



FAUSTBALL

für Gross und Klein
für Schule und Verein



Ganzheitliche Spielvermittlung

Der ganzheitliche Spielgedanke ist in dieser vorliegenden Broschüre zentral. Alle wollen spielen – keine losgelösten Technikübungen absolvieren. Spielsituationen ermöglichen den Spielenden, taktisch zu denken, Entscheidungen zu fällen und gemeinsam mit anderen Probleme zu lösen. Durch die Spielerfahrung erkennen die Spielenden, was geübt werden muss, damit das Spiel besser wird. Viele Ballkontakte sind für Spielende wichtig, aus diesem Grund sind in dieser Broschüre nach der kurzen Regelkunde viele Kleinfeldvarianten und kreative Spielformen aufgeführt. Die koordinativen und technischen Übungen am Ende der Broschüre sind von der leitenden Person aufgrund der Spielbeobachtung – und besprechung mit den Spielenden bewusst einzusetzen.

Inhaltsverzeichnis

Warum Faustball spielen?	03
Spielregeln und Material	04
Gut begonnen ist halb gewonnen	05
Wettkampfstimmung – Spiele	07
Koordination als Basis	10
Die richtige Taktik ist entscheidend	12
Abwehr und Zuspiel	13
Service / Gegner unter Druck setzen	15
Spielzug abschliessen / Angriff	16



Impressum

FAUSTBALL – für Gross und Klein für Schule und Verein

1. Ausgabe, November 2019
 Herausgeber: Swiss Faustball
 Autoren: Auko Swiss Faustball
 Bilder: Swiss Faustball
 Illustrationen: Leo Kühne



Warum sollen Kinder Faustball spielen?

- » Sehr tiefes Aggressionspotenzial und Verletzungsrisiko, weil kein Körperkontakt mit dem Gegner stattfindet.
- » Für Mädchen und Jungs gleich gut geeignet.
- » 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:
 - Schneller ein Spielfluss vorhanden
 - Wettkampfsituation sind sofort möglich.
- » Vereinfachte Spielformen in Kleinfeldvarianten:
 - ermöglicht, dass viele Kinder gleichzeitig spielen können.
 - ergibt viele Ballkontakte jedes Einzelnen.
 - führt schnell zu Erfolgserlebnissen.

Dynamik, Schnelligkeit, Action und Teamgedanke. Das sind die wesentlichsten Merkmale des attraktiven Faustballsports, der schon früh mit Kindern eingeübt werden kann. Es gibt kaum ein Rückschlagspiel, das so schnell ein Spiel ermöglicht. Ausprobieren lohnt sich deshalb für Jung und Alt.

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. Das ganzheitliche Spiel soll immer im Zentrum stehen. Der Faustballsport deckt dabei die breite Palette vom Schulsport bis zum Leistungssport ab.

Spielregeln und Material



Das Spiel wird sowohl in der Halle als auch auf dem Rasen gespielt. Für Einsteiger eignet sich die Halle besser, richtig Spass macht es natürlich draussen.

Die wichtigsten Regeln

- » Zwei Teams stehen sich gegenüber und spielen mit einem Ball.
- » Die zwei Spielfelder sind durch eine Leine abgetrennt.
- » Die Spielenden dürfen den Ball pro Spielgang einmal berühren
- » Mit der 4. (Kindersport) bzw. 3. Berührung muss der Ball über die Leine gespielt werden.
- » Der Ball darf – muss aber nicht – vor jeder Berührung einmal aufspringen.
- » Die Linien gehören zum Spielfeld.
- » Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt.

*Erklärungsfilm der offiziellen Spielregeln
Offizielle Spielregeln*

Material

- » Offizielle Bälle, leichte wie Ballone, Volleybälle, aufblasbare Wasserbälle, luftgefüllte Softbälle, Für Kinder eignen sich spezielle Einsteigerbälle (wie z. B. Sportastic Rookie 230).
- » Anstelle der Leine: Bänder, Langbänke, Kästen, Barren, Hürden, Mattenwagen
- » Feldmarkierungen: Hütchen, Farbe, ...

