FAUSTBALL

Grundlagen und Tipps

Ein Übungsheft für Vereine und Schulen

Inhaltsverzeichnis

Teil 1
Technik S. 6

Teil 2
Abwehrübungen S.14

Teil 3
Zuspielübungen S. 20

Teil 4
Angriffübungen S. 26

Teil 5
Spielvarianten S. 33

Teil 6
Spiele S. 37

DJN
DEUTSCHER JUGENDVERBAND FÜR NORDSCHLESWIG

In Kooperation mit

Bildungsstätte Knivsberg
www.knivsberg.dk

TEAM NORDSCHLESWIG
Æ MANNSCHAFT

BUND DEUTSCHER NORDSCHLESWIGER

Vorwort

Faustball ist ein Rückschlagspiel, dessen Spielidee bis ins Altertum zurückgeht, wie Abbildungen auf antiken Fresken und Vasen belegen. Faustball ist in seiner Grundform leichter als andere Rückschlagspiele – wie beispielsweise Volleyball – zu spielen und garantiert gerade für Anfänger*innen schnellere Erfolgserlebnisse, die sich positiv auf die Motivation auswirken. Dadurch eignet sich Faustball in besonderer Weise als Schulsport.

Dynamik, Schnelligkeit, Action und Teamgegdanke: Das sind die wesentlichen Merkmale des attraktiven Faustballsports, der schon früh mit Kindern eingeübt werden kann. Ein Ball, eine Langbank oder eine Leine, ein Feld und wenige Regelerklärungen genügen bereits, um ein attraktives Spiel zu starten, in dem die Kinder mit- oder auch gegeneinander Faustball spielen können. Selbstverständlich steckt aber in dieser Sportart noch viel mehr drin. Mit Übung kann aus dem anfänglichen Spiel, das einem «Ball-über-die-Schnur»- Spiel ähnelt, ein technisch und taktisch hochstehendes Mannschaftsspiel werden.

Dieses Übungsheft beinhaltet 60 einzelne Übungen zur Technik, Angriffs- und Abwehrspielzüge sowie Spiele und Spielvarianten. Es ist zu beachten, dass bei den Grafiken und Zeichnungen der verschiedensten Spiel- und Übungsformen die Relationen nicht stimmen. Sie sollen in Kombination mit der Beschreibung die jeweilige Übung verständlich und anschaulich machen, und somit die Anwendung für den jeweiligen Benutzer oder die Benutzerin erleichtern. Man kann sich entweder eine Trainingseinheit aus dem Angebot zusammenstellen, oder einfach nur einzelne Elemente herausnehmen und den eigenen Bedürfnissen anpassen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei Simone Hofer-Pfenninger, Petra Hamberger und Nick Trinemeier, die uns Text- und Bildmaterial zur Verfügung gestellt haben.

Legende

Alle Übungen sind nach dem gleichen Muster aufgebaut. Die Folgende Auflistung der Symbole soll den Gebrauch dieses Trainingsbuches erleichtern. Die meisten Übungen sind für die X- bzw. W-Aufstellung geschrieben. Mit kleinen Änderungen sind sie auch für die anderen Spielsysteme geeignet.

T Trainer*in, Betreuer*in, Werfer*in

Z Zuspieler*in

VL/VR Vorderspieler*in links und rechts (Angreifer*in)

HL/HR Hinterspieler*in links und rechts (Abwehrspieler*in)

Z, V, H Zuspielposition, Vorne und Hinten

Longline Der Linie nach (Gegenteil: diagonal)

Vorschritt Der Ball wird mit dem rechten Arm gespielt, das linke Bein ist vorn (dito. links)

Passgang Der Ball wird mit dem rechten Arm gespielt, das rechte Bein ist vorn (dito. links)

Curlingwurf Einhändiger Wurf von unten

Wurfrichtung

Laufrichtung

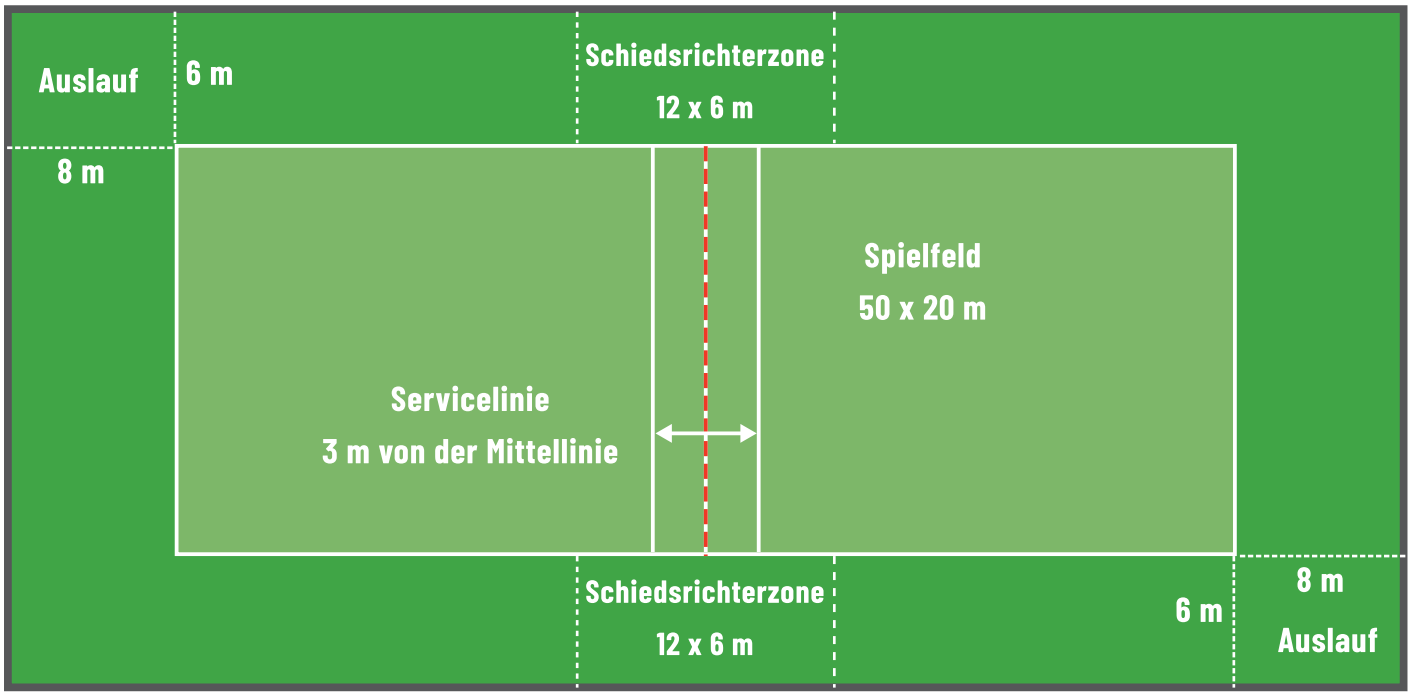
Mittellinie/Leine

Faustball Spielregeln

Auf einem Spielfeld, das in der Mitte durch eine Linie und in 2m Höhe für Herren und 1.90m für Damen durch ein Netz oder Band bzw. Leine in zwei Hälften geteilt ist, spielen zwei Mannschaften mit je fünf Spieler*innen gegeneinander.

Jede Mannschaft hat das Ziel, den Ball so über das Netz (Band/Leine) zu schlagen, dass der gegnerischen Mannschaft der Rückschlag nicht gelingt oder zumindest erschwert wird. Ein Spielgang wird so lange fortgesetzt, bis eine Mannschaft einen Fehler macht oder eine sonstige Spielunterbrechung vorliegt.

Jeder Fehler einer Mannschaft wird der anderen Mannschaft als Vorteil mit einem Gutball gewertet. Sieger des Spieles ist die Mannschaft, die beim Spiel nach Sätzen 2, aber höchstens 5 Sätze gewonnen hat, beim Spiel nach Zeit die meisten Gutbälle erzielt hat. Die Spielregeln gelten grundsätzlich sowohl für das Spiel im Feld als auch für das Spiel in der Halle



Teil 1 Technik

*Die Grundkenntnisse der Technik bilden ein solides Fundament, um den Faustballsport gut zu erlernen. Hierbei sind Beinarbeit und die Positionierung der Arme wichtig. Die Spieler*innen müssen immer versuchen sich so zu positionieren, dass sie, der Ball und das Ziel eine gerade Linie bilden.*

*Darüber hinaus müssen die Spieler*innen versuchen, den Ball mehr zu führen und zu heben, als den Ball zu schlagen. Nur beim Aufschlag und Rückschlag wird normalerweise geschlagen. Dadurch wird die Beinarbeit sehr zentral. Mit dem Ball runtergehen und den Ball mit dem ganzen Körper nach oben bewegen (tief/hoch Bewegung).*

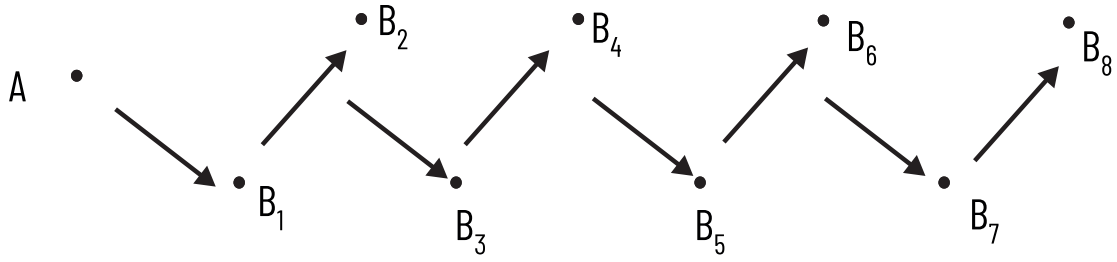
1 Zick-Zack

Beschreibung

- A rennt im Zick-Zack von B_1 zu B_2 zu B_3 usw.
- A erläuft sich die zugeworfenen Bälle und spielt sie zum jeweiligen Werfer zurück
- Die Bälle werden indirekt zugeworfen
- Nach dem Durchgang werden die Positionen getauscht

Varianten

- Abwechselnd kurz und weit zuwerfen
- Flacher, schneller werfen
- Nur kurze Bälle werfen (Hecht erzwingen)



Beschreibung

- o 10x den Faustball hochwerfen, gegen die Wand spielen, wieder fangen und weiterspielen
- o 9x dito, vor Fangen 1x klatschen
- o 8x dito, vor Fangen 2x klatschen
- o 7x dito, vor Fangen 1x vorne, 1x hinten klatschen
- o 6x dito, vor Fangen den Ball 1x senkrecht stoppen
- o 5x dito, mit beiden Händen den Boden berühren
- o 4x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen
- o 3x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen den Boden berühren
- o 2x dito, den Ball im Rücken fangen
- o 1x dito, sich 2x um die eigene Achse drehen

Varianten

- o Indirekte/direkte Ballbehandlung
- o Ball vorm Fangen aufspringen lassen
- o Ball fortlaufend spielen

2

Zehnerlei – Heben des Balles gegen die Wand

Materialien

1 Ball pro Spieler*in

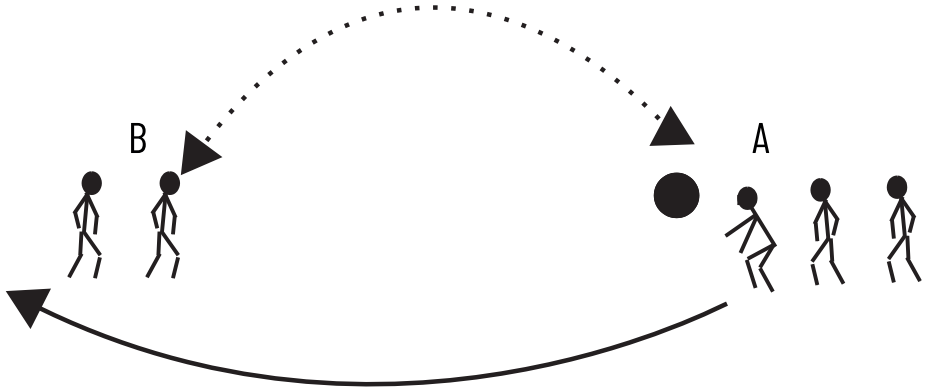
Beschreibung

Rundlauf:

- o Mindestens 3, höchstens 7 Spieler*innen stellen sich in zwei gegenüberliegenden Kolonnen auf
- o A spielt den Ball zu B, rennt zur anderen Kolonne und schliesst dort hinten an usw.

