende sich auf die Zensurierung der Spielfähigkeit konzentrieren kann und verletzte Schüler oder Lernende, die mit ihrer Leistungsbewertung unzufrieden waren, trotzdem die Chance auf eine gute Note bekommen. Der Lehrer sollte im Voraus aufzeigen, welche Kriterien in die Bewertung der Turnierleitung einfließen.

### Bewertungskriterien für die Turnierleitung durch Schüler

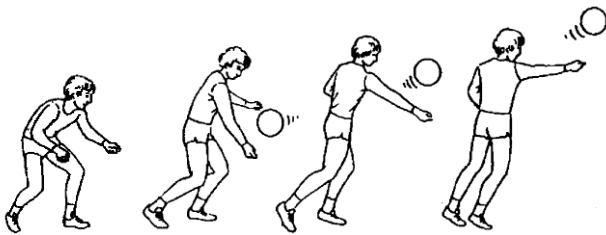
- Wie werden die Schüler in den Ablauf eingewiesen und wie reibungslos klappt dieser?
- Welche Turnierform wurde gewählt?
- Ist die Spielfeldanzahl und -größe angemessen?
- Wie werden die Mannschaften eingeteilt? Sind sie ausgeglichen?
- Ist die Mannschaftsstärke so gewählt, dass jeder Schüler viel effektive Spielzeit und ausreichend Ballkontakte hat?
- Hat eine Mannschaft zu lange Pause oder zu viele Spiele hintereinander?
- Ist die Spiel- bzw. Satzzeit angemessen gewählt?
- Wie ist das Schiedsgericht eingeteilt?
- Wie funktioniert das An- und Abpfeifen bei Zeitspielen?
- Wie sind die Rollen der Organisatoren aufgeteilt und wie werden sie umgesetzt?
- Beteiligen sich alle gleichmäßig?
- Wie erfolgt die Siegerehrung?
- Wird die Unterrichtszeit eingehalten?
- Wurde an alle Materialien gedacht? (Stoppuhr, Pfeife, Turnierpläne, Lose, Schreibzeug, Urkunden, etc.)

### Mögliche Turnierformen

- Mit Vor- und Endrunde je nach Anzahl der Teams und Spielfelder
- Auf- und Absteigen (siehe Seite 15)
- Jeder gegen jeden: Es sind mindestens 4 Mannschaften notwendig. Nach jeder Spielrunde verschieben sich alle Teams im Uhrzeigersinn um ein Feld weiter, außer dem Team auf Feld 1. Nach Ende der Runde weniger als Mannschaften am Turnier beteiligt sind, hat jeder gegen jeden gespielt.



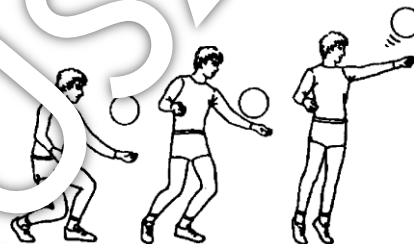
## Abwehr



- Lauerstellung, Aufmerksamkeit auf Gegner und Ball gerichtet
- Ballflugbahn einschätzen
- Erlaufen des Balles
- Einnahme eines optimalen Abstandes zum Ball
- Positionieren hinter dem Ball
- Auge, Ball und Ziel bilden eine Linie
- Vorschriftstellung
- Belastung auf dem vorderen Bein
- Oberkörper etwas nach vorn geneigt
- angespannten Spielarm von unten nach vorn führen
- ruhige Armhaltung (kein Armschwingen)
- Treffen des Balles mit der Breitseite des Unterarms
- Kraft durch Tief-Hoch-Bewegung
- Schulter bei Abwehr nach vorn drücken
- Parallelbewegung des zweiten Arms
- beide Arme zeigen in die gewünschte Abspielrichtung
- vollständige Streckung des Armes und des Körpers



## Indirektes Zuspiel



- Erlaufen des Balles
- Positionieren hinter dem Ball
- Einnahme eines festen Standes im optimalen Abstande zum Ball,
- Auge, Ball und Ziel bilden eine Linie
- Aufmerksamkeit auf Ball, Leine und eigenen Angreifer gerichtet
- Vorschriftstellung oder Passgangstellung
- Oberkörper etwas nach vorn geneigt
- ruhige Armhaltung vor dem Körper (kein Armschwingen)
- gefühlvolles Heben des Balles mit der Breitseite des Unterarms
- Kraft durch Tief-Hoch-Bewegung
- optimale Zuspielhöhe und -weite erreichen
- Ball mit dem Arm begleiten
- Bewegung nach erfolgten Zuspiel zu Ende führen (hinterher gehen oder leicht hinterher hüpfen)

Station Nr.: .....

Stationskarten Abwehr

## Tief-hoch-Bewegung



Du sitzt auf einer Bank oder einem Hocker. Dein Partner wirft dir einen Ball zu. Wehre ihn in der Aufwärtsbewegung ab und setze dich sofort wieder hin. Übe mit links und rechts. Wehre indirekte und direkte Bälle ab!

Station Nr.: .....

Stationskarten Abwehr

## Wackeln



Stelle dich auf einen Medizinball und wehre die Bälle ab, die dir dein Partner zuwirft. Übe mit links und rechts. Wehre indirekte und direkte Bälle ab.

BRIGGER, H. & ERNI, H.: Faustball ins Auge gefasst. Lehren und Lernen. Schweiz: Faustballverlag, 2005

BUCHER, W. (Hrsg.): 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball. 7. Aufl., Schorndorf: Hofmann- Verlag, 1994

DÖBLER, E.& H.: Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. 22. Aufl., München: Südwest- Verlag, 2003

ELLERMANN, R.: Das Faustball- Lehrbuch. Schorndorf: Hofmann- Verlag, 1980

HAMBERGER, P.: FAUSTBALL. Übungs- und Spielformen für Schule und Verein vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Salzburg, 2007

KEIL, B.: Faustball. Berlin: Sportverlag Berlin, 1983

MEINERS, J.: Faustball in der Schule. Eine kritische Bestandaufnahme und innovative Vorschläge zur Integration des Faustballspiels in den Sportunterricht. Oldenburg, Universität Oldenburg, 2005

SAILE, H. & VOLLMER, B.: Doppelstunde Volleyball. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiel für Schule und Verein. Schorndorf, Hofmann- Verlag. 2008

SCHWEIZERISCHE FAUSTBALLKOMMISSION FAKO-CH (Hrsg.): Mini-Faustball. Bern, 1971

TILLNER, H. (Hrsg.): Die Technik des Faustballspiels. Bewegungsabläufe und Übungsformen. Dresden

TÜRK, H.: Faustball modern, Lehrbuch für Schule und Verein. Halle: Pohl- Verlag, 1973

Internetquellen:

<http://faustball.tgd-essen.de/html/faq/faqtechn.htm> (Zugriff am 14.09.2014)

[http://www.schulsport.sachsen.de/download/download\\_sport/Handreichung\\_Bewertung.pdf](http://www.schulsport.sachsen.de/download/download_sport/Handreichung_Bewertung.pdf) (Zugriff 14.09.2014)

Fotos:

Susann Vogel