



# FAUSTBALL SCHNUPPER ABZEICHEN



# MACH DEIN FAUSTBALL SCHNUPPER ABZEICHEN!



## Zielsetzung

Das Faustball Schnupper Abzeichen ist ein Angebot, um Kindern im Alter zwischen 7 und 12 Jahren (Altersklassen U8, U10 und U12) einen Einstieg in den Faustballsport zu bieten.

Das Abzeichens kann sowohl in einer Sporthalle als auch auf dem Sportplatz durchgeführt werden. Bei der Auswahl der Übungen stand die Nähe zur Sportart im Vordergrund, ohne dass bereits faustball-spezifische Fähigkeiten besessen werden müssen.

Sofern keine Faustbälle zur Verfügung stehen, können auch andere altersgerechte Bälle genutzt werden. Die Übungen umfassen die sportartunspezifischen Bereiche Schnelligkeit und Koordination. Zudem bestehen Übungen zu den Faustballpositionen Abwehr, Zuspiel und Angriff, in denen sowohl das Einschätzen des Ballsprungsverhaltens, das differenzierte Werfen von unten als auch das Zielwerfen von oben getestet werden.

---

## Benötigte Hilfsmittel

mindestens 4 Bälle, 16 Hütchen, 6 Markierungskegel, 1 großer Reifen, 2 Stoppuhren, 1 Maßband  
Im Optimalfall wird jede Station durch eine helfende Person (ab ca. 14 Jahren) betreut.

# MACH DEIN FAUSTBALL SCHNUPPER ABZEICHEN!



## Ablauf

Jedes Kind erhält einen Laufpass, auf dem der Name und die Altersklasse eingetragen wird. Die Spielenden absolvieren mit dem Laufpass alle Übungen. Die helfenden Personen tragen in den Laufpass für jede Übung die erzielte Punktzahl und die jeweiligen Rangpunkte ein. Wenn alle Übungen absolviert sind, werden alle Rangpunkte zu einem Gesamtrang addiert.

13 – 15 Rangpunkte:	Goldrang
8 – 12 Rangpunkte:	Silberrang
5 – 7 Rangpunkte:	Bronzerang

Die Spielenden erhalten eine Urkunde mit dem jeweiligen Rang (Gold, Silber oder Bronze) als Erinnerung.

---

## Auswertung

Die Auswertung erfolgt in drei Altersklassen U8 (7 – 8 Jahre), U10 (9 – 10 Jahre) und U12 (11 – 12 Jahre). Eine Unterscheidung zwischen Jungen und Mädchen findet nicht statt. Für jede Übung werden leistungsabhängig Punkte vergeben. Anhand der Tabellen erhalten die Spielenden pro Übung zwischen 1 und 3 Rangpunkte.

# ÜBUNG 1

## BALLSPRUNGVERHALTEN



Vier Hütchen werden mit einem Abstand von 3 Metern in einem Quadrat platziert. Ein weiteres Start-Hütchen wird in 6 Metern Entfernung aufgestellt. Vor der Übung muss geprüft werden, ob die Größe des Markierungskegels und des Balles zueinander passen, sodass der Ball mit der Öffnung gefangen werden kann.

Die Spielenden halten den Kegel mit der Öffnung nach oben in einer Hand und bewegen sich im Seitgalopp zwischen den beiden Hütchen ihrer Altersklasse hin und her. Der vom Start-Hütchen geworfene Ball muss nach einem Bodenkontakt mit dem Markierungskegel aufgefangen werden. Insgesamt werden 8 Bälle geworfen.