Varianten

- o Dito. über eine Langbank



3

Ein Hin und Her

4

Faustball - Tennis 1

Materialien
Tennisbälle
evtl. Ballone

Beschreibung

- A hält einen Tennisball in der Hand
- B wirft A einen anderen Tennisball zu
- A wirft den eigenen Tennisball vor sich hoch, fängt den von B zugeworfenen Ball und wirft ihn B sofort zurück
- Als Krönung versucht A nun, den selber hochgeworfenen Ball aufzufangen

Varianten

- Statt eines Tennisballs nimmt A einen aufgeblasenen Ballon und lässt ihn los (nicht hinaufwerfen!)
- Nachdem A den von B zugeworfenen Ball zurückgeworfen hat, fängt A den Ballon (welcher unterdessen 1x den Boden berührt hat) wieder auf

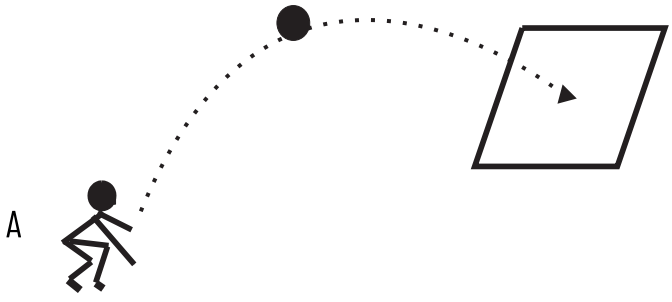
5

Das Quadrat treffen

Materialien
Farbiger Klebestreifen

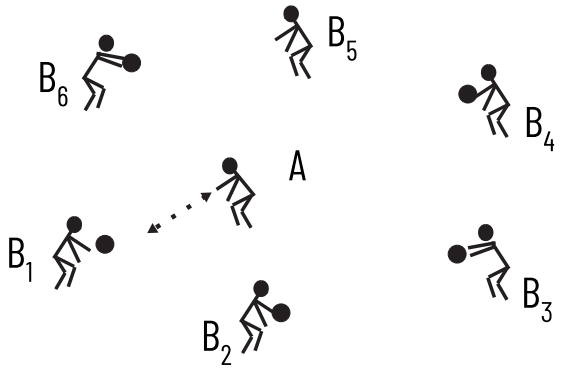
Beschreibung

- An die Wand wird ein Quadrat gezeichnet (oder geklebt)
- A spielt ins Quadrat
- Wie viele Treffer werden innerhalb von 4 Minuten erziehlt?



Beschreibung

- A steht in der Mitte, B_1 - B_6 (oder mehr) in einem Kreis um A, je mit einem Faustball
- B_1 wirft den Ball zu A, A fängt ihn (indirekt) und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu B_1 zurück
- B_2 wirft den Ball zu A, A fängt ihn (indirekt) und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zu B_2 zurück
- usw. im Kreis herum



Varianten

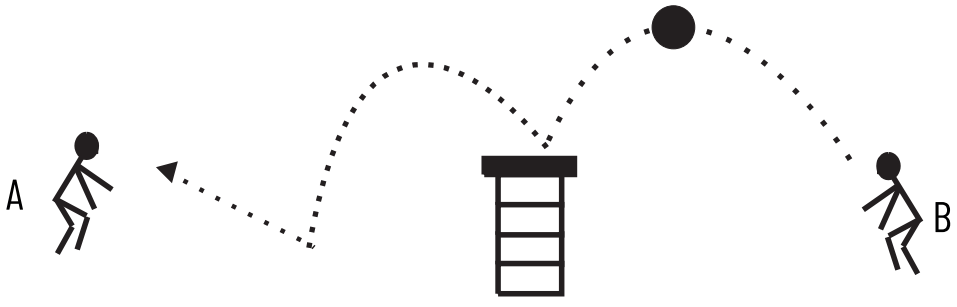
- Alles direkt
- Wild durcheinander werfen
- Fortsetzung: A wehrt die Bälle ab

6

Im Kreis

Beschreibung

- Zwischen A und B steht ein Kasten
- Sie spielen ohne Unterbrechung den Ball hin und her
- Ziel: Der Ball berührt das Kastenoberteil und springt dann zum Partner



7

Den Kasten treffen

Materialien
1 Kasten

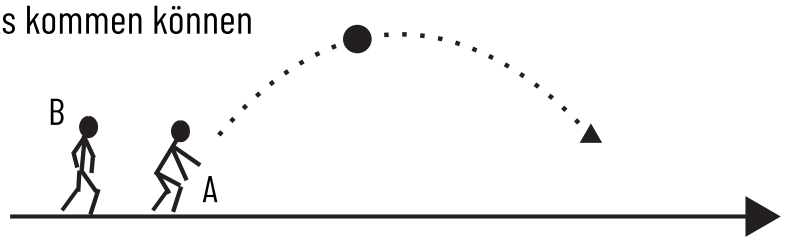
8

Die Linie treffen

Beschreibung

- o A und B stehen hintereinander, A mit Ball
- o A wirft den Ball vor sich hoch und geht auf die Seite, B kommt von links, fängt den Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss wieder hoch, B geht auf die Seite
- o A ist in dieser Zeit um B herumgerannt, kommt wieder von links, fängt den Ball, usw.
- o Die ganze Übung wird entlang einer Linie gemacht
- o Ziel: mit dem Wurf die Linie treffen

Wichtig: A und B laufen so um den anderen herum, dass sie von links kommen können



Varianten

- o Dito. mit indirekten Zuspielen
- o A rennt nicht nur auf die andere Seite um B herum, sondern rennt 1½ Mal um B, ehe den Ball zu fangen

9

Slalom

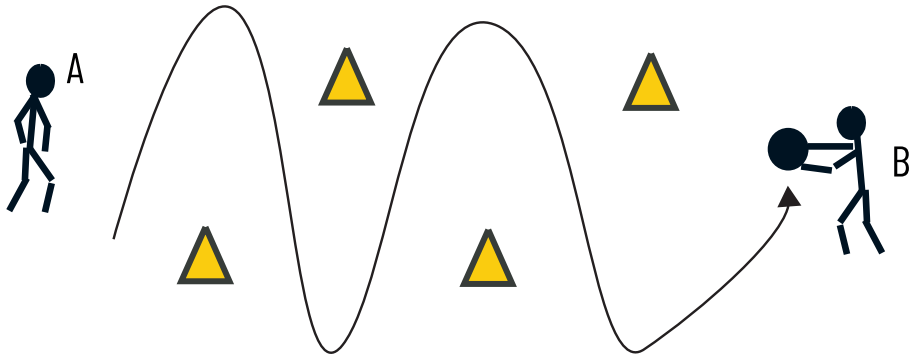
Materialien
Markierungs-kegel

Beschreibung

- o A durchläuft einen Slalom
- o Danach spielt A den von B geworfenen Ball zu B zurück

Varianten

- o Slalom rückwärts durchlaufen
- o A spielt den Ball direkt zu B zurück
- o B wirft den Ball seitlich von A, A muss sich den Ball seitlich erlaufen



Beschreibung

- 10x den Faustball hochwerfen, senkrecht hochspielen, wieder fangen und weiterspielen
- 9x dito, vor Fangen 1x klatschen
- 8x dito, vor Fangen 2x klatschen
- 7x dito, vor Fangen 1x vorne, 1x hinten klatschen
- 6x dito, mit der linken Hand die linke Schuhsohle, mit der Rechten die rechte Schuhsohle berühren
- 5x dito, mit beiden Händen den Boden berühren
- 4x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen
- 3x dito, sich 1x um die eigene Achse drehen und mit beiden Händen den Boden berühren
- 2x dito, den Ball im Rücken fangen
- 1x dito, sich 2x um die eigene Achse drehen

Varianten

- Indirekte/direkte Ballbehandlung
- Ball fortlaufend spielen

10

Zehnerlei - Heben des Balles

Materialien
1 Ball pro Spieler*in

Beschreibung

- A versucht, über die Leine in den offenen Kasten zu spielen (indirekt oder direkt)

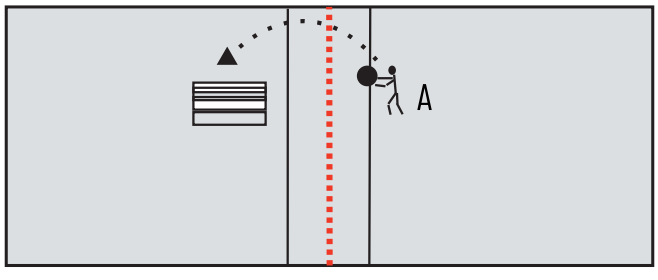
Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden (Softbälle, Tennisbälle usw.)
- In einen Basketballkorb treffen

11

In den Kasten treffen

Materialien
1 Kasten



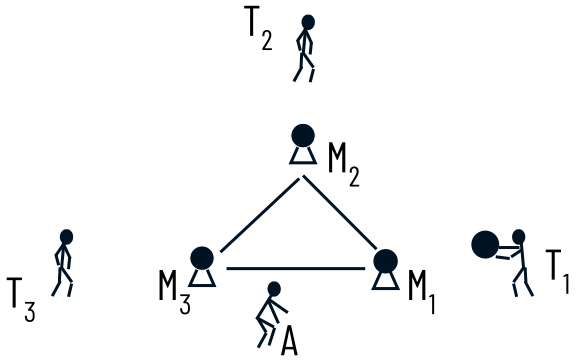
12

Immer in Bewegung bleiben!

