

Lehrerfortbildung

D-Trainer-Ausbildung

(Schul-)Faustball

(2. Auflage)

Inhaltsverzeichnis:

0.) SCHULFAUSTBALL IST DAS WICHTIGSTE PROJEKT DER NÄCHSTEN JAHRE.....	1
1.) EINLEITUNG.....	1
2.) GESCHICHTE DES FAUSTBALLSPORTS	2
3.) GRUNDLAGEN DES SPIELS, SPIELGERÄT UND REGELN	2
4.) FAUSTBALL IN DER SCHULE UND IM ANFÄNGERBEREICH	3
4.1.) METHODIK.....	3
4.2.) GRUNDTECHNIKEN	4
a) „Ball heben – Annahme und Zuspiel“	4
b) „Angriff“	4
5.) AUFWÄRM- UND EINSTEIGERÜBUNGEN SOWIE -SPIELE	5
5.1.) ALLGEMEINE AUFWÄRMÜBUNGEN	5
a) „Der Seeteufel kommt“	5
b) „Fast-Food-Spiel“	6
5.2.) FAUSTBALLSPEZIFISCHE AUFWÄRMÜBUNGEN	6
a) „Ball unter die Schnur“	6
b) „Ball über die Schnur“	6
c) „Armhockey“	7
d) „Faust-Basket“	7
e) „Matten-Faustball“	8
f) „Treffball“	8
g) „Stinkeburg“	9
5.3.) KOORDINATIONSÜBUNGEN	9
5.4.) KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN	10
5.5.) BALLHEBEN – ANNAHME UND ZUSPIEL.....	10
5.6.) ANGRIFF AUS DEM STAND	11
5.7.) SPRUNGSCHLAG.....	12

5.8.) FAUSTBALL – „KLEINE SPIELE“	12
a) „Faustball-Squash“	12
b) „Faustball-Tennis“	13
c) „Faustball-Runde“	13
d) „Bankfaustball“	13
e) „Minifaustball“	13
f) „Toter Raum“	14
g) „2-Netz-Faustball“	14
h) „Kleinfeldfaustball“	14
6.) ORGANISATION EINER KOMPLEXEN ÜBUNGSREIHE	15
7.) BEISPIEL-UNTERRICHTSEINHEIT	16
8.) KONTAKTE FÜR HINTERGRUNDINFORMATIONEN	17
9.) LITERATURVERZEICHNIS	17

0.) Schulfaustball ist das wichtigste Projekt der nächsten Jahre

Der geringe Bekanntheitsgrad des Faustballsports ist eines unserer größten Probleme. Um diese Situation zu verbessern, müssen wir in Zukunft ganz viel Kraft in gezielte Projekte investieren. Dabei ist der Versuch, Faustball als Unterricht in der Schule zu platzieren, von ganz großer Bedeutung.

In Niedersachsen werden seit Jahrzehnten Schulmeisterschaften in verschiedenen Bezirken durchgeführt. Für die Organisation dieser Meisterschaften gibt es einen Mitarbeiterstab um den landesweit verantwortlichen Schulsportbeauftragten für Faustball, Christian Sondern. Dieser Mitarbeiterstab hat in den letzten Jahren schon intensiv mit neuen Ideen und durchdachten Initiativen an einer Weiterentwicklung gearbeitet, wie zum Beispiel an einer Endrunde um die Landesmeisterschaft als feste Einrichtung.

Allein die Durchführung der Turniere reicht aber nicht aus, um wenigstens den Fortbestand, möglichst aber sogar für eine Verbreitung des Faustballsports zu sorgen. Wir brauchen Lehrer in der Schule, die Faustball als Unterricht anbieten wollen und dürfen. Diese Lehrer müssen von uns unterstützt werden.

Und wir müssen immer wieder darauf hinweisen, dass es genügend Gründe gibt, warum es sinnvoll ist, Faustball an Schulen zu unterrichten. Bei vielen Vereinen wurde schon die Kooperation Schule/Verein der Schlüssel zum Erfolg. Frühes Üben führt dazu schnell Spaß am Sport zu haben, um dann schrittweise an großen Ereignissen teilzunehmen.

Faustball ist für jede Altersstufe geeignet, der Materialaufwand ist ebenso gering wie die Verletzungsgefahr. Faustball bietet vielfältige Variationen hinsichtlich der Spielfeldgröße und der Spielerzahl. Faustball macht Spaß, weil schnell ein lebendiges Spiel entstehen kann.

Christian Sondern hat jetzt einen weiteren Schritt gemacht. Er hat eine Mappe zusammengestellt, in der für jeden interessierten Anfänger grundsätzliche Dinge über Faustball erklärt werden. Darüber hinaus werden Übungen für Kinder ab 6 Jahren anschaulich beschrieben. Bei den jetzt geplanten Lehrerfortbildungen wird dieses Unterrichtsmaterial sehr wertvoll sein.