**1 Punkt** 1 Auffangen des Balles mit dem Markierungskegel

**Zeitraumen** keiner (8 geworfene Bälle)

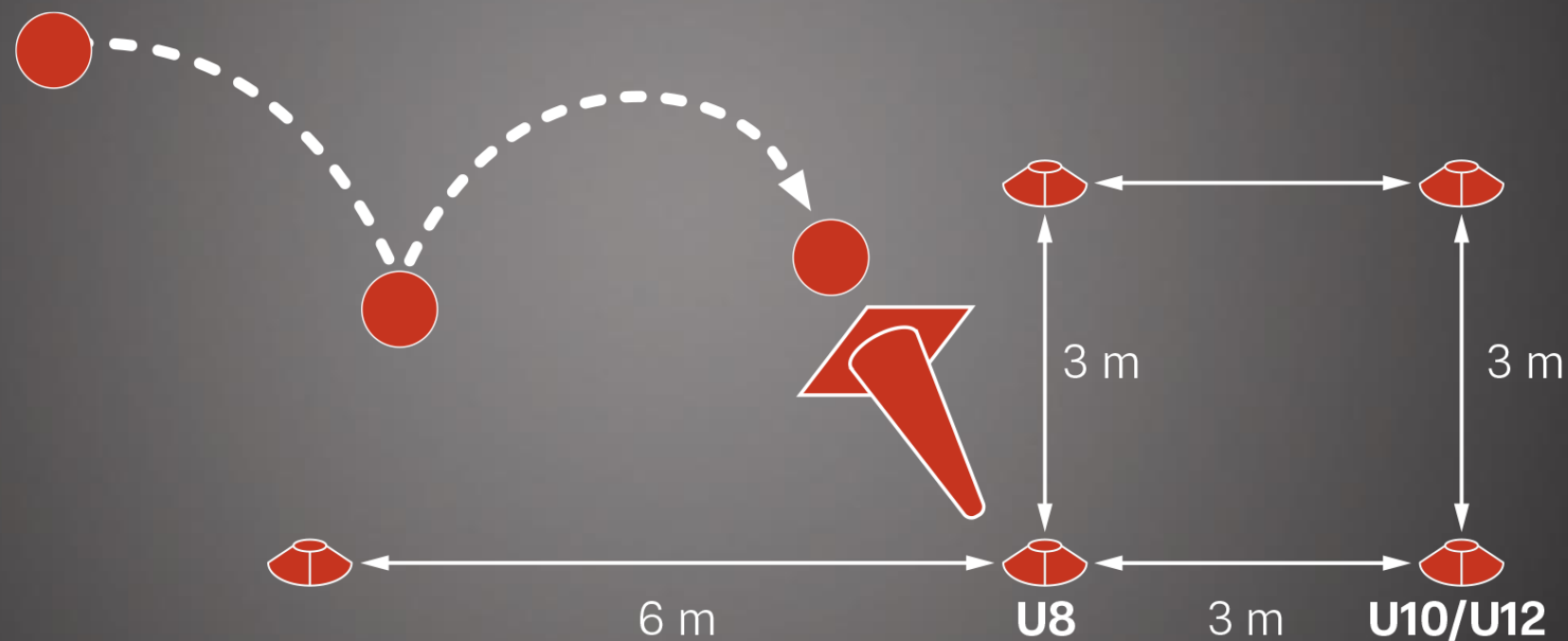
**Material** 5 Hütchen, 1 Markierungskegel, 1 Ball

Rangpunkte	U8	U10	U12
3	Ab 7 Punkte	Ab 7 Punkte	Ab 7 Punkte
2	4 – 6 Punkte	4 – 6 Punkte	4 – 6 Punkte
1	0 – 3 Punkte	0 – 3 Punkte	0 – 3 Punkte



# ÜBUNG 1

## BALLSPRUNGVERHALTEN



# ÜBUNG 2

## KOORDINATION



Die Spielenden starten mit einem Ball in beiden Händen. Nach dem Startsignal werfen die Spielenden den Ball in die Luft und berühren zunächst mit der rechten Hand die linke Schulter und mit der linken Hand die rechte Schulter. Anschließend klatschen sie in die Hände und fangen den Ball auf, bevor er den Boden berührt.