Materialien
3 Markierungs-kegel
3 Tennisbälle

Beschreibung

- 3 Markierungskegel M_1 - M_3 werden in einem Dreieck angeordnet, auf jedem liegt ein Tennisball
- Hinter jedem Kegel steht Werfer*in T_1 - T_3 mit einem Faustball
- A rennt zu M_1 , nimmt den dort liegenden Tennisball und wirft ihn vor sich in die Höhe
- A spielt den von T_1 geworfenen Ball zu T_1 zurück
- Nach der Abwehr wird versucht, den aufgeworfenen Tennisball aufzufangen
- Dito. bei M_2 und M_3



13

Faustball - Tennis 2

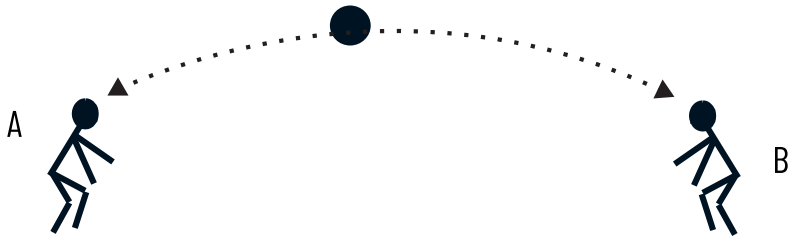
Materialien
1 Tennisball

Beschreibung

- A und B stellen sich gegenüber auf (Abstand ca. 3m)
- Sie spielen sich einen Tennisball direkt / indirekt hin und her zu

Varianten

- Wer schafft einen neuen Trainingsrekord?
- Gegen eine Wand spielen
- Wettkampf 1:1 mit squashähnlichen Regeln

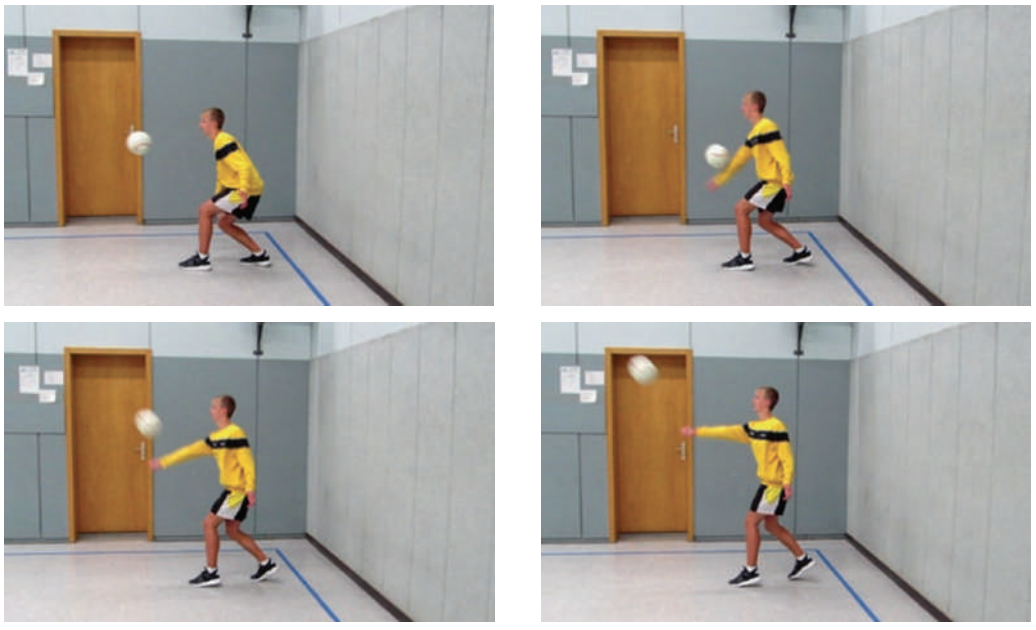


Warum sollen Kinder Faustball spielen?

- Sehr geringes Aggressionspotenzial und Verletzungsrisiko, weil kein Körperkontakt mit dem Gegner stattfindet
- Es wird nur wenig Material, vor allem keine individuelle Ausrüstung, benötigt
- Faustball fördert den Teamgedanken enorm, da die Mannschaftsmitglieder durch die Regeln gezwungen sind, zusammen zu spielen

- Leichtere Erlernbarkeit als vergleichbare Sportarten - dies bedeutet:
  - Spielfluss schnell vorhanden
  - Wettkampfsituation sind sofort möglich
  - Vereinfachte Spielformen in Kleinfeldvarianten ermöglicht, dass viele Kinder gleichzeitig spielen können
  - viele Ballkontakte jedes Einzelnen
  - führt schnell zu Erfolgserlebnissen.

*Zur Basis eines guten Angriffs gehört eine Abwehr mit schnellen Füßen und einem ruhigen Arm. In den folgenden Übungen können die Spieler*innen probieren, wie das Abwehren und Aufbauen eines Spielzugs funktioniert. Bei den Bewegungen ist es wichtig, dass die Spieler*innen immer die Arme vor dem Körper haben und immer „auf der Lauer" sind. Der Ball wird mit dem Körper und dadurch mit dem ruhigen Arm geführt. Dabei sollte eine gerade Linie zwischen Spieler*in - Ball - Ziel gezogen werden können.*



1. Der Faustball wird mit den Augen fixiert, es folgt eine schnelle und sichere Bewegung zum Ball. Der Oberkörper zeigt in Spielrichtung. Die Position ist unter und leicht hinter dem Ball. Leichte Schrittstellung einnehmen, wobei das linke Bein vorne steht (Unterschied zur Annahme). Der Spielarm befindet sich vor dem Körperschwerpunkt und ist gestreckt. Die Faust ist geschlossen. Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sind gebeugt, um eine Tief-Hoch-Bewegung nach vorne in Ballspielrichtung ausführen zu können.

2. Die Tief-Hoch-Bewegung in Ballspielrichtung wird durch Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks eingeleitet. Der Faustball wird auf der Innenseite des Unterarms getroffen. Hierfür muss der Arm leicht aufgedreht sein, sodass Faust und Unterarm in Spielrichtung gerichtet sind. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

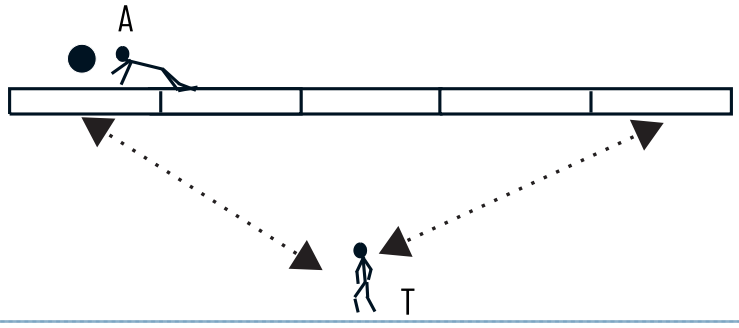
3. + 4. Die Bewegung wird kontrolliert und dynamisch weitergeführt. Wenn der rechte Arm in Schritt 1 vor dem Körperschwerpunkt gehalten wurde, sollte der Arm nicht höher als in die Waagerechte angehoben werden müssen.

Beschreibung

- o 5 Matten werden längs aneinandergelegt
- o A steht in der Mitte der Mattenbahn
- o T wirft den Ball nach rechts oder links (je ans Ende der Mattenbahn)
- o A erläuft sich den Ball, fängt ihn und wirft ihn in einem Bewegungsfluss zurück zu T
- o Fortsetzung: Seitwärtshechten
- o Fortsetzung: Spieler A spielt den Ball zu T zurück

Varianten

- o Verschiedene Bälle verwenden
- o T wird durch einen Spieler V ersetzt, der die Bälle mit einer Angabe in Richtung A schlägt



14

Lange Wege

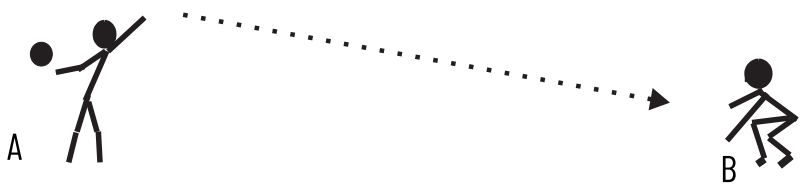
Materialien
5 Matten

Beschreibung

- o A stellt sich gegenüber von B auf
- o sie werfen sich einen Ball (muss nicht ein Faustball sein) beidhändig zu

Tipp

Musik laufen lassen, so müssen sie im Takt werfen



Varianten

- o A wirft den Ball, B wehrt ihn ab
- o Jeder hat einen Ball (unterschiedliche Bälle), die sie sich gleichzeitig zuwerfen
- o A und B werfen sich die Bälle einhändig von oben zu (Vorübung zum Schlag)

15

Im Takt werfen

Materialien
Zwei Bälle

16

Fangen mit einer Hand

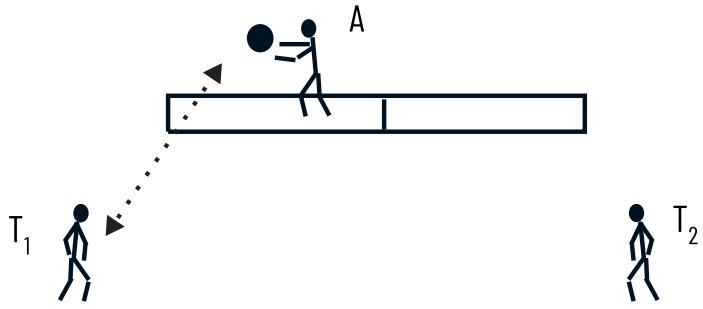
Materialien
2 Matten

Beschreibung

- 2 Matten werden aneinandergelegt, A stellt sich darauf
- T_1 und T_2 werfen abwechselnd auf die Matten (variiert werfen: hoch, tief, rechts, links, schnell usw.)
- Ziel von A: alle geworfenen Bälle direkt fangen und in einem Bewegungsfluss zurückwerfen, ohne die Matten zu verlassen

Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden (Medizinbälle, Tennisbälle u.a.)
- A steht nur auf einem Bein
- Fortsetzung: A spielt die Bälle zurück
- A hat einen Ball in der Hand (Ziel: Fangen des zugeworfenen Balles mit einer Hand)



17

Den Zielsektor treffen Variante 1

Materialien
Markierungs-kegel

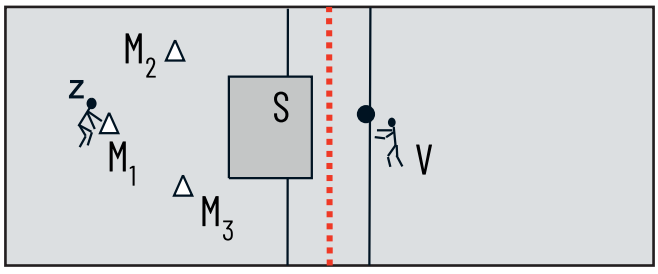
1 offener Kasten

Beschreibung

- V wirft den Ball über die Leine auf die Markierung M_2 oder M_3
- Z wartet bei der Markierung M_1
- Z erläuft sich den von V geworfenen Ball, fängt ihn und wirft ihn im Vorwärtslaufen in den vorgegebenen Zielsektor S (oder in einen offenen Kasten)