Bernd Schnackenberg, Landesfachwart Faustball

1.) Einleitung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Dieses Handout soll Ihnen / Euch einen Einblick in die Sportart Faustball sowie die Anfängertrainings- und Schulsportmöglichkeiten geben. Eine kurze Einführung (Historie / Regeln / ...), die Grundtechniken sowie kleine Übungen stehen im Fokus. Ich hoffe, dass Sie / Ihr Gefallen an unserer Sportart finden / findet.

2.) Geschichte des Faustballsports

Die Ursprünge des Faustballsports liegen im 3. Jh. v. Chr. und zeichneten sich dadurch aus, dass ein Ball aus Leder mit dem Arm oder der Faust getroffen werden musste.

1555 schrieb Antonio Scaino erste Regeln für den Volkssports „Pallone“, ein Spiel ohne Wettkampfcharakter und nur zum Zeitvertreib.

Georg Weber brachte den Sport dann 1870 nach Deutschland – immer noch ein Spiel ohne Wettkampfcharakter. Ziel des Spiels war, den Ball möglichst oft über das Netz zu spielen. Erste Regeln entwickelte Gottfried Weber 1894.

Anfänglich war Faustball als Ausgleichssport zum Turnen gedacht. Allerdings gab es 1927 schon 12.000 organisierte Faustballer, sodass in der Folgezeit eine eigenständige Sportart entstand.¹

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 Frauen als auch Männern in den Jugend- und Seniorenklassen die erfolgreichste Nation stellt.

3.) Grundlagen des Spiels, Spielgerät und Regeln

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften mit bis zu fünf SpielerInnen 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 SpielerInnen pro Spielzug berührt werden. Mit einer Angabe wird er ins gegnerische Spielfeld befördert, dort angenommen, zugespielt und schließlich wieder zurückgeschlagen. Das Aufschlagsrecht von einer drei Meter vom Netz entfernten Linie hat die Mannschaft, die zuvor einen Fehler begangen hat.²

Mögliche Fehler sind:

- » Ball berührt das Netz oder wird nicht über das Netz gespielt
- » Ball ist zweimal aufgesprungen
- » Ball wird mit dem Körper oder mit beiden Armen gespielt
- » Ball wird ins Aus geschlagen
- » 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 puncto Gewicht und Oberflächenbeschaffenheit den jeweiligen Altersgruppen und Anforderungen angepasst sind.

¹ Vgl. Brigger, Hanspeter. *Die Geschichte des Faustballs*. 2. Auflage. Schweiz: 2004.

² Vgl. IFA. *Faustball Spielregeln*. Gümlingen (Schweiz): 2007.

4.) Faustball in der Schule und im Anfängerbereich

- » Aufbau: Volleyballfeld längs durch ein Band in drei Kleinfeldern teilen
- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: pro Kleinfeld 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2
- » Materialien: ein (langes) Band (auf Kopfhöhe gespannt) und ein Ball pro Spielfeld
- » Spielfeld: jeweils ein Volleyballfeld-Drittel
- » Spielregeln: modifizierte Faustballregeln – je nach Leistungsstand
- » Ziel: Erlernen der Grundtechniken



4.1.) Methodik

Auf den Spielfeldern sollte anfangs 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3 gespielt werden, sodass bis zu 30 Kinder aktiv am Spiel- und Übungsgeschehen beteiligt sind.

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. Jede Person hat vor der Berührung Zeit, die Flugbahn des Balles einzuschätzen und muss diesen auch nicht so zielgenau weiterspielen. Das führt dazu, dass Kinder schon in den ersten Stunden nahezu fehlerfreie Ballwechsel zustande bringen.

Die Kinder sollen zu Beginn des Lernprozesses durch freies Spielen faustballspezifische Bewegungserfahrungen sammeln und diese dann reflektieren. Die technisch „richtige“ Bewegungskorrektur und Korrekturen stehen am Anfang des Lernprozesses nicht im Fokus.

Das oben beschriebene Spielfeld hat pro Hälfte die Maße von 6 m x 4,5 m. Es 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 genug Fehler, sodass die Kinder weiterhin intrinsisch motiviert sind, sich zu verbessern. In der Anfangsphase sollte die Devise des Spiels vor allem „Präzision vor Kraft“ lauten: die Grundtechniken sollen in der ersten Phase unter dieser Prämisse ausgeführt werden, nur dann sind sie auch präzise genug auszuführen. Die Komponente „Kraft“ sollte bei Anfängern zunächst in den Hintergrund rücken.

Der ursprüngliche Spielgedanke eines Spiels 5 gegen 5 wird auf die beschriebenen Spielformen (1 gegen 1, 2 gegen 2) reduziert, sodass bei verkleinertem Spielfeld jedes Kind öfter an den Ball kommt, intensiver am Spiel teilnehmen sowie seine Spielfähigkeit insgesamt verbessern kann.

Aus diesen Gründen eignet sich Faustball ideal für den Schul- und Anfängersport in allen Alters- und Klassenstufen.