1 Punkt 1 korrekte Ausführung

Zeitraahmen 30 Sekunden

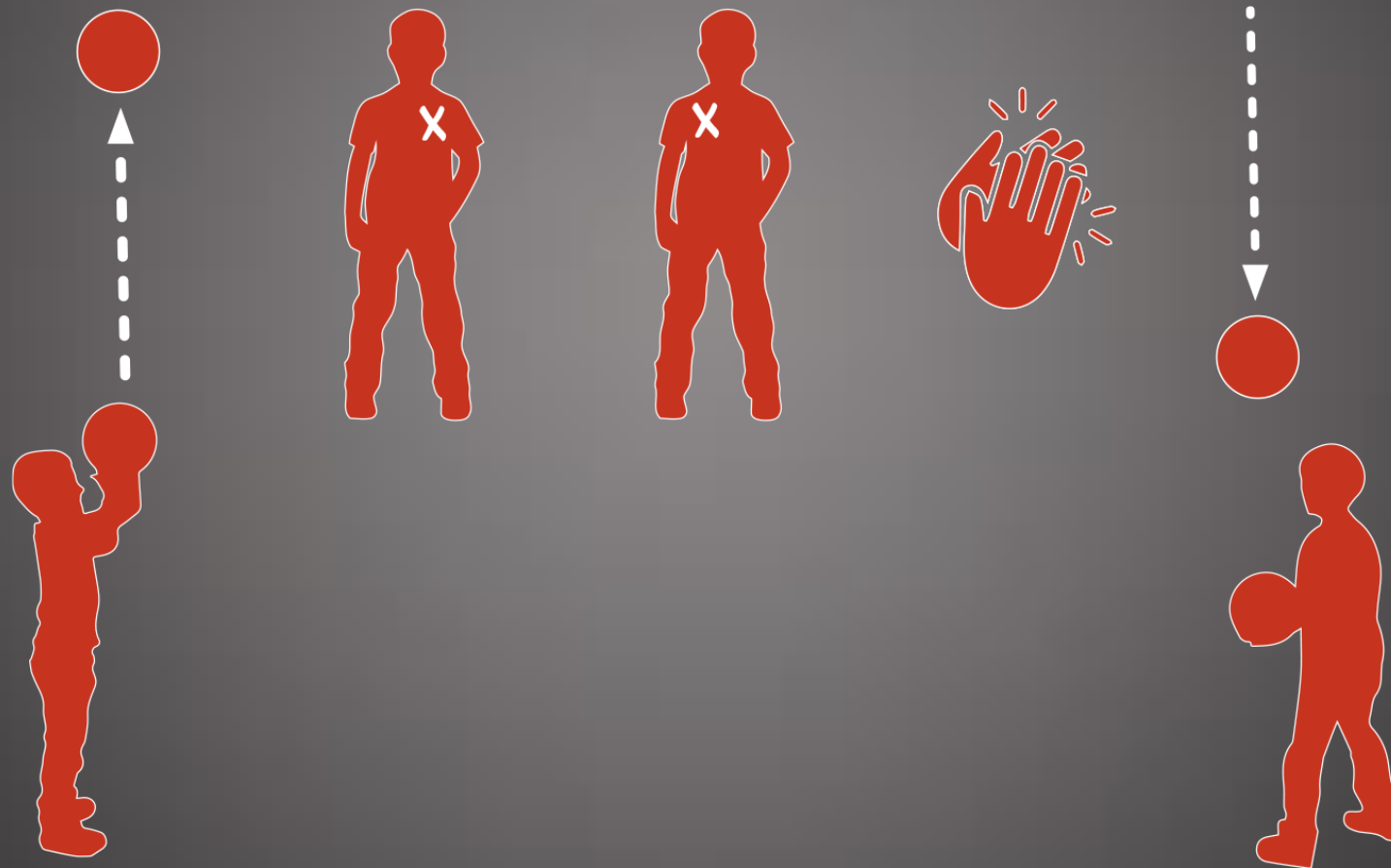
Material 1 Ball

Rangpunkte	U8	U10	U12
3	Ab 6 Punkte	Ab 10 Punkte	Ab 12 Punkte
2	4 – 5 Punkte	5 – 9 Punkte	7 – 11 Punkte
1	0 – 3 Punkte	0 – 4 Punkte	0 – 6 Punkte



# ÜBUNG 2

## KOORDINATION



# ÜBUNG 3

## BALLGEFÜHL/ZUSPIEL



Fünf Hütchen werden im Abstand von 2 bis 6 Metern von dem äußeren Rand eines großen Reifens platziert.