Varianten

- Z wartet in Liegestützposition
- Laufwege einbauen (z.B. Slalom für V vor dem Wurf)
- Dito. für H (Markierungen und Zielsektor nach hinten setzen)

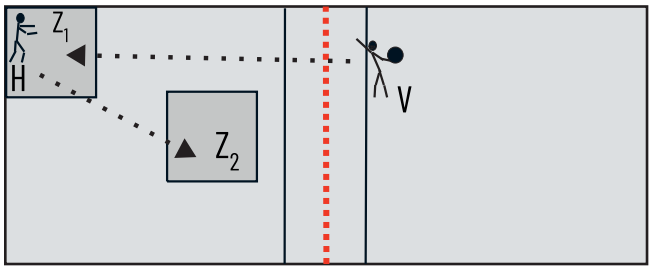


Beschreibung

- V wirft einen Faustball in den Zielsektor Z_1
- H fängt den Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss in den Zielsektor Z_2
- Fortsetzung: H wehrt den Ball in den Zielsektor Z_2 ab (faustballmässig)

Varianten

- Im Zielsektor Z_2 steht Z, welcher den von H abgewehrten Ball zuspielt
- V schlägt den Ball in den Zielsektor Z_1



18

Den Zielsektor treffen Variante 2

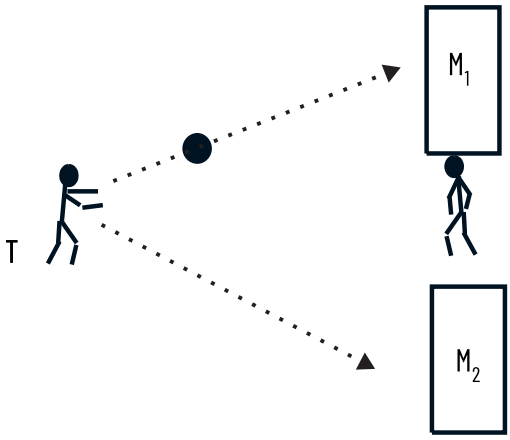
Materialien
Markierungen für Zielsektoren

Beschreibung

- T wirft den Ball auf die Matte M_1 oder M_2
- A fängt den Ball mit beiden Händen (Ziel: A erhechtet sich den Ball; Seitwärtshechten)

Varianten

- T wirft von vorne (Vorwärtshechten)
- Verschiedene Bälle verwenden (z.B. Tennisball, Gymnastikball usw.)



19

Hechten

Materialien
2 Matten

20

Schnelles Reagieren üben

Materialien
Kegel zum Markieren

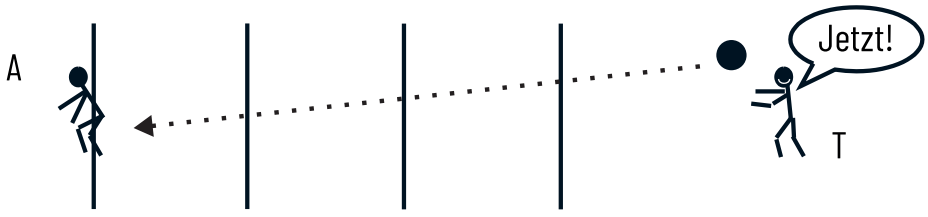
Beschreibung

- 4 aufeinanderfolgende Linien werden benötigt (Feld: Markierungskegel; Halle: vorhandene Linien benutzen)
- A steht auf der vordersten Linie, mit dem Rücken zu T
- T ruft „jetzt" und wirft den Ball auf die Füsse von A
- A dreht sich sofort um, nachdem er das „jetzt" gehört hat und versucht, den Ball zu fangen
- Danach geht er eine Linie weiter nach hinten usw.

Variante

- Fortsetzung: A versucht, den von T geworfenen Ball mit einem Arm irgendwie zu berühren (Vorübung zur Drop-Abnahme)

Wichtig: Es muss keine schöne Abnahme sein, Hauptsache ist, A kann den Ball berühren



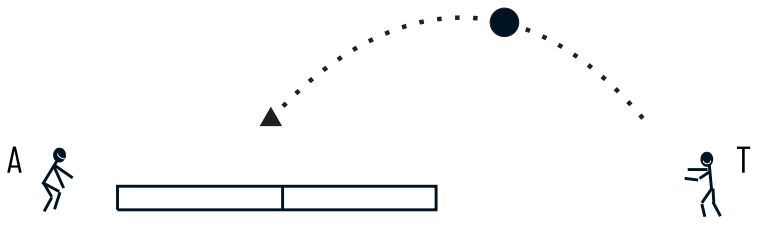
21

Das Aufspring-verhalten ändert sich!

Materialien
2 Matten

Beschreibung

- A steht hinter zwei Matten, T steht ungefähr 5m davor
- T wirft den Ball auf die Matten
- A versucht, denn Ball indirekt zu fangen und in einem Bewegungsfluss zu T zurückzuspielen
- Sinn: durch die Matte verändert sich das Aufspringverhalten des Balles

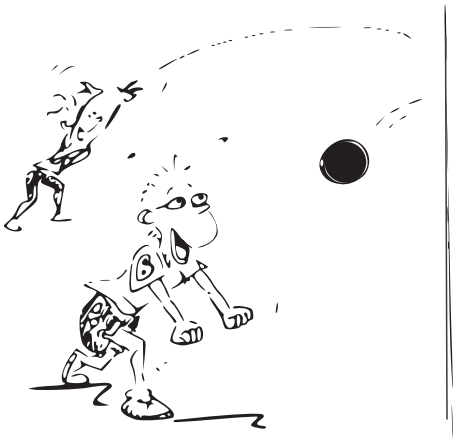


Beschreibung

- o B steht vor A mit Blickrichtung zur Wand
- o A wirft den Ball an die Wand - B fängt den Ball indirekt
- o Sinn: schnelles Reagieren üben

Varianten

- o Ball direkt fangen
- o Ball abwehren



22

Wand-abpraller

Beschreibung

- o es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt
- o es gibt immer einen Punkt Abzug, sobald Spieler*innen nicht "auf der Lauer" (Arme nach vorn und startbereit in den Knien) sind

23

Auf der Lauer sein

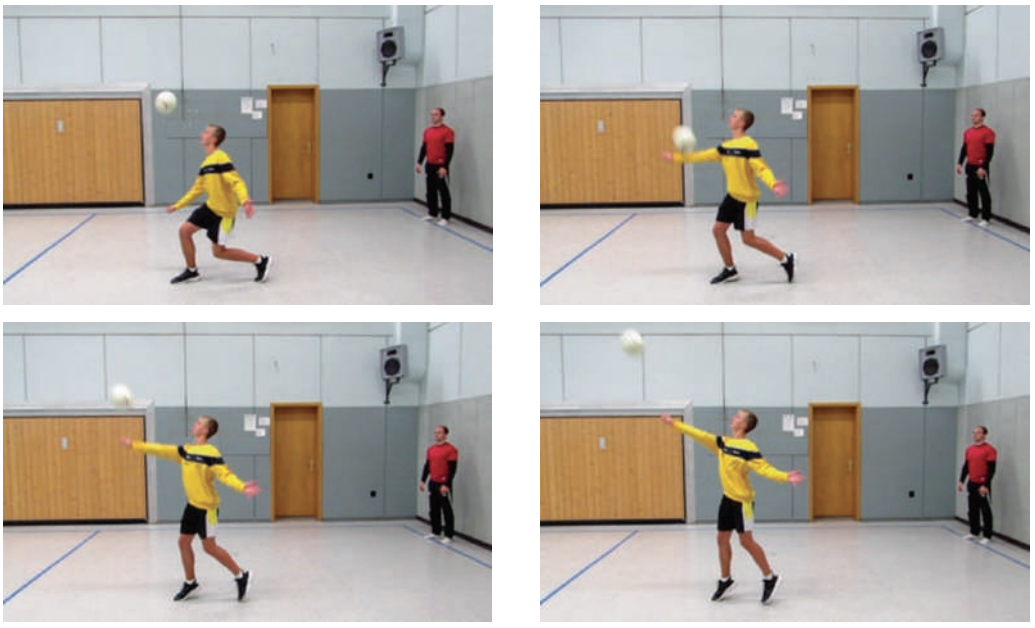
Beschreibung

- o es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt
- o Ein schöner Hechtsprung bringt einen Zusatzpunkt
- o danach fortlaufend weiterspielen

24

Erhechte einen Punkt

*Zuspieler*innen haben eine zentrale Position auf dem Spielfeld, besitzen schnelle Beine, einen ruhigen Arm und gute Übersicht. Das Ziel des Zuspiels ist es, optimale Bedingungen für Angreifer*innen zu schaffen und einen Punkt zu erzielen. Grundsätzlich es das durch ein Zuspiel in Leinennähe definiert. Hierbei wird zwischen direktem und indirektem Zuspiel unterschieden.*



1. Der Faustball wird mit den Augen fixiert, es folgt eine schnelle und sichere Bewegung zum Ball. Der Oberkörper zeigt in Spielrichtung. Die Position ist unter und leicht hinter dem Ball. Leichte Schrittstellung einnehmen, wobei das rechte Bein vorne steht (Unterschied zur Annahme). Der rechte Arm befindet sich gestreckt vor dem Körper. Die Faust ist geschlossen. Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sind gebeugt, um eine Tief-Hoch-Bewegung leicht nach vorne in Ballspielrichtung ausführen zu können.

2. Die Tief-Hoch-Bewegung in Ballspielrichtung wird durch Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks eingeleitet. Der Faustball wird auf der Innenseite des Unterarms getroffen, wofür der Arm leicht aufgedreht sein muss. Der Winkel des Armes beim Balltreffpunkt bestimmt den Abflugwinkel des Balles. Je nach Position zur Leine variiert der ideale Winkel. Nahe an der Leine sollte der Arm beim Balltreffpunkt etwa parallel zum Boden sein. Je größer die Distanz, umso kleiner muss der Winkel zwischen Arm und Oberkörper sein.

3. + 4. Die Bewegung wird kontrolliert und dynamisch weitergeführt. Der rechte Arm schwingt kontrolliert nach oben aus. Bei größerem Krafteinsatz ist ein leichtes Hüpfen nach der Bewegung erlaubt.