4.2.) Grundtechniken

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.

a) „Ball heben – Annahme und Zuspiel“

Für ein erfolgreiches Spiel sollte der Körper der Spielerin oder des Spielers hinter dem Ball sein, sodass dieser 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.

b) „Angriff“

Der Angriffsschlag wird mit der Faust über Kopf ausgeführt und gleicht dem Werfen eines Balles. Der Ball wird mit der Kleinfingerseite („Hammerschlag“) oder der Faustinnenseite („Kernschlag“) getroffen, wobei die zuletzt genannte Technik gerade Anfängern eine größere Trefffläche des Balles und somit mehr Erfolg bei einer präzisen Schlagausführung bietet.



Hammerschlag



Kernschlag

5.) Aufwärm- und Einsteigerübungen sowie -spiele

Die folgenden Punkte geben eine Hilfe für den Schulsport bzw. das Anfängertraining; allgemeines und spezifisches Aufwärmen, Koordinations- und Kräftigungsübungen sowie kleine Spiele sollen helfen, Schul- und Trainingsstunden sinnvoll zu gestalten. Kraft und Koordination können trotz eines jungen Alters schon intensiv trainiert werden, allerdings nicht ohne die Übungen auf die Entwicklung der Kinder besonders abzustimmen.

„Unter allgemeinem Aufwärmen versteht man Maßnahmen, die darauf abzielen den gesamten Körper zu aktivieren und folglich zu erwärmen.

Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Idealerweise ist dies möglich, indem vorwiegend die großen Muskelgruppen einbezogen werden.

Das allgemeine Aufwärmen sollte eher langsam und immer vor dem speziellen Aufwärmen durchgeführt werden“.³

„Das spezielle Aufwärmen soll auf die speziellen Inhalte der Sportstunde (des Trainings oder Wettkampfs) vorbereiten. Dabei werden solche Übungen in die Vorbereitung einbezogen, die mit der angestrebten Belastungsform direkt zu tun haben (sportartspezifische Bewegungsabläufe, Dehnübungen, koordinative Übungen, Mobilisierung spezieller Muskeln)“.⁴

Unter der angegebenen Fußnote findet man gute Beispiele für das Aufwärmen.

5.1.) Allgemeine Aufwärmübungen

a) „Der Seeteufel kommt“

- » Alter: ab sechs Jahren
 - » Gruppengröße: 15 – 20 Kinder
 - » Materialien: ein CD-Spieler
 - » Spielfeld: Basketballfeld
 - » Spielregeln: Ein Kind ist Fänger (Der Seeteufel) – alle Kinder bewegen sich im Spielfeld zur Musik, wenn die Musik stoppt, wird gerufen:
„Der Seeteufel kommt und alle Kinder sind ...! (s.u.)
Die Kinder, die den Begriff nicht ausführen, dürfen gefangen werden → der Gefangene wird im nächsten Durchgang Fänger.
- Kraken: Rückenlage – mit Armen zappeln – Beine mit Partner verhaken
- Sardinen: ganz dicht nebeneinander liegen (mind. drei)
- Krebse: Zweier Gruppe – Po an Po – Hände durch die Beine greifen – seitwärts laufen
- Angler: A setzt sich auf die Oberschenkel von B und simuliert mit seinen Armen eine Angel
- Fischernetz: Auf Rücken oder Bauch legen – mindestens eine Hand oder ein Fuß muss Kontakt zu Hand oder Fuß des Partners haben
- » Ziel: Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet.

³ Dober, Rolf (April 2010). *Aufwärmen im Sportunterricht*.
<http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/allspezauf1.html> (10.01.2011)

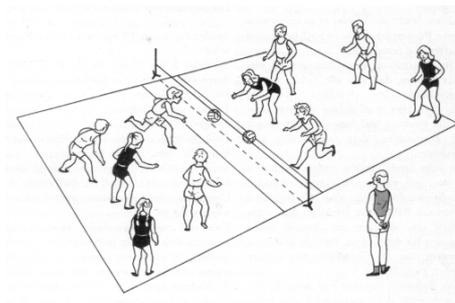
⁴ Dober, Rolf (April 2010). *Aufwärmen im Sportunterricht*.
<http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/allspezauf1.html> (10.01.2011)

b) „Fast-Food-Spiel“⁵

- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: 15 – 20 Kinder
- » Materialien: ein CD-Spieler
- » Spielfeld: Basketballfeld
- » Spielregeln: Ein Kind ist Fänger (Ronald McDonald) – alle Kinder bewegen sich im Spielfeld zur Musik, wenn die Musik stoppt, wird gerufen: „Ronald McDonald kommt und alle Kinder sind ...! (s.u.) Die Kinder, die den Begriff nicht ausführen, dürfen gefangen werden → der Gefangene wird im nächsten Durchgang Fänger.
Pommes: ganz dicht nebeneinander legen (mind. drei)
Milchshake: Hände fassen – zappeln und hüpfen (mind. zwei / max. vier))
Hamburger: drei Kinder in Bauchlage aufeinander
BigMac: fünf Kinder in Bauchlage aufeinander
Flummi: Auf der Stelle hüpfen (mind. zu zweit)
- » Ziel: Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet.