Die Spielenden stellen sich je nach Altersklasse an eines der ersten drei Hütchen (U8 = 2 Meter, U10 = 3 Meter, U12 = 4 Meter). Von dort aus werden 3 einarmige Würfe von unten auf den Reifen absolviert. Landet der Ball im Reifen oder berührt den Reifen, bekommt der Spielende einen Punkt. Anschließend werden jeweils 3 Würfe von den nächsten beiden Entfernungen gemacht, sodass insgesamt 9 Würfe von 3 Entfernungen erfolgt sind.

**1 Punkt** 1 Wurf in den Reifen oder an den Rand des Reifens

**Zeitraumen** keiner (9 geworfene Bälle)

**Material** 5 Hütchen, 1 großer Reifen, mindestens 1 Ball

Rangpunkte	U8	U10	U12
3	Ab 7 Punkte	Ab 7 Punkte	Ab 7 Punkte
2	4 – 6 Punkte	4 – 6 Punkte	4 – 6 Punkte
1	0 – 3 Punkte	0 – 3 Punkte	0 – 3 Punkte





# ÜBUNG 3

## BALLGEFÜHL/ZUSPIEL



# ÜBUNG 4

## SCHNELLIGKEIT



Vier Hütchen werden kreuzförmig um ein mittleres Hütchen in einem Abstand von jeweils 3 Metern platziert.

Die Spielenden starten mit einer Hand am mittleren Hütchen. Nach dem Startsignal werden die äußeren Hütchen der Reihenfolge nach abgelaufen (z. B. rechts – unten – links – oben). Der Blick und Oberkörper zeigen immer in dieselbe Richtung. Sowohl die äußeren als auch das innere Hütchen müssen immer mit einer Hand berührt werden.