Beschreibung

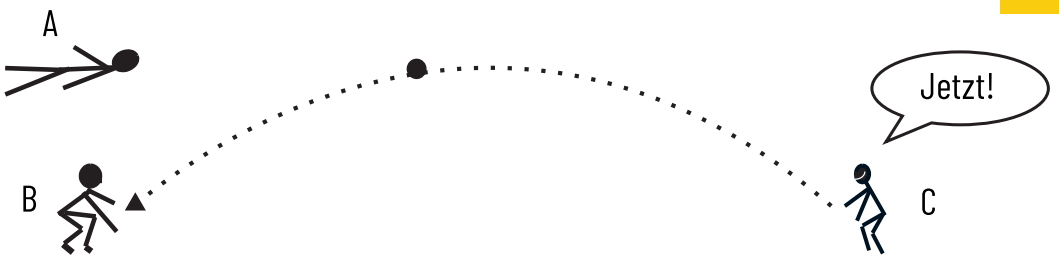
- o A liegt auf dem Rücken, mit dem Kopf zu C
- o B wartet in Abwehrstellung auf den Ball
- o C wirft den Ball zu B und ruft gleichzeitig „jetzt“, B wehrt den Ball ab
- o A hört das „jetzt“, steht sofort auf und versucht, den von B abgewehrten Ball direkt zu fangen

Varianten

- o A und B liegen auf dem Rücken, mit dem Kopf zu C; A liegt 10m weiter weg von C als B
- o Hören die Spieler*innen das „jetzt“ stehen beide auf
- o B macht die Abnahme, während A nach vorne rennt und dann den von B abgewehrten Ball direkt auffängt

25

Schnell aufstehen



Beschreibung

- o A steht ca. 3m vor einem Fussballtor
- o A wirft den Ball mit einem Curlingwurf (mit Passgang) an die Latte des Tors

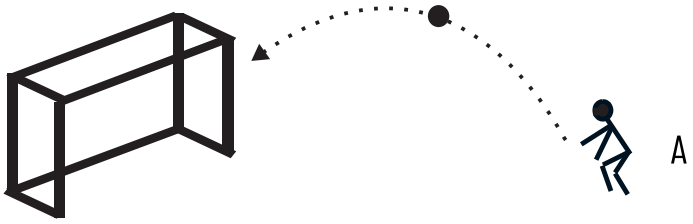
Varianten

- o Abstand zum Tor vergrössern (Curlingwurf mit Vorschrittstellung)
- o Fortsetzung: Faustballmässig an die Latte spielen

26

Die Latte treffen

Materialien
Fußballtor



27

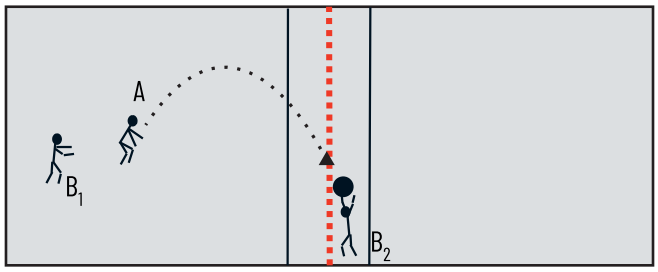
Immer in Bewegung bleiben!

Beschreibung

- o B_1 wirft den Ball hoch in die Mitte
- o B_2 stellt sich irgendwo unter die Leine (bei jedem Spielzug an einen anderen Ort)
- o A läuft hinter den Ball, fängt den von B_1 geworfenen Ball und wirft ihn in einem Bewegungsfluss direkt in die Hände von B_2

Varianten

- o Fortsetzung: A spielt ein indirektes Zuspiel in den 3m-Raum auf der Höhe von B_2
- o B_1 wirft differenziert (hoch, flach, weit, nah usw.)



28

Hürdenwurf

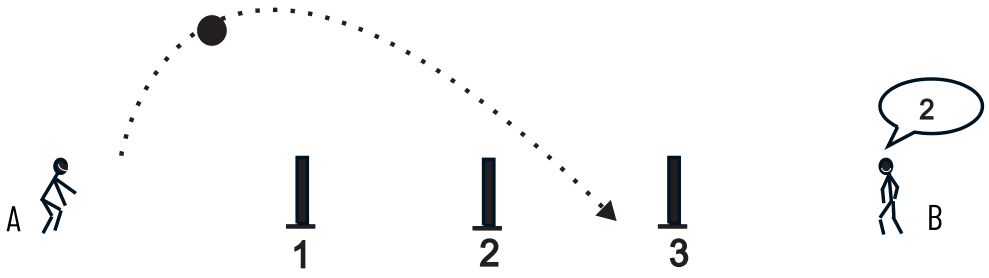
Beschreibung

- o 3 Hürden werden hintereinander aufgestellt
- o Spieler A wirft den Ball hoch und spielt ihn hinter die von B gewünschte Hürde

Variante

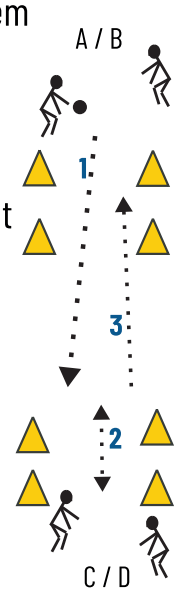
- o A macht die Augen zu und startet erst, wenn B die gewünschte Hürde genannt hat (B ruft und wirft gleichzeitig – B steht neben A)

Materialien
3 Hürden



Beschreibung

- 4 Spieler*innen stellen sich paarweise gegenüber auf (Distanz dem Leistungsstand anpassen)
- Vor jedem Paar mit Hütchen ein Zielbereich markieren
- A/B hebt den Ball zu C/D und versucht den Zielbereich zu treffen
- C stoppt den Ball wenn möglich in den eigenen Zielbereich, D hebt den Ball wieder in den Zielbereich von A/B



Varianten

- Mit oder ohne Leine
- Mit Punktesystem – der eigene Reifen bringt einen Punkt, der gegnerische Reifen 2 Punkte, so kann ein Team pro Spielzug maximal 3 Punkte erreichen
- Springt der Ball außerhalb des Zielbereiches auf, bekommt man keine Punkte
- Jedes Team zählt seine Punkte - wer gewinnt?

Tipp

Auch in 2er Gruppen möglich: Spieler*innen stoppen sich den Ball selbst und spielen ihn zurück

29

Heben des Balles in Zielbereiche

Materialien
1 Ball

Markierungs-kegel

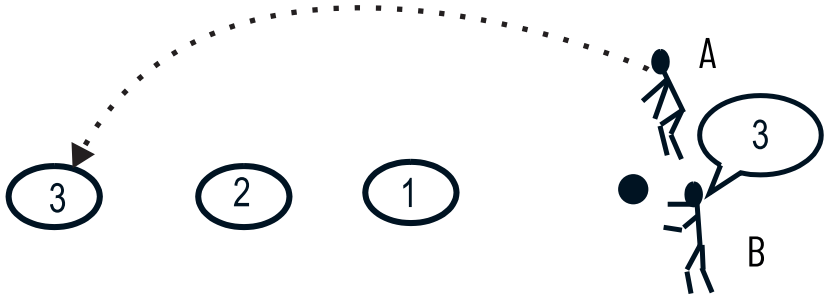
Reifen oder Seile

Beschreibung

- 3 Reifen werden in einer Linie hingelegt
- A und B stehen dahinter
- Während sich A den Ball hochwirft, sagt B eine Zahl zwischen 1 und 3
- A versucht, den von B genannten Reifen mit einem Zuspiel zu treffen

Varianten

- Verschiedenfarbige Reifen verwenden und jeweilige Farbe rufen
- B steht hinter A, wirft den Ball über den Kopf von A und ruft gleichzeitig die Zahl eines Reifens
- Sobald A den Ball sieht, wird der Ball von A in den genannten Reifen gespielt



30

Triff den Reifen

Materialien
3 Reifen

31

Heben des Balles im 3m-Raum

Materialien
Leine

Bälle

Beschreibung

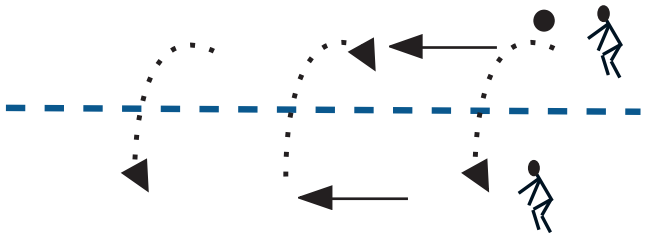
- Die Spieler*innen bewegen sich von einer Längsseite zur anderen
- Den Ball dabei immer über die Leine spielen
- Bewegung entweder seitwärts oder vorwärts

Varianten

- Indirekte/direkte Ballbehandlung
- Mit/ohne stoppender Ballbehandlung
- Wechsel der Seiten (unterhalb der Leine durch)

Tipps

- Auf Stellung zum Ball achten
- Bei Vorwärtsbewegung mit der Außenhand spielen



32

Heben des Balles

Materialien
Markierungs-kegel

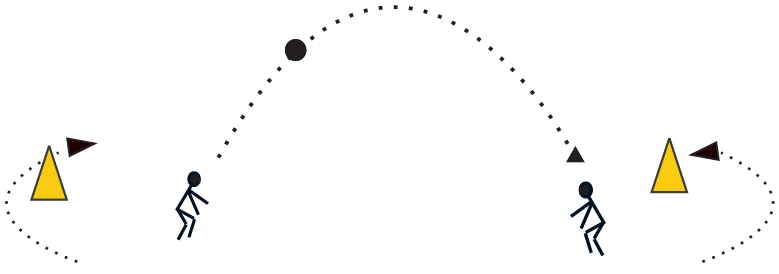
Bälle

Beschreibung

- A und B spielen den Ball indirekt hin und her
- nach der Ballberührung sofort um eine Markierung laufen
- wieder zur Ausgangsposition zurück

Varianten

- Stoppender Ball:
  Indirekt stoppen – indirekt/direkt zurück
  direkt stoppen – indirekt/direkt zurück
- Abstand von Spieler*in zu Markierungen verändern



Hast du Lust auf Faustball bekommen? Dann melde dich bei Thore Naujeck und nimm unverbindlich an einem Training teil. Wir freuen uns auf dich!

naujeck@bdn.dk | +45 73 62 91 07

Teil 4 Angriffübungen

*Angreifer*innen sind die Spezialisten auf dem Spielfeld. Es geht um Kraft, Unerbittlichkeit, Übersicht und Timing. Der Angriff ist der letzte Schlag in einem Spielzug, und der Versuch, einen Punkt zu machen oder die gegnerische Mannschaft unter Druck zu setzen.*

1. Stabile Schrittstellung, dabei ist das linke Bein vorne. Der Oberkörper ist leicht aufgedreht und der Faustball liegt sicher auf den Fingerkuppen und dem Handteller der linken Hand.

2. Die Höhe des Ballwurfs sollte in etwa die anderthalb bis zweifache Körpergröße betragen. Die linke Hand folgt dem Ball und leitet eine Streckung Richtung Ball ein. Die Ausholbewegung mit dem rechten Schlagarm wird bereits eingeleitet.

3. Die Ausholbewegung des Schlagarms wird nach hinten eingeleitet. Eine Bogenspannung des Körpers wird aufgebaut. Für einen weiteren Impuls aus dem rechten Bein wird das Knie seitlich angehoben.

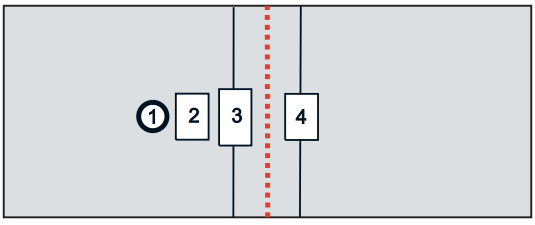
4. Allmählich die Gelenkkette von unten nach oben beschleunigen und abstoppen, um den Impuls bis in die rechte Faust zu übertragen. Der Schlagarm schnellt durch die Beschleunigung nach vorne-oben.