5.2.) Faustballspezifische Aufwärmübungen

a) „Ball unter die Schnur“



- » Aufbau:
- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: zwei Mannschaften mit jeweils fünf bis zehn SpielerInnen
- » Materialien: fünf bis zehn Bälle und eine auf ca. 60 cm Höhe gespannte Schnur
- » Spielfeld: ein Volleyballfeld-Drittel / Volleyballfeld
- » Spielregeln: 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. Wichtig: Der Ball darf nur mit den Händen abgewehrt werden.
- » Ziele: allgemeines Aufwärmen
die Bewegung „hinter den Ball“ schulen
Schulung der tiefen KSP-Position für die Faustball-Abwehr

b) „Ball über die Schnur“

- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: zwei Mannschaften mit jeweils bis zu fünf SpielerInnen
- » Materialien: ein Ball und eine auf ca. 2 m gespannte Schnur
- » Spielfeld: ein Volleyballfeld-Drittel / Volleyballfeld

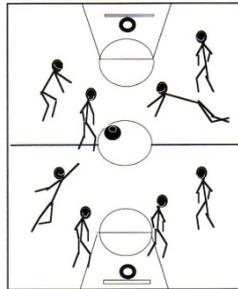
⁵ Vgl. Dechant/ Medler/ Schuster. *Kleine Spiele im Sportunterricht*. Flensburg: Sportbuch Verlag Corinna Medler.

- » Spielregeln: Die Mannschaften stehen sich in ihren Spielfeldern gegenüber. Es kommt darauf an, durch Werfen eines Balles über die Schnur den Ball so im gegnerischen Spielfeld zu platzieren, dass der Gegner ihn nicht fangen kann. Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- » Ziele: allgemeines Aufwärmen
Vermittlung der grundlegenden Spielidee des Faustballsports (drei Berührungen → Ball schrittweise zum Netz befördern)

c) „Armhockey“

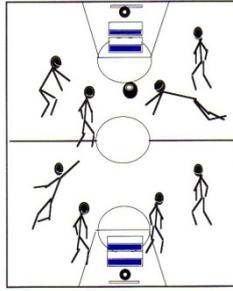
- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: zwei Mannschaften mit jeweils fünf bis zehn SpielerInnen
- » Materialien: ein bzw. mehrere Bälle
- » Spielfeld: Volleyball- oder Basketballfeld
- » Spielregeln: Die Arme fungieren als Hockeyschläger, Arme über Hüfte gelten als hoher Stock. Spiel auf vier Tore (das Spiel kann dadurch sehr schnell verlagert werden), Tore ggf. Kastenteile, Trefffläche von vorn und hinten.
- » Ziele: allgemeines Aufwärmen
die Bewegung „hinter den Ball“ schulen
Schulung der tiefen KSP-Position für die Faustball-Abwehr

d) „Faust-Basket“



- » Aufbau:
- » Alter: ab acht Jahren
- » Gruppengröße: zwei Mannschaften mit jeweils vier bis zehn SpielerInnen
- » Materialien: ein bis zwei Bälle
- » Spielfeld: Basketballfeld
- » Spielregeln: Normales Basketball-Spiel, Punkte können nur mit der Faust oder dem Unterarm erzielt werden. Ein Bretttreffer bringt einen Punkt, Korbring und Netz zwei Punkte und Treffer fünf Punkte. Der Ball, der an das Brett gespielt werden soll, muss von einem Mitspieler zugeworfen werden.
Alternativ:
Mit Ball darf nicht gelaufen und der Ball darf nur mit dem Unterarm weitergespielt werden (werfen und fangen).
- » Ziele: allgemeines Aufwärmen
zielgenaues Spiel
Grundtechnik „Ball heben“

e) „Matten-Faustball“

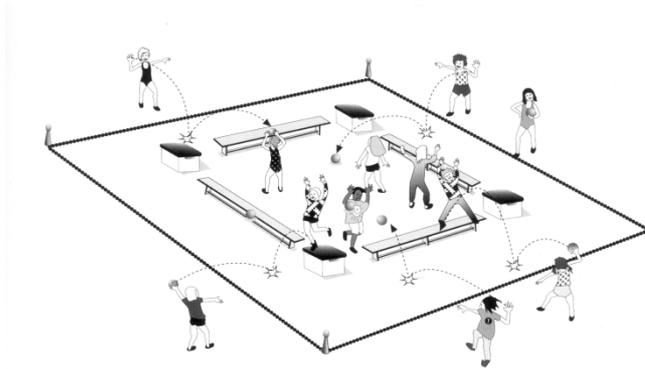


- » Aufbau:
 - » Alter: ab acht Jahren
 - » Gruppengröße: zwei Mannschaften mit jeweils vier bis zehn SpielerInnen
 - » Materialien: zwei Matten oder Kästen, ein bis zwei Bälle
 - » Spielfeld: Basketball- oder Handballfeld
 - » Spielregeln: Der Ball darf nur mit dem Unterarm weitergespielt werden (werfen und fangen); Strafräume dürfen nicht betreten werden. Ziel ist es, den Ball auf die Matte bzw. in den Kasten des Gegners zu spielen. Landet der Ball daneben, gehört er immer der verteidigenden Mannschaft.
- Alternativ:
Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn ein Angreifer den Ball im Sprung fängt und auf der gegnerischen Matte landet.
- » Ziele: allgemeines Aufwärmen
zielgenaues Spiel
Grundtechnik „Ball heben“