---

**1 Punkt** 1 Berührung des mittleren Hütchens

**Zeitraahmen** 30 Sekunden

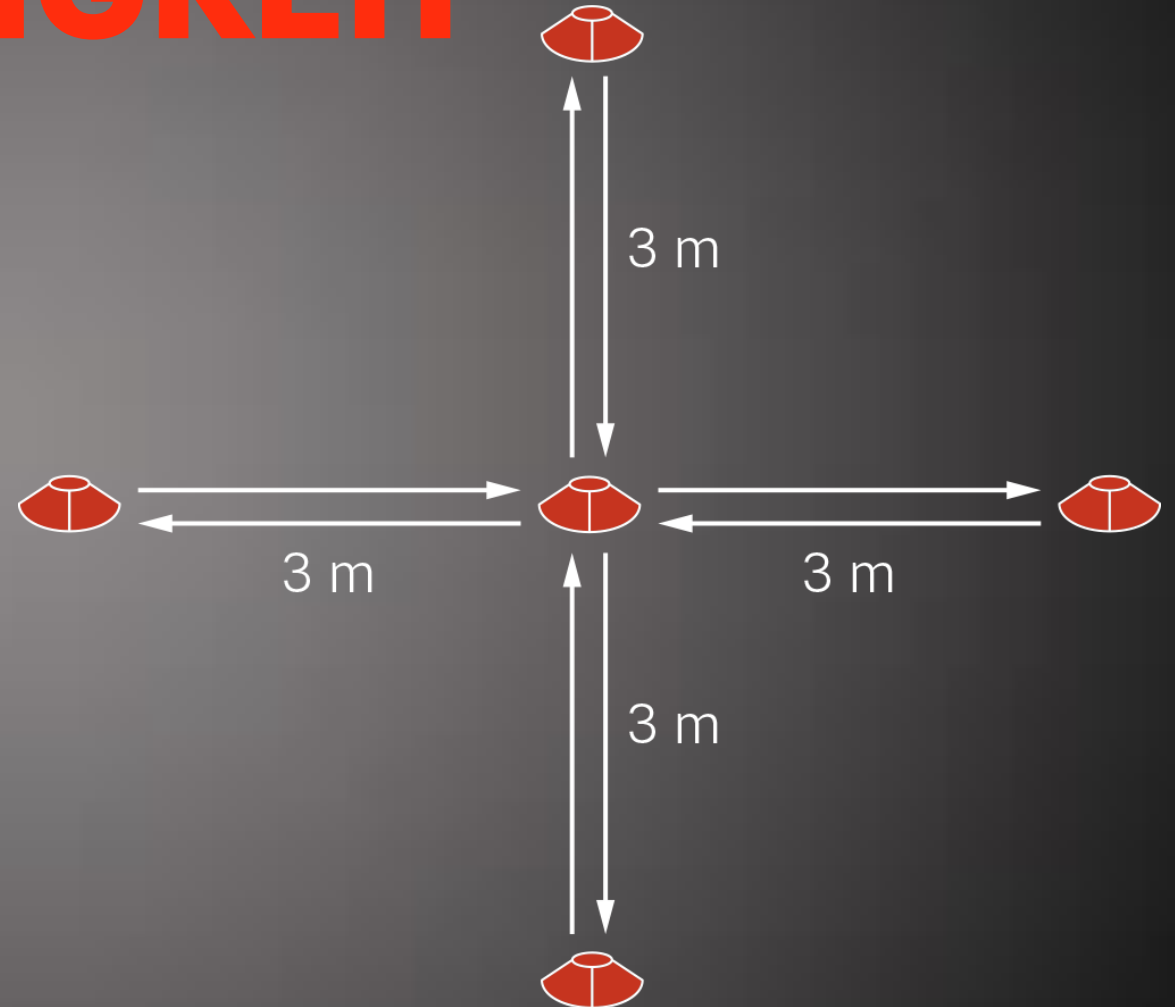
**Material** 5 Hütchen

Rangpunkte	U8	U10	U12
3	Ab 8 Punkte	Ab 9 Punkte	Ab 10 Punkte
2	6 – 7 Punkte	7 – 8 Punkte	8 – 9 Punkte
1	0 – 5 Punkte	0 – 6 Punkte	0 – 7 Punkte



# ÜBUNG 4

## SCHNELLIGKEIT



# ÜBUNG 5

## ZIELWERFEN/ANGRIFF



Fünf Markierungskegel werden auf einer Linie im Abstand von 3 Metern zu einem Hütchen platziert.

Die Spielenden starten am Hütchen mit einem Ball in der starken Hand. Von dort aus werden 5 einarmige Würfe von oben auf die Markierungskegel absolviert. Nach den ersten 5 Würfeln werden die getroffenen Kegel notiert und die Kegel wieder aufgestellt. Es erfolgt eine zweite Runde mit 5 Würfeln. Die Treffer beider Runden werden addiert.