Faustball in der Schule

Faustball eignet sich optimal für den Schulsport. Jedes Jahr findet im März die Schul-Schweizer-Meisterschaft statt, wobei diverse Schulklassen aus der ganzen Deutschschweiz gegeneinander antreten. Aktuelle Informationen dazu finden Sie unter: www.swissfaustball.ch/faustball-in-der-schule.html

Gut begonnen ist halb gewonnen

Bereits beim Aufwärmen sind sportartspezifische Elemente einzubauen. Nachfolgend sind einige Beispiele notiert, welche sich als Einstimmung und Aufwärmen für Kids-Faustballkationen eignen.

Faustball-Hockey

Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team verteidigt ein Tor (z. B. Matte an 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?



Wand-Ball

Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team besitzt eine Hallenwand als Tor. Laufen mit Ball ist verboten, Vorwärtspässe sind erlaubt. Der Ball wird so lange gepasst, bis ein Mitspieler den Ball an der gegnerischen Wand abtupft. Wer schafft am meisten Treffer in 10 Minuten?
Hinweise: Der Treffer zählt nur, wenn der letzte Pass faustball-mässig abgewehrt und an die Wand gespielt werden kann.



Faustball-Ballon

Jedes Kind bekommt einen Ballon. Damit werden verschiedene Faustball-Übungen gemacht. Wer schafft es als erstes, mit der vorgegebenen Technik ans andere Feldende zu kommen?

Variationen:

- » Als Wettkampf in Stafettenform durchführen
- » Als Differenzierungsübung auch andere Körperteile benutzen (z. B. nur Kopf, Knie)
- » Zu zweit beide Ballone so lange wie möglich in der Luft halten, dabei sind nur faustballerische Handlungen erlaubt

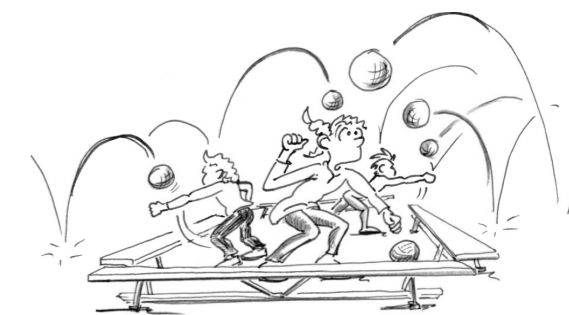


Schlossball

Drei bis vier Kinder stehen im Schloss (ca. 4 x 4 Meter) und wehren die Bälle mit dem Unterarm ab. Die restlichen Kinder versuchen mit beidhändigen Überkopfwürfen via Boden einen Ball ins Schloss zu spielen.

Variationen:

- » Anzahl Verteidiger und Angreifer verändern
- » Schlossgrösse verändern
- » Fussballtor oder Wand-Sektor anstelle des Schlosses einsetzen
- » Grenzmauer um das Schloss erstellen = Abwurfline festlegen
- » Sprungwurf als Angriffsball
- » Anstelle des Wurfes mit einer Faustballtechnik das Schloss angreifen

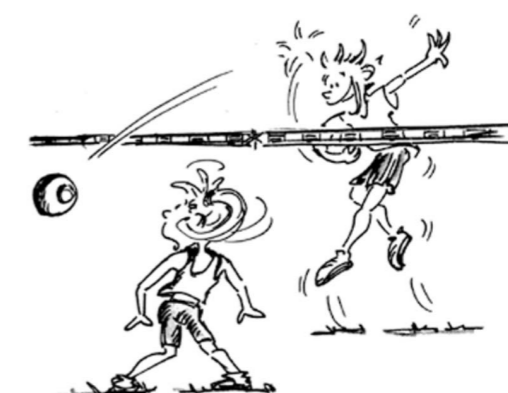


Faustball über die Schnur

Der Faustball wird mit dem Unterarm über die Leine zum Gegner gespielt. Kann dieser den Ball nicht fangen, gibt es einen Punkt.

Variationen:

- » Es kann ein Zusatzpunkt erzielt werden, wenn der Ball faustballmässig abgewehrt und erst dann gefangen wird.
- » Pässe im eigenen Team sind nur faustballmässig (Service von unten) erlaubt.
- » Der Ball muss mit einem Faustballservice zum Gegner gespielt werden.