f) „Treffball“

- » Alter: ab sechs Jahren
 - » Gruppengröße: 5 - 25
 - » Materialien: zunächst mit einem weichem Ball
 - » Spielfeld: Basketballfeld
 - » Spielregeln: 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; der Ball darf nur von unten gespielt werden. A darf sich mit korrekter Faustballabwehr verteidigen. Nach festgelegter Zeit werden Jäger und Hase(n) gewechselt.
- Alternativ:
Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Die Mannschaften versuchen die gegnerischen Spieler abzuspielen. Jeder Treffer wird gezählt. Man darf die Mittellinie nicht überschreiten.
- » Ziele: Grundtechnik „Ball heben“
Reaktionsschulung

g) „Stinkeburg“



- » Aufbau:
- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: zwei Mannschaften mit jeweils sechs bis fünfzehn SpielerInnen
- » Materialien: vier Bänke (= Burgmauern); vier kleine und/oder große Kästen; zehn bis fünfzehn Faustbälle (=Stinkbomben)
- » Spielfeld: Aus Bänken und Kästen wird eine *Burg* mit *Burghof* errichtet, um die ein *Wassergraben* markiert ist. Größe der *Burg* und Breite des *Wassergrabens* richten sich nach der Spielerzahl und deren Schlagkraft.
- » Spielregeln: Die Burgeroberer schlagen (werfen) die Stinkbomben so über die Mauer, dass sie im Burghof landen. Geschlagen (geworfen) werden muss von außerhalb des Wassergrabens.
 - (1) Die Burgeroberer spielen die Bälle von unten in den Burghof. Je Bodenberührung ein Punkt – Spielzeit ein bis zwei Minuten. Eroberer und Verteidiger wechseln.
 - (2) Die Burgeroberer schlagen die Bälle von oben. Der Ball muss jetzt mindestens einmal im Wassergraben auftippen.
- » Ziel: allgemeines Aufwärmen
Grundtechnik „Ball heben“
Grundtechnik Angriff

5.3.) Koordinationsübungen⁶

Dieser Bereich umfasst Lauf-, Sprung-, Stoß-, Wurf- und Schubbewegungen, nimmt in den Sportspielen einen hohen Stellenwert ein und zählt zur Basis des Kindertrainings. Koordinative Schulung ist schon im Kindesalter unverzichtbar.

Beispiele:

- » *Laufübungen:*
 - Gehen auf dem Fußballen / der Ferse / den Außen- oder Innenseite / abrollen von Ferse zu Ballen oder Ballen zu Ferse / ...
 - Laufen mit Abrollen vom ganzen Fuß zum Ballen / auf dem Ballen / federndes Laufen / Seitgalopp / Kreuzlauf / ...
 - Sprint-ABC Fußgelenkslauf / Skippings / Kniehebelauf / Pferdchenlauf / Stehschritt / Sprunglauf / Anfersen / Hopslerlauf / Stephüpfen / ...
 - Kombinationen Laufrichtung / Armeinsatz / Frequenz
- » *Sprungübungen:*
 - Übungen Linienspringen / Linienkreuzspringen / Seilspringen / ...

⁶ Vgl. Steinhöfer, D. (2003). *Grundlagen des Athletiktrainings*. Münster: Philippka Sportverlag, 299 – 318.

<u>Sprungarten</u>	Fußgelenks- / Schluss- und Hock- / Wechsel- / Lauf- / Seit- / Grätschsprünge / ...
<u>Ausführungen</u>	ein- oder beidbeinig / auf der Stelle / vor- oder rückwärts / mit Drehungen / ...
<u>Variationen</u>	Arten und Ausführungen kombinieren
» <i>Ballkoordination:</i>	
<u>Übungen</u>	Achterkreisen durch die Beine / Ballkreisen um Körper / Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen / Zielwerfen (horizontal und vertikal) / Dribbeln (Hand und Fuß) / Passen / Fangen und Werfen / direkte und indirekte Pässe / ...
<u>Ausführungen</u>	ein- und beidbeinig / ein- und beidarmig / auf der Stelle / in Bewegung / ...
<u>Variationen</u>	in Spielformen einbauen

Die unterschiedlichen Bereiche lassen sich problemlos kombinieren.

5.4.) Kräftigungsübungen⁷

Schon im Jugendtraining sollten an das Alter angepasste Kraftübungen in das Training integriert werden – von Körperstabilisierungsübungen zu Kraftübungen spezieller Muskeln bzw. Muskelgruppen.