5. Der Balltreffpunkt erfolgt über Kopf am höchst möglichen Punkt bei gestrecktem Körper. Auf den Zehenspitzen stehen, Faust geschlossen halten.

6. Aufrecht im Oberkörper bleiben und dem geschlagenen Ball hinterherschauen. Ein Ausfallschritt des rechten Beines fängt die Bewegung ab. Dabei darf der rechte Fuß den Boden erst berühren, wenn die Faust den Ball berührt.

Beschreibung

- Zuerst werden die letzten drei Schritte des Sprungschlag-Anlaufes trocken geübt (Trainer*in kann dabei den Rhythmus mit Händeklatschen vorgeben)
- V rennt – im selben Rhythmus – durch die in der Halle bereitgestellten Hilfen
- für Rechtshänder*innen: Linker Fuss in den Reifen (1), rechter Fuss auf die Matte (2), Absprung mit linkem Bein auf dem Kastenoberteil (3), Landung auf der Matte (4)



Varianten

- Dito. mit einem Ball in der Hand, welcher bei Absprung mit der korrekten Armbewegung abgeworfen wird (Faustbälle eignen sich dafür nicht, sie sind zu groß)
- Ball wird auf ein Ziel geworfen

33

Hindernisse

Materialien

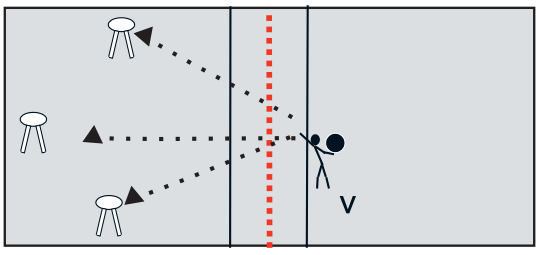
1 Reifen

2 Matten

1 Kasten-oberteil

Beschreibung

- Drei Springböcke (oder Stühle) werden auf die Positionen VL, VR und Z gestellt
- V versucht nun mit einem technisch schönen Wurf, zwischen die „Beine" der Springböcke/Stühle zu schlagen
- Sinn: In die Beine der Gegner spielen



Varianten

- Positionen der Springböcke/Stühle verändern
- Springböcke/Stühle mit Abwehrspieler*innen ersetzen

34

Genau zielen

Materialien

3 Springböcke oder Stühle

35

Triff das Tor!

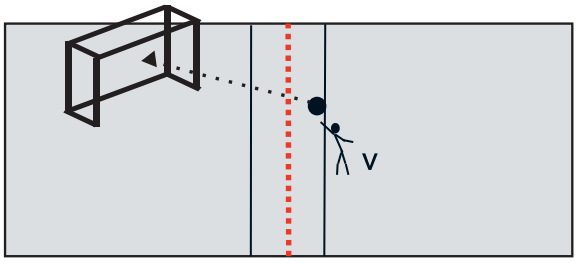
Materialien
1 Fussballtor

Beschreibung

- ein Fussballtor wird als Ziel in eine Feldhälfte gestellt
- V macht eine Angabe / einen Rückschlag ins Tor

Varianten

- ins Tor ein Leinentuch (ca. 1m x 1m) hängen
- Tor verschieben



36

Unter Zeitdruck

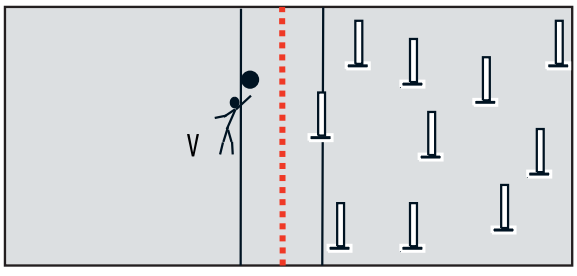
Materialien
Malstäbe

Beschreibung

- V versucht mit einer Angabe in einer begrenzten Zeit (z.B. 4 Minuten) möglichst viele Ziele (Malstäbe) umzuwerfen

Varianten

- als Wettkampf durchführen
- Dito. mit Zuspiel und Rückschlag
- Mit Trefferprognose (oder Zeitprognose) im Voraus

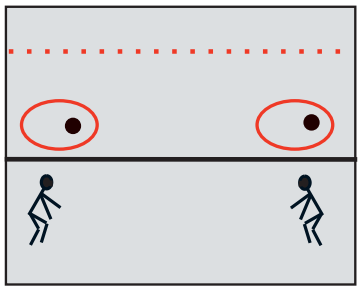


Beschreibung

- Trainer*in erklärt das richtige Hochwerfen des Balles.
- alle Spieler*innen stellen sich in richtiger Ausgangsstellung zur 3m-Linie
- vor jedem Spieler / jeder Spielerin liegt ein Reifen
- die Spieler*innen werfen sich den Tennisball mit gestrecktem Arm vorm Körper hoch und lassen ihn zu Boden fallen
- der Tennisball sollte im Reifen landen.

Varianten

- mit Faustbällen
- Ball hochwerfen und Angabebewegung ohne den Ball zu spielen
- Ball hochwerfen und den Ball über die Leine schlagen



Tipp

Auch für Angabe von oben geeignet!

37

Aufwerfen des Balles

Materialien

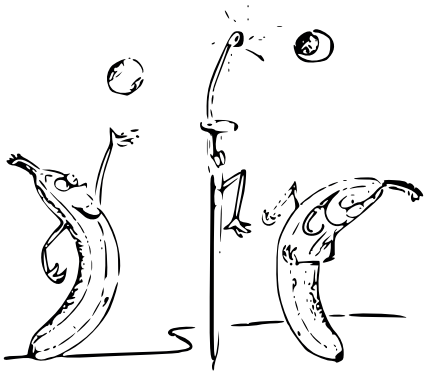
Reifen je Spieler*in

Faustball, Tennisball, Softball je Spieler*in

Beschreibung

- für Kinder: mit ungefähr 8 Jahren kann mit dem Schalg von oben begonnen werden
- als Vorübung eignen sich diverse Wurfübungen
- Wer schafft es zum Beispiel von der 3m - Linie aus die meisten Malstäbe umzuwerfen?

Wichtig: von Beginn an muss auf die korrekte Wurf- bzw. Schlagtechnik geachtet werden; dabei die Metapher der Banane verwenden



38

Vom Wurf zum Schlag

39

Angabe auf Ziele von unten

Materialien
Matten oder Reifen

Bälle

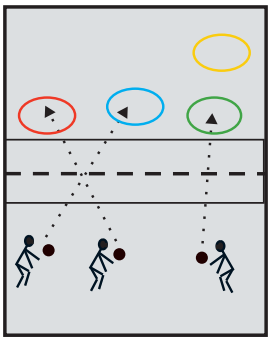
Leine

Beschreibung

- o im gegnerischen Feld Matten oder Reifen platzieren
- o Spieler*innen versuchen mit einer Angabe von unten die Matten bzw. Reifen zu treffen

Varianten

- o Mit verschiedenfarbigen Reifen:
  blau = 4 Pkt., gelb = 3 Pkt., grün = 2 Pkt.
- o Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?
- o Reihenfolge der Matten/Reifen vorgeben
- o Wer hat zuerst alle Matten/Reifen der Reihe nach getroffen?



40

Angabe auf Ziele von oben

Materialien
1 Langbank

Keulen

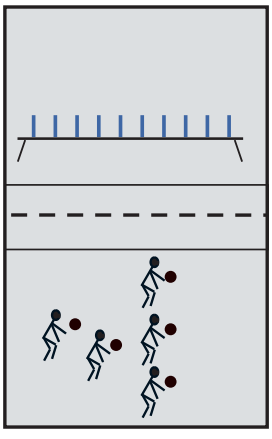
Bälle

Beschreibung

- o mit einer Angabe von oben versuchen die Spieler*innen die Keulen, die auf den Langbänken stehen, so zu treffen, dass sie zu Boden fallen

Varianten

- o auch als Wettkampfform möglich
- o 2 Mannschaften stehen sich gegenüber - welche Mannschaft trifft die meisten Keulen?



Beschreibung

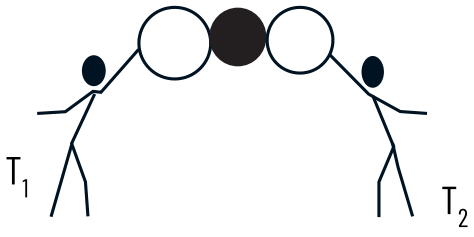
- o zwei Trainer*innen klemmen einen Faustball zwischen zwei Softbällen ein
- o Spieler*innen versuchen von oben, den Faustball aus dem Ballsandwich zu schlagen

Variante

- o mit 3-Schrittanlauf und Sprung den Ball herauschlagen

Wichtig:

- o von Beginn auf die korrekte Wurf- bzw. Schlagtechnik achten
- o Ball in der vollen Streckung schlagen (I Pose)
- o für Rechtshänder*innen gilt: linkes Sprungbein, rechte Schlaghand
- o Arm muss möglichst nahe am Kopf sein (je weiter weg vom Kopf desto größer ist die Belastung für die Schulter!)



41

Rückschlag von oben

Materialien
Zwei Softbälle

Beschreibung

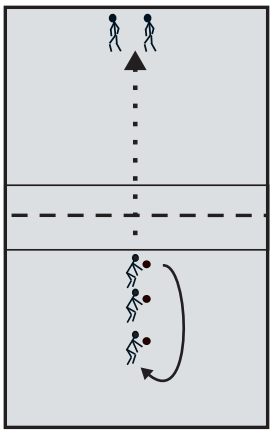
- o Angabe in die Hälfte eines Spielfeldes
- o 2 fixe Abwehrspieler*innen wehren die Bälle der Aufschläger*innen ab und rollen sie dann zurück
- o Angabe erst ausführen, wenn Abwehrspieler*innen bereit sind

Variante

- o Abwehr versucht, mit 2 Ballkontakten den 3m-Raum zu erreichen (Zuspiel)