Wettkampfstimmung – Spiele

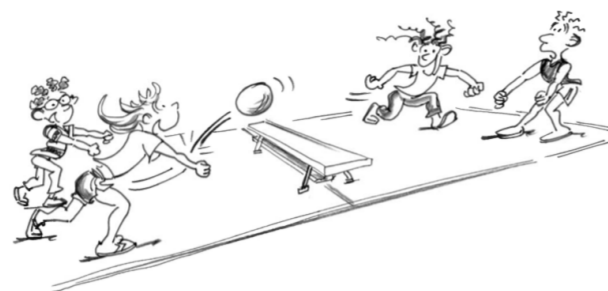
Kinder brauchen viele Spielsituationen, in denen sie ihr Können unter Beweis stellen, Emotionen zeigen und Fairness umsetzen können. Wichtig dabei ist, dass nicht immer die Stärksten gewinnen. Mit kleinen Änderungen können faire Wettkampfsituationen geschaffen werden.

Bänkle

Normales Faustballspiel 4:4 über eine Langbank. Der Service erfolgt ca. 1m hinter der Langbank. Smashes von über Kopfhöhe sind nicht erlaubt.

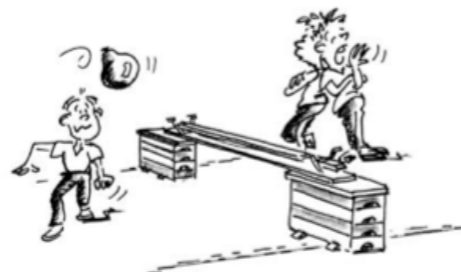
- » Stufe 1: Der Service erfolgt faustballmässig. Die Gegner wehren den Ball faustballmässig ab. Nach einer weiteren Bodenberührung muss der Ball gefangen werden = 1 Punkt. Danach erfolgt ein neuer Service.
- » Stufe 2: Nach dem Service muss die Abwehr und das Zuspiel faustballmässig erfolgen, danach fangen und neuen Service machen.
- » Stufe 3: Drei Faustballberührungen, danach fangen und neuen Service machen.
- » Stufe 4: Normales Faustballspiel über 4 Berührungen.

Variante: Kleinfeldbänkle 2:2 oder 3:3 spielen in einem kleinen Feld über eine Langbank. Je nach Niveau dürfen 2, 3 oder 4 Ballberührungen gespielt werden.



Zeitlupenspiel

Faustballspiel 2:2 über eine erhöhte Langbank (siehe Bild). Es wird mit einem Ballon gespielt, alle Faustballbewegungen (Abwehr, Zuspiel, Schlag von oben) sind erlaubt. Es sind unendlich viele Ballberührungen erlaubt, bevor der Rückschlag erfolgt.



Würfelglück und Spielkönnen

Jedes Team würfelt mit zwei Würfeln. Die gewürfelte Summe ergibt die Anzahl Punkte, welche für einen Sieg benötigt wird. Die Punkte werden dem Spielleiter bekannt gegeben, ohne dass die Gegner davon erfahren. Welches Team schafft es zuerst, seine Gesamtpunktzahl zu erreichen?



Viele Felder

Welches Team schafft es, in seinem Feld den Ball ohne Fehler möglichst lange hin und her zu spielen.

Variante:

- » zwingend 3 Berührungen
- » 2 Bälle im Spiel
- » vorgegebener Angriffssektor



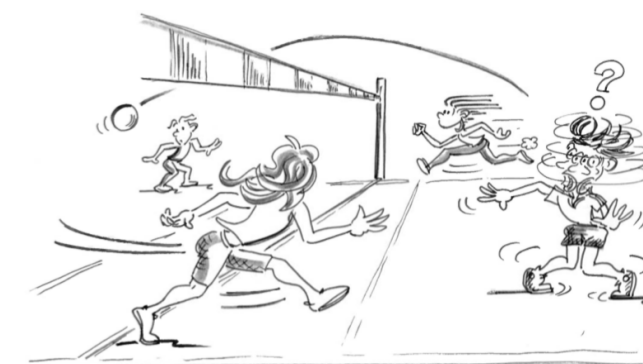
Vorwärts - rückwärts

Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Welches Team gewinnt den ersten Satz (auf 11 Punkte). Im zweiten Satz wird rückwärts gespielt. Die erspielten Gutpunkte des ersten Satzes müssen wieder abgebaut werden. Das Verliererteam des ersten Satzes muss im zweiten Satz also weniger Punkte erreichen. Wer gewinnt den zweiten Satz?