Beispiele:

- » Durchführung: Zirkeltraining (separat) / kombiniert mit Balltraining
- » Übungen: Dips / Sit ups (gerade und schräg) / Sprünge (s.o.) / Zugübungen (Theraband) / Kniebeuge / (seitlicher) Unterarmlieggestütz / Liegestütz / Ausfallschritte / Wadenheben / Rumpfseitheben / Bein- & Armheben in Bauchlage / Beckenlift / Medizinball-Pässe / ...
- » Alternativ: Fitnessstudio

5.5.) Ballheben – Annahme und Zuspiel

Kurze Regelerklärungen (z. B. „Der Ball darf vor jedem Berühren einmal im Spielfeld aufspringen“, „Nach maximal drei Berührungen muss der Ball wieder das Netz überqueren“ und „Der Ball darf nur mit einem Arm oder mit geschlossener Faust gespielt werden“) reichen völlig aus, um erste Spiele auf kleinen Spielfeldern durchzuführen. In diese Spiele (1 gegen 1 oder 2 gegen 2) können je nach Leistungsstand dann 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),
- » ...

Hinzu kommen lernprozessbegleitende Tipps und Techniks Schulungen – 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,

⁷ Vgl. Steinhöfer, D. (2003). *Grundlagen des Athletiktrainings*. Münster: Philippka Sportverlag, 93 - 167.

- » immer in Spielrichtung gucken (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 diese Spielphasen durch kurze Übungsreihen, die zum individuellen Üben, dabei auch mit Wettkampfcharakter ausgetragen werden können. Hierzu bieten sich folgende Übungen an:

- » Ball auf dem Unterarm balancieren,
- » den Ball nach Hochwerfen gegen die Wand bei geringem Abstand spielen → Anweisung: Ball auffangen oder durchgängig spielen,
- » Ball senkrecht hoch spielen → Anweisung: Ball auffangen oder durchgängig spielen,
- » angeworfene Bälle auf ein vorgegebenes Ziel zurückspielen,
- » Spiel auf den Basketballkorb → Anweisung: Ball auffangen oder durchgängig spielen,
- » Anspielen bzw. Überspielen einer Person, die auf einem großen Kasten steht (hohes Spielen des Balles),
- » Ball beim Aufstehen von einer Bank / einem kleinen Kasten spielen (Tief-Hoch-Bewegung),
- » Ball zu zweit hin und her spielen → mit einem oder zwei Ballkontakten je SpielerIn, über eine Bank / ein Netz oder unter einem Netz hin durch,
- » siehe Faustball – „Kleine Spiele“,
- » ...

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.

5.6.) Angriff aus dem Stand

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 auch Wert auf ein hohes Anspiel eines Mitspielers (schult nochmals die Grundtechnik „Ballheben“) gelegt, sodass der Angreifer den Ball über Kopf fangen kann. Der Schlag sollte erst nach weiterem Üben integriert werden, da der Ball ungenauer wird als beim Werfen und so das Spiel für die Kinder schwieriger wird. Hinweisen sollte man die Kinder hier auch wieder auf die Devise „Präzision vor Kraft“. Durch das kleine, vor allem kurze Spielfeld sind sie außerdem gezwungen, dosiert anzugreifen und damit die Technik sorgfältig zu lernen.

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

- » Ball mit geschlossener Faust auf den Boden prellen (beide Schlagarten: „Hammer“ und „Kern“),
- » wie oben – nunmehr aber in der Bewegung ausführen,
- » gehaltene Bälle sanft aus der Hand der Partnerin / des Partners schlagen,
- » Aufschläge (Ball hochwerfen und über Kopf treffen) an die Wand / über ein Netz,
- » Zielschlagen des Balles aus dem Aufschlag (auf Matten, Kästen, o. Ä.),
- » gestellte / angeworfene Bälle schlagen,
- » Aufschlag über das Netz zur Partnerin / zum Partner,

- » angeworfene aufgesprungene Bälle zur Partnerin / zum Partner schlagen → auffangen und zurückspielen,
- » Zielschlagen des angeworfenen aufgesprungenen Balles (auf Matten, Kästen, o. Ä.),
- » siehe Faustball – „Kleine Spiele“,
- » ...

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 SpielerInnen in der Lage sind, geworfene bzw. geschlagene Bälle anzunehmen.

5.7.) Sprungschlag

Diese Technik erfordert einen hohen Grad an koordinativen Fähigkeiten. Deshalb sollten die Kinder den zugespielten 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 Technikschiulung bzw. -verbesserung. Hierzu bieten sich folgende Übungen an:

- » Sprungwürfe gegen die Wand bzw. über das Netz,
- » gehaltene Bälle aus der Hand der Partnerin / des Partners im Sprung schlagen,
- » angeworfene aufgesprungene Bälle im Sprung schlagen,
- » Sprungwürfe bzw. -schläge mit Zielvorgabe,
- » siehe Faustball – „Kleine Spiele“,
- » ...