Tipp

- o Wechsel Aufschläger- Abwehrspieler*innen möglich



42

Angabe auf die Abwehr

Materialien
6-8 Bälle

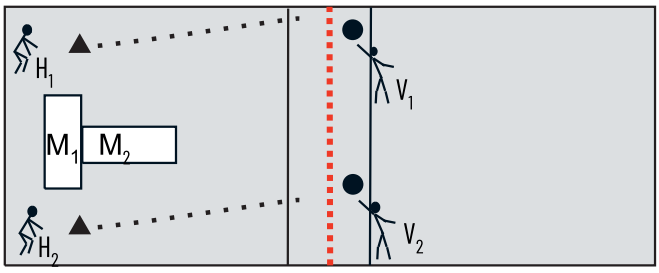
43

Longline üben

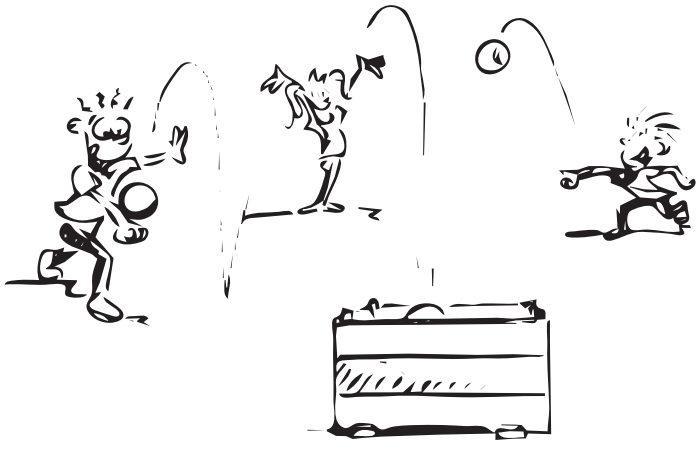
Materialien
2 dicke Matten

Beschreibung

- Zwei dicke Matten M_1 und M_2 werden (als Schutz und Abgrenzung) in einer T-Form aufgestellt; die Matten bleiben auf dem Mattenwagen, da sie sonst umfallen
- V_1 und V_2 werfen die Bälle gerade auf H_1 und H_2
- H_1 bzw. H_2 wehrt ab und macht einem H_3 Platz, welcher hinter der Matte M_1 wartet und geht selber hinter die Matte M_1 , bis er wieder an der Reihe ist
- Sinn: Longline Würfe / Schläge üben
- Fortsetzung: V schlägt eine Angabe



*Kurze Varianten des Spiels wie Annahme/Zuspiel, Aufschlag/Annahme oder Zuspiel/Rückschlag geben den Spieler*innen ein besseres Verständnis für eine gute Zusammenarbeit - hier können diese geübt werden.*



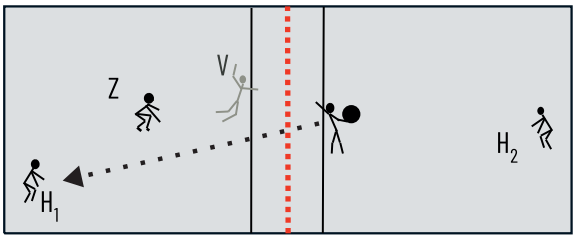
44 Teamwork auf beiden Feldhälften

Beschreibung

- o H_1 und H_2 sind Abwehrspieler*innen
- o Z und V sind in beiden Feldhälften als Zuspieler*innen bzw. Angreifer*innen tätig (nach dem Angriff wechseln sie jeweils die Feldhälfte)
- o V wirft den Ball über die Leine auf die andere Spielhälfte zu H
- o H darf sich in seiner Feldhälfte bewegen, V muss immer auf H werfen
- o H wehrt ab, Z spielt indirekt zu
- o V fängt den Ball und wirft ihn auf die andere Feldhälfte usw.

Variante

- o Fortsetzung: V schlägt den Ball



45

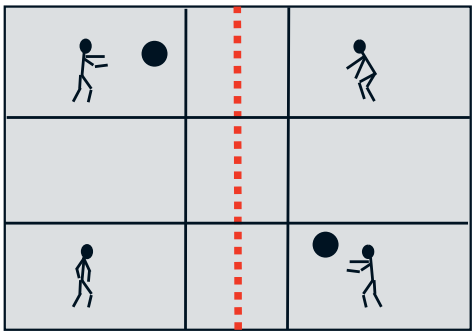
Hoch - Tief-bewegungen

Beschreibung

- 1:1 oder 2:2, Kleinfeld, Leinenhöhe 1.60m
- Angabe bzw. Rückschlag: Einarmiger Curlingwurf von der 3m-Linie
- Jede Angabe bzw. jeder Rückschlag muss mit beiden Händen direkt gefangen und dann als Rückschlag zurückgeworfen werden

Varianten

- Vor dem Auffangen des Balles muss mit beiden Händen der Boden berührt werden
- Sinn: Hoch- Tiefbewegung automatisieren
- Fortsetzung: 3 Berührungen obligatorisch, dabei darf die Angabe bzw. der Rückschlag gefangen werden, danach wird nach den normalen Faustballregeln gespielt



46

Krater - Faustball

Materialien

8 Markierungs-kegeln

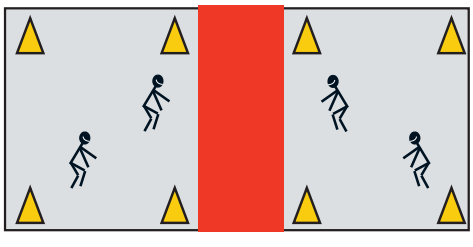
1 Ball

Beschreibung

- 2:2; 2 Felder ca. 2x2m, der Bereich zwischen den beiden Feldern ist ein toter Raum, der weder von Spieler*innen noch vom Ball berührt werden darf
- es darf nur von unten gespielt werden, maximal 3, aber mindestens 2 Ballberührungen
- die Feldbegrenzung ist bei eigenem Ballbesitz aufgehoben (Angabe und zurückgespielter Ball müssen im Feld sein)
- es ist möglich den Ball neben das gegnerische Feld zu spielen und dann von der Seite (ohne dabei den toten Raum zu betreten)

Tipp

Sehr schnelles Spiel

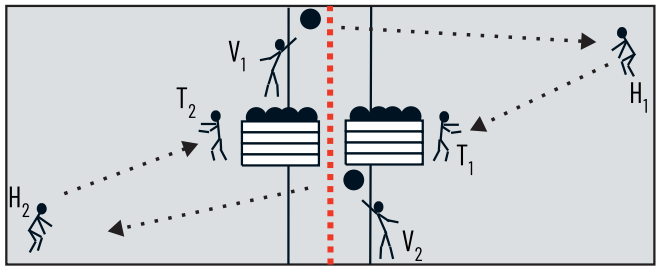


Beschreibung

- Spieler V_1 wirft den Ball auf Spieler H_1
- H_1 wehrt den von V_1 geworfenen Ball zu T_1 ab
- T_1 fängt den Ball und legt ihn in den Kasten
- V_1 rennt auf die andere Seite und wird selber zu H 1 , H 1 wird zu T_1 , T_1 wird zu V_2 usw.
- Fortsetzung: V schlägt eine Angabe auf H

47

Materialien
2 offene Kästen

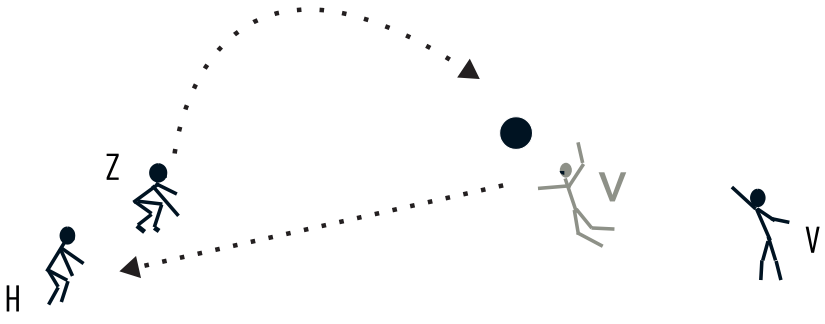


Beschreibung

- V schlägt eine Angabe auf H
- H wehrt ab
- Z spielt ein direktes Zuspiel auf V
- V schlägt (direkt) auf H usw.
- Sinn: Vorübung für den Block

48

Block



49

Service auf Ziele

Materialien
4-8 Bälle

2 Weichboden-matten

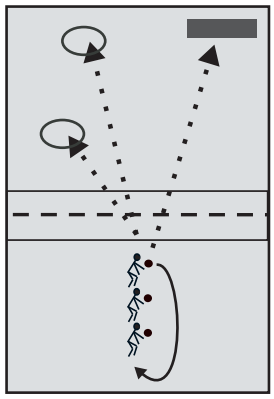
Markierungs-kegel

Beschreibung

- 2 Weichbodenmatten werden im Spielfeld positioniert
- 2 Angabegruppen versuchen, die Matten indirekt/direkt zu treffen
- bei den Matten steht ein/e Abwehrspieler*in oder Spieler*in, um die Bälle zurückzurollen (Erfolgserlebnis bei Treffer!)

Varianten

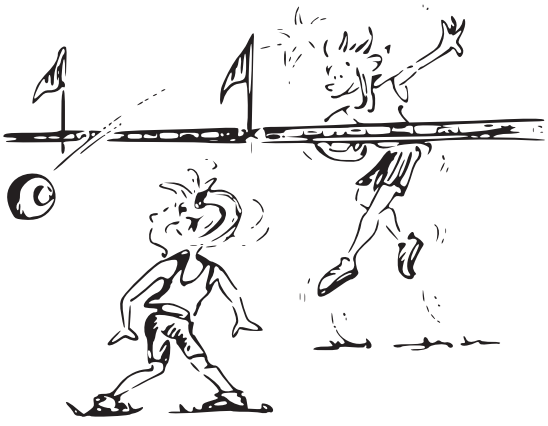
- Ziele auf verschiedene Positionen im Feld
- Verschiedene Ziele verwenden: Handballtor, Matten, Quadrat mit Markierungskegeln, ...



*Kleinfeldspiele mit bis zu vier Spieler*innen pro Mannschaft sind ideal, um Faustball spielerisch zu vermitteln. Durch kleinere Mannschaften erhalten alle viele Ballkontakte. In Kleingruppen wird für alle die Möglichkeit geschaffen, Bewegungserfahrungen zu sammeln. Auf kleinere Entfernungen ist bereits für jüngere oder sportlich unerfahrene Schüler*innen eine optimale Technikausführung möglich.*

*Hier sind verschiedene Vorschläge gesammelt, wie Faustball spielerisch erlernt werden kann. Jedes Spiel kann beliebig geändert und an die Spieler*innen angepasst werden.*

Auch bei den Spielen muss immer wieder die Technik beachtet werden: eine Linie von Ball - Körper - Ziel und die Durchführung der Tief-Hoch-Bewegung.