Chaosspiel

5 Kinder stehen auf jeder Spielhälfte auf dem Feld. Gespielt wird über eine Langbank oder zwei Schweden-kästen. Nach jedem Service und nach jedem Rückschlag wechselt der Spieler die Feldhälfte. Funktioniert dies gut, kann das Chaos vergrößert werden: Jeder Spieler wechselt nach seiner Ballberührung das Spielfeld. Welche Gruppe behält den Ball am längsten im Spiel?



Königsball

Es wird ein normales Faustballspiel 4:4 gespielt. Jedes Team hat einen König (mit Bändel kennzeichnen). Der König muss immer den Angriffsball spielen. Danach wird normal weitergespielt. Wer schafft es so zu spielen, dass der König nicht an den Ball kommt?

Variation: 2:2 oder 3:3 spielen lassen, wird intensiver. Der König hat eine andere Aufgabe (z.B. er muss immer das Zuspiel machen, alle müssen nach einem Spielzug mit dem König abklatschen)

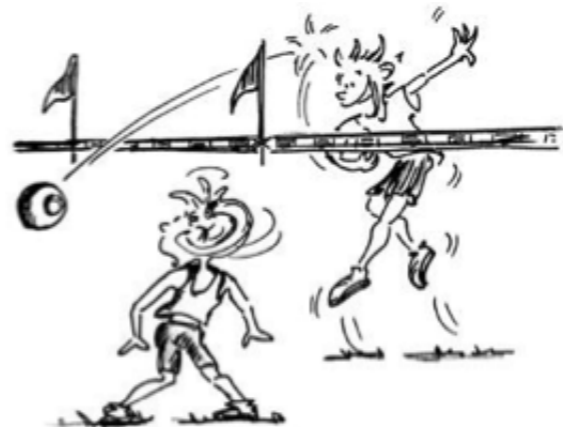


Triff das Tor

Es wird ein normales Faustballspiel 2:2 oder 3:3 gespielt. Mit Fähnchen o.ä. (Bändel) wird auf dem Netz ein Sektor markiert. Trifft ein Team beim Service oder beim Rückschlag das «Tor» gibt es einen Zusatzpunkt, es wird ohne Unterbruch weitergespielt.

Variation:

- » vorgegebener Sektor gibt einen Zusatzpunkt
- » Sektor treffen = Golden Point (Spiel fertig)
- » Sektor treffen = Gegnerischer Punktstand wieder auf Null



Ballonjagd

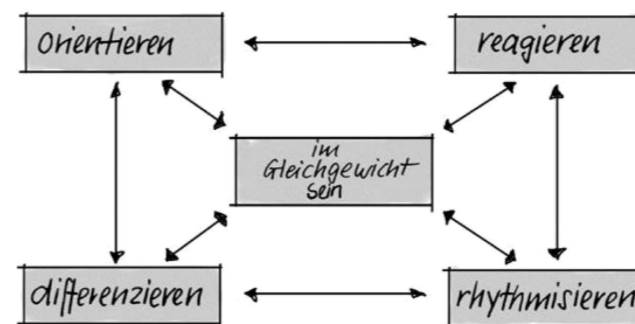
Zwei Mannschaften spielen ein normales Faustballspiel (4:4 oder 5:5). Jede Mannschaft erhält zusätzlich einen Ballon. Dieser Ballon muss gleichzeitig wie der erste Service von beiden Mannschaften in die Luft geschlagen werden. Während dem das Faustballspiel läuft, müssen die Ballone auf beiden Seiten stets in der Luft bleiben. Dabei darf ein Spieler nie zweimal nacheinander den Ballon berühren. Fällt ein Ballon auf den Boden, bevor per Faustball ein Punkt erzielt wird, kriegt die Mannschaft, von welcher der Ballon noch immer in der Luft ist einen Zusatzpunkt. Es wird ohne Unterbruch weitergespielt.