**1 Punkt** 1 Treffer eines Kegels

**Zeitraumen** keiner (2 x 5 Würfe)

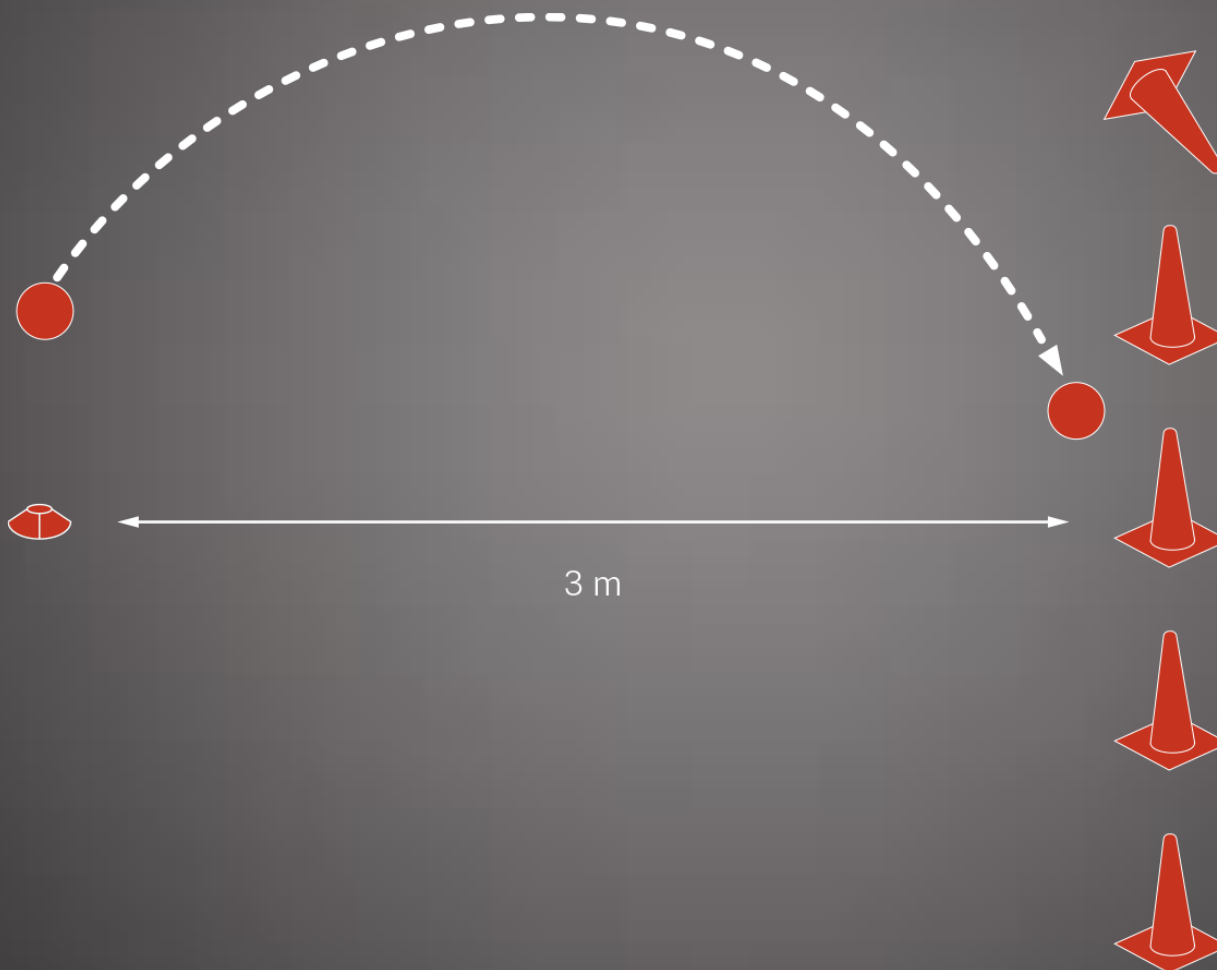
**Material** 5 Markierungskegel, 1 Hütchen, mindestens 1 Ball

Rangpunkte	U8	U10	U12
3	Ab 5 Punkte	Ab 6 Punkte	Ab 7 Punkte
2	3 – 4 Punkte	4 – 5 Punkte	5 – 6 Punkte
1	0 – 2 Punkte	0 – 3 Punkte	0 – 4 Punkte



# ÜBUNG 5

## ZIELWERFEN/ANGRIFF





## KONZEPT

**Hinrike Seitz**

Mitglied Athleten-Kommission

E-Mail [hinrike.seitz@faustball.de](mailto:hinrike.seitz@faustball.de)