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.

5.8.) Faustball – „Kleine Spiele“

a) „Faustball-Squash“

- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: 1 mit bzw. gegen 1 oder 2 mit bzw. gegen 2
- » Materialien: ein Ball pro Spielfeld
- » Spielfeld: selbst abgesteckt mit einer Wandseite als Begrenzung (maximal 9 x 9 m)
- » Spielregeln: 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. Ein Punkt ist erzielt, wenn eine Mannschaft den Ball nicht mehr an die Wand bzw. ins Aus gespielt hat.

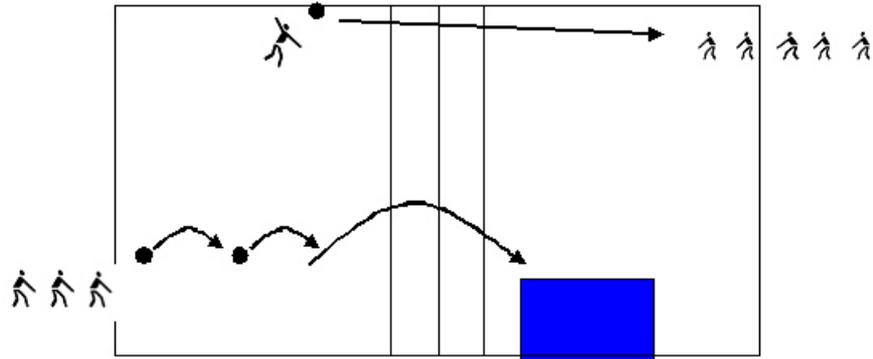
Alternativ:

Zwei Berührungen pro Team je Spielzug (mit Angriff)

- » Ziele: Grundtechnik „Ball heben“
Alternativ:
Grundtechnik Angriff
- b) *„Faustball-Tennis“*
- » Alter: ab acht Jahren
- » Gruppengröße: 1 mit bzw. gegen 1
- » Materialien: ein Ball und eine Schnur oder Bank pro Spielfeld
- » Spielfeld: ein Drittel eines Volleyballfeldes (s.o.) / Badmintonfeld
- » Spielregeln: Der Ball muss nach jeder Berührung direkt wieder ins gegnerische Spielfeld gespielt werden. Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.
- » Ziel: Grundtechnik „Ball heben“
- c) *„Faustball-Runde“*
- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: bis zwölf SpielerInnen
- » Materialien: ein Ball und eine Schnur pro Spielfeld
- » Spielfeld: ein Drittel eines Volleyballfeldes (s.o.) / Badmintonfeld / Volleyballfeld
- » Spielregeln: Der Ball muss nach jeder Berührung direkt wieder ins gegnerische Spielfeld gespielt werden. Jeder Spieler folgt seinem gespielten Ball ins gegenüberliegende Spielfeld nach und stellt sich dort jeweils hinten an. Man ist „raus“, wenn man 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)
Alternativ / Erleichterung:
Zwei Berührungen einer Spielerin / eines Spielers hintereinander
- » Ziel: Grundtechnik „Ball heben“
- d) *„Bankfaustball“*
- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: 1 mit bzw. gegen 1 bis 3 mit bzw. gegen 3
- » Materialien: ein Ball und eine Bank pro Spielfeld / Markierungs-Hütchen
- » Spielfeld: Spielfeld nach Leistungsstand mit Hütchen festlegen (je kleiner, desto besser)
- » Spielregeln: Die Mannschaft, die einen Fehler gemacht hat, bringt den Ball ins Spiel. Der Aufschlag wird wahlweise von einer Position hinter dem Spielfeld ausgeführt. Der Ball darf 3x gespielt werden und vorher jeweils 1x den Boden berühren.
Der Ball darf nur durch „Ball heben“ gespielt werden.
- » Ziele: Grundtechnik „Ball heben“
Schulung der tiefen KSP-Position für die Faustball-Abwehr
- e) *„Minifaustball“*
- » Alter: ab sechs Jahren
- » Gruppengröße: bis 3 mit bzw. gegen 3
- » Materialien: ein Ball und eine Bank pro Spielfeld / Markierungs-Hütchen
- » Spielfeld: Spielfeld nach Leistungsstand mit Hütchen festlegen (je kleiner,