Koordination als Basis

Eine wichtige Basis für das Erlernen des Faustballspiels bilden die koordinativen Fähigkeiten.

Koordinative Kompetenz



Ball prellen

Ein Ball wird in vorgegebenem Rhythmus geprellt oder mit der Faust auf den Boden geschlagen (z. B. 2 x lang, 2 x kurz)

Variationen:

- » Zwei Bälle gleichzeitig prellen/spielen.
- » Zusätzlich einer Linie entlang laufen.
- » Auf einer Langbank laufen und auf der Seite prellen/spielen.



Sprungwurf

Die Kinder erlernen den Drei-Schritt-Anlauf für den späteren Rückschlag. Für Rechtshänder gilt: Linker Fuss auf Markierung 1, rechter Fuss auf Markierung 2, linker Fuss auf Schwedenkastenoberteil, Sprung auf halbdicke Matte.

Variation: Ist der Ablauf einmal automatisiert, kann ein Tennisball dazu genommen werden. Wurf auf ein Ziel während Absprung.



Fang den Ball

A und B liegen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. C ruft den Namen eines Spielers und wirft den Ball. Der genannte Spieler steht auf und fängt den Ball indirekt.

Variationen:

- » Ball direkt fangen.
- » Ball faustballmässig abwehren.



Die nebenstehende Abbildung zeigt die fünf koordinativen Kompetenzen. Mit Kindern ist es besonders wichtig, alle Bereiche zu fördern. Eine breite koordinative Ausbildung ist die gute Basis für Lernfortschritte. So ist z.B. bei einarmigen Übungen (z.B. Prellen) immer auf die Beidseitigkeit zu achten (links und rechts).

Wandabpraller

B steht vor A mit Blickrichtung zur Wand. A wirft den Ball an die Wand. B fängt den Ball indirekt.

Variationen:

- » Ball direkt fangen.
- » Ball faustballmässig abwehren.



Seiltänzer

Über die breite Seite einer Langbank gehen und dabei den Ballon oder den Faustball auf dem Arm balancieren.

Variationen:

- » Schmale Seite der Langbank nehmen.
- » Ball jonglieren (Ball faustballmässig auf dem Unterarm spielen)
- » Unter die Langbank ein Kastenoberteil legen (Wippeeffekt).



Instabiler Untergrund

Das Kind steht auf einem wackligen Untergrund (z. B. Kastenoberteil auf Bällen, Balancekissen, Rolabola-Brett..), fängt die zuge-worfenen Bälle und wirft sie zurück.

Variationen:

- » Bälle faustballmässig zurückspielen
- » 2 Kinder stehen sich auf instabilem Untergrund gegenüber und werfen sich den Ball zu
- » Auf instabiler Untergrund springen und zuge-worfenen Ball fangen, abwehren.



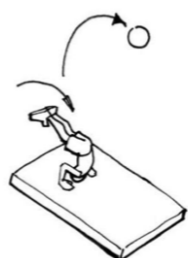
Kastentreffen

Verschiedene Wurfobjekte (Tennisball, Faustball, Gymnastikball, Frisbee, Indiacca, Wurfsack, usw.) in einen offenen Schwedenkasten werfen (Wurf von unten oder oben). Es gibt mit jedem Objekt zwei Durchgänge, Wurf rechts und Wurf links.



Orientieren

3 Kinder stehen in einem Dreieck in einem Abstand von ca. 4m. A und B tragen ein unterschiedlich farbigen Spielbändel, stehen in einem Reifen und halten je einen Ball. C steht bei einer Markierung. Abwechselnd werfen A und B dem Spielenden C den Ball indirekt zu. Berührt der Ball den Boden, so ruft der Werfende eine Spielbändelfarbe. C muss nun den Ball in diese Richtung werfen.