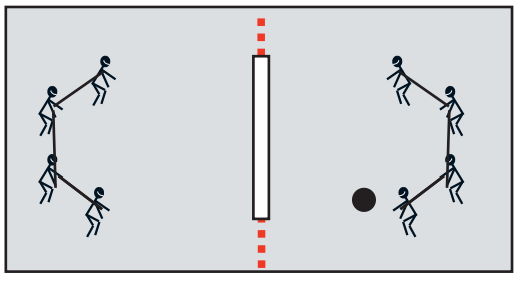
Beschreibung

- o es wird über eine Langbank gespielt
- o 2 oder mehr Spieler*innen eines Teams sind mit einem Bändchen oder einer Schnur miteinander verbunden

50

Wir gehören zusammen

Materialien
Langbank



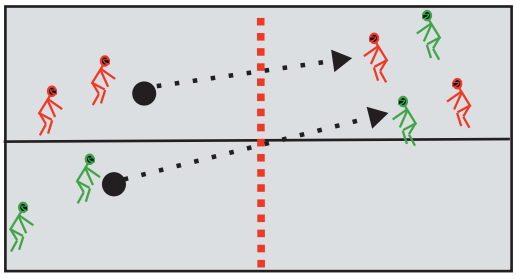
51

Adlerauge

Materialien
Bänder oder Westen

Beschreibung

- o das Kleinfeld wird zusätzlich längs halbiert
- o es finden zwei Wettkämpfe gleichzeitig statt
- o 4 rote Spieler*innen spielen 2:2 und 4 grüne Spieler*innen spielen 2:2 Ball über die Schnur (nur geworfene Bälle)
- o innerhalb des eigenen Teams sind 3 Pässe obligatorisch
- o das gegnerische Team darf die Feldhälfte (quer) nach Belieben wechseln, muss aber spätestens nach dem 2. Pass der anderen Mannschaft in einem der beiden Felder stehen bleiben



52

Faustball-Kegeln

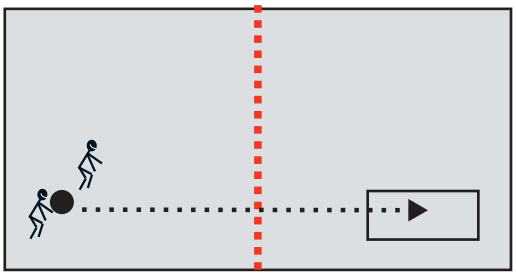
Am besten auf einer Wiese spielen!

Beschreibung

- o 2 bis 4 Kinder bilden ein Team
- o hinter einer Markierung wird ein Faustballanspiel mit dem Unterarm ausgeführt
- o der Ball rollt danach auf dem Boden weiter und bleibt möglichst im markierten Bereich liegen
- o trifft ein Kind den Zielbereich nicht, rennt die ganze Mannschaft eine Runde ums Feld und das nächste Kind ist an der Reihe
- o Welche Mannschaft schafft zuerst 5 Treffer?

Varianten

- o anstatt des Zielbereichs sind 9 Kegel aufgestellt
- o Welche Mannschaft schafft es als erste, alle Kegel umzuwerfen?



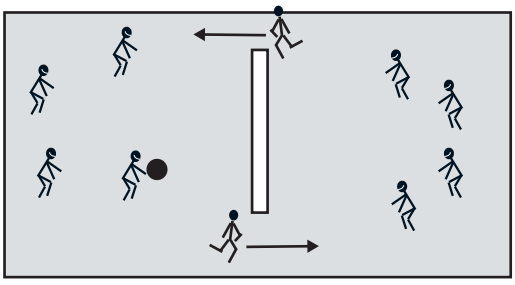
Beschreibung

- o 5 oder mehr Spieler*innen stehen auf jeder Spielhälfte auf dem Feld
- o Gespielt wird über eine Langbank oder zwei Kästen
- o Nach jedem Anspiel und nach jedem Rückschlag wechselt der Spieler/die Spielerin die Feldhäfte
- o funktioniert das gut, kann das Chaos vergrößert werden: die Spieler*Innen wechseln nach der Ballberührung das Spielfeld
- o wie viele Minuten schafft es die Gruppe, ohne Fehler zu spielen?

53

Chaosspiel

Materialien
Langbank
oder Kästen



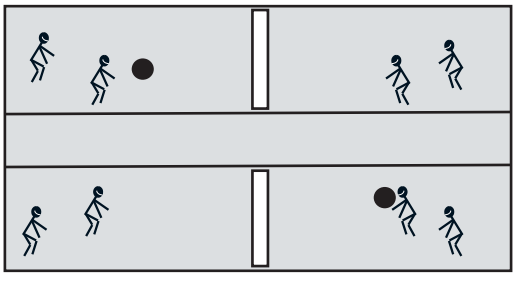
Beschreibung

- o 2:2 oder 3:3 spielen in einem kleineren Feld über eine Langbank
- o das Anspiel erfolgt ca. 1 m hinter der Langbank
- o je nach Niveau darf mit 2, 3 oder 4 Ballberührungen gespielt werden (Spieler*innen dürfen nicht zweimal hintereinander den Ball berühren!)
- o Schläge von oben sind nicht erlaubt

54

Bänke-Faustball (Kleinfeld)

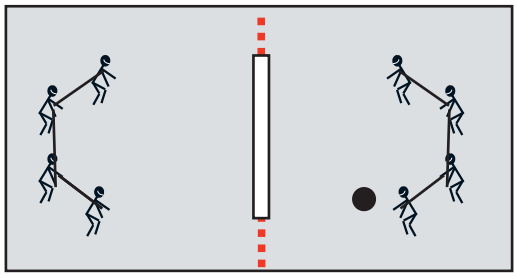
Materialien
Langbank



55
Teamwork

Materialien
1 Langbank
6 Spielbänder

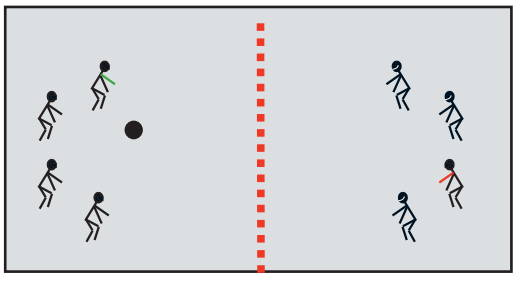
Beschreibung
- 4:4, Kleinfeld, Leine = Langbank
- vier Spieler*innen sind mit Spielbändern miteinander verbunden
- 3 Berührungen sind obligatorisch
- wird das Spielband losgelassen, erhält das generische Team einen Zusatzpunkt
- Sinn: Teamwork und Balleinkreisen



56
Königsball

Materialien
Bänder oder Westen

Beschreibung
- es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt
- jedes Team hat einen König/eine Königin (mit Bändern/Westen kennzeichnen)
- der König/die Königin muss immer den ersten Ball abwehren (nach Anspiel und Rückschlag des Gegeners), wonach normal weitergespielt wird
- wer schafft es so zu spielen, dass der König/die Königin nicht an den Ball kommt?

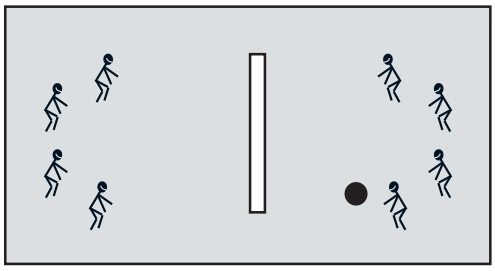


Beschreibung

- o Normales Faustballspiel 4:4, allerdings nicht über eine Leine, sondern über eine Langbank; Schläge von oben sind nicht erlaubt
- o das Anspiel erfolgt ca. 1 m hinter der Langbank

Stufe 1:

- o normale Angabe
- o Gegner*innen wehren den Ball ab
- o nach einer weiteren Bodenberührung muss der Ball gefangen werden (= 1 Punkt)
- o danach erfolgt ein neues Anspiel



Stufe 2:

- o nach dem Anspiel müssen die Abwehr und das Zuspiel erfolgen; danach fangen und und ein neues Anspiel machen

Stufe 3:

- o 3 Faustballberührungen, danach fangen und ein neues Anspiel machen

Stufe 4:

- o normales Faustballspiel über 4 Berührungen

57

Bänke-Faustball

Materialien
Langbank

Beschreibung

- o Jedes Team würfelt mit zwei Würfeln
- o Die gewürfelte Summe ergibt die Anzahl Punkte, die für einen Sieg benötigt werden
- o Die Punkte werden nur dem Spielleiter/der Spielleiterin bekannt gegeben, ohne dass das gegnerische Team davon erfährt
- o Welches Team schafft es zuerst, seine Gesamtpunktzahl zu erreichen?

58

Würfelglück und Spielkönnen

Materialien
Vier Würfel

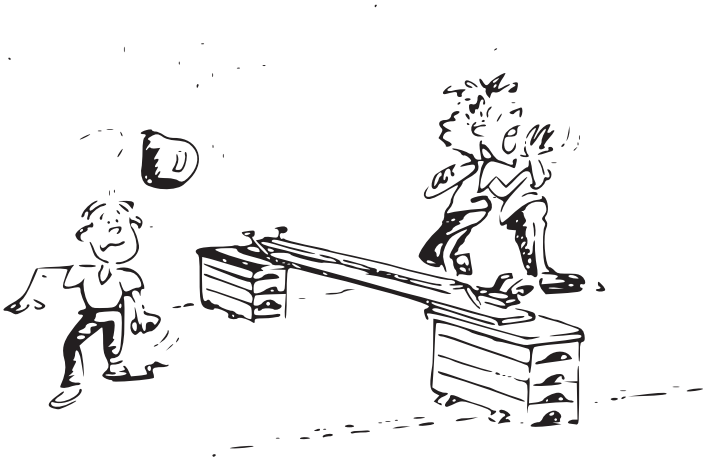
59

Spiel in Zeitlupe

Materialien
Luftballon

Beschreibung

- Faustballspiel 2:2 über eine erhöhte Langbank (wie im Bild)
- es wird mit einem Luftballon gespielt
- alle Faustballbewegungen (Abwehr, Zuspiel, Schlag von oben) sind erlaubt
- es sind unendlich viele Ballberührungen erlaubt, bevor der Rückschlag erfolgt



60

Faustball-Hockey

Materialien
1 Matte

Verschiedene Arten Bälle

Beschreibung

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

Tipp

- gut als Aufwärmspiel geeignet!

Impressum
Herausgeber: Deutscher Jugendverband für Nordschleswig
1. Auflage 2021
Bildmaterial: Unsplash, Deutscher Jugendverband für Nordschleswig

Texte und Übungsskizzen sind folgenden Publikationen entnommen:
Swiss Faustball: FAUSTBALL – für Gross und Klein für Schule und Verein.
1. Ausgabe, November 2019

Hamberger, Petra: Spiel- und Übungsformen zur Vermittlung von Faustball.
Erstellt im Rahmen der Diplomarbeit, 2007

Hofer-Pfenninger, Simone: Faustball: 1000 Trainingsideen.
Wallisellen, 2006

Hofer-Pfenninger, Simone: Faustball Kids. Beilage in Mobile, Fachzeitschrift für Sport.
Hier: mobile praxis 54 BASPO&SVSS, 2008

International Fistball Association (IFA) (Hrsg.): Faustball Spielregeln.
Salzburg, 2016

Trinemeier, Nick: Faustball spielerisch vermittelt. Für Schule und Verein. 2016

Kontakt
Team Nordschleswig
Vestergade 30
DK-6200 Aabenraa/Apenrade

Thore Naujeck
naujeck@bdn.dk
+45 73 62 91 07

Hast du Lust auf Faustball bekommen?
Dann melde dich bei Thore Naujeck und nimm unverbindlich an einem Training teil.
Wir freuen uns auf dich!

naujeck@bdn.dk
+45 73 62 91 07

DJN
DEUTSCHER JUGENDVERBAND FÜR NORDSCHLESWIG

In Kooperation mit

Bildungsstätte Knivsberg
www.knivsberg.dk

TEAM NORDSCHLESWIG
Æ MANNSCHAFT

BUND DEUTSCHER NORDSCHLESWIGER