- desto besser)
- » Spielregeln: Der Ball wird von einer Mannschaft durch Einwerfen ins Spiel gebracht. Der Ball darf pro Team maximal 3x berührt (gespielt oder gefangen) werden. Zwischendurch darf der Ball jeweils einmal den Boden berühren. Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.
 - » Ziele: Grundtechniken „Ball heben“ und ggf. Angriff
- f) „Toter Raum“
- » Alter: ab sechs Jahren
 - » Gruppengröße: bis 5 mit bzw. gegen 5
 - » Materialien: ein Ball und eine Schnur pro Spielfeld
 - » Spielfeld: Badminton / Volleyballfeld
 - » Spielregeln: Der Ball wird von einer Mannschaft durch Einwerfen ins Spiel gebracht. Der Ball darf pro Team maximal 3x berührt (gespielt oder gefangen) werden. Zwischendurch darf der Ball jeweils einmal den Boden berühren. Ein 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 SpielerInnen betreten werden, um harte Angriffe bzw. Würfe zu verhindern.
 - » Ziele: Grundtechniken „Ball heben“ und Angriff
- g) „2-Netz-Faustball“
- » Alter: ab zehn 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)
 - » Spielregeln: 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.
 - » Ziele: zielgenaues Spiel
Grundtechniken „Ball heben“ und ggf. Angriff
- h) „Kleinfeldfaustball“
- » Alter: ab sechs Jahren
 - » Gruppengröße: bis 5 mit bzw. gegen 5
 - » Materialien: ein Ball und eine Schnur pro Spielfeld
 - » Spielfeld: je nach Spielerzahl, -alter, Spielstärke werden Hallenmarkierungen gesondert festgelegt (am Anfang eher zu klein als zu groß)
 - » Spielregeln: 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. Variationen beim Aufschlag / bei der Anzahl der Berührungen sind zur Abwechslung erwünscht.
 - » Ziele: Grundtechniken „Ball heben“ und Angriff

6.) Organisation einer komplexen Übungsreihe



- » Aufbau:
 - » Alter: ab sechs Jahren
 - » Gruppengröße: bis 20 SchülerInnen
 - » Materialien: ein Ball pro Person / eine Schnur / eine Matte
 - » Spielfeld: Faustballfeld oder Volleyballfeld
 - » Spielregeln: jeder Spieler läuft seinem Ball hinterher und stellt sich auf der anderen Seite wieder an.
 - » Ablauf: Angabe über die Leine → Ballannahme → Zuspiel → Rückschlag
Ball zweimal heben und dann über die Leine spielen
- Variationen:
Armwechsel / Anzahl Ballberührungen und Zielvorgaben ändern / direktes Spiel / etc.
- » Ziele: Grundtechniken „Ball heben“ und Angriff

7.) Beispiel-Unterrichtseinheit

Kinder bringen schon nach den ersten Doppelstunden nahezu fehlerfreie Ballwechsel zustande, nach zehn Doppelstunden läuft ein Spiel auf dem Kleinfeld nach modifizierten Faustballregeln.

1. Grundtechnik Unterarmspiel (Feldgröße: 9 x 6m → Drittel eines längsgeteiltes Volleyballfeldes)
2. Zielgenaues Unterarmspiel
3. Zielgenaues Unterarmspiel
4. Hohes Unterarmspiel
5. Hohes Unterarmspiel
6. Angriff aus dem Stand
7. Anwenden der Techniken auf größere Distanzen (Feldgröße: 13,4 x 6,1m → Badminton)
8. Sprungschlag
9. Anwenden der Techniken auf größere Distanzen (Feldgröße: 18 x 9m → Volleyball)
10. Abschlusspiel

Die angegebenen Feldgrößen sollten alters- und leistungsbezogen angepasst werden. Als vierte Feldgröße steht in der Halle noch das Basketballfeld (Feldgröße: 28 x 15m) zur Verfügung. Kleine Felder bringen im Anfängerbereich den nötigen Erfolg, deshalb sollte die Feldgröße behutsam angepasst werden.

8.) Kontakte für Hintergrundinformationen

- » Niedersachsen:
 - Landesfachwart*
 - Bernd Schnackenberg 04166 / 7476 berndschnackenberg@t-online.de
 - Landeslehrwart*
 - Tobias Kläner 0176 / 24984175 tobi_klaener@web.de
 - Schulsport*
 - Christian Sondern 040 / 85412904 christiansondern@gmx.de
 - Jugendwart*
 - Hartmut Lübbers 04486 / 1494 hartmut.luebbers@ewetel.net
- » Hamburg:
 - Landesfachwart*
 - Heinz Gürtler 040 / 2205634 heinzguertler@web.de
- » Deutschland:
 - DFBL-Präsident*
 - Ulrich Meiners 04435 / 1491 ulrich.meiners@faustball-liga.de
 - DFBL-Ausbildung*
 - Rainer Fommknecht 07263 / 2416 rainer.frommknecht@faustball-liga.de

Internetseiten:

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
Wikipedia Faustball	www.de.wikipedia.org/wiki/Faustball

9.) Literaturverzeichnis

Im Artikel verwendete Literatur:

Faustball:

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

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

Sport allgemein:

Dechant/ Medler/ Schuster. *Kleine Spiele im Sportunterricht*. Flensburg: Sportbuch Verlag
Corinna Medler.

Dober, Rolf (April 2010). *Aufwärmen im Sportunterricht*.

<http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/allspezauf1.html> (10.01.2011)

Steinhöfer, D. (2003). *Grundlagen des Athletiktrainings*. Münster: Philippka Sportverlag

Zusätzlich zu empfehlende Faustballliteratur – 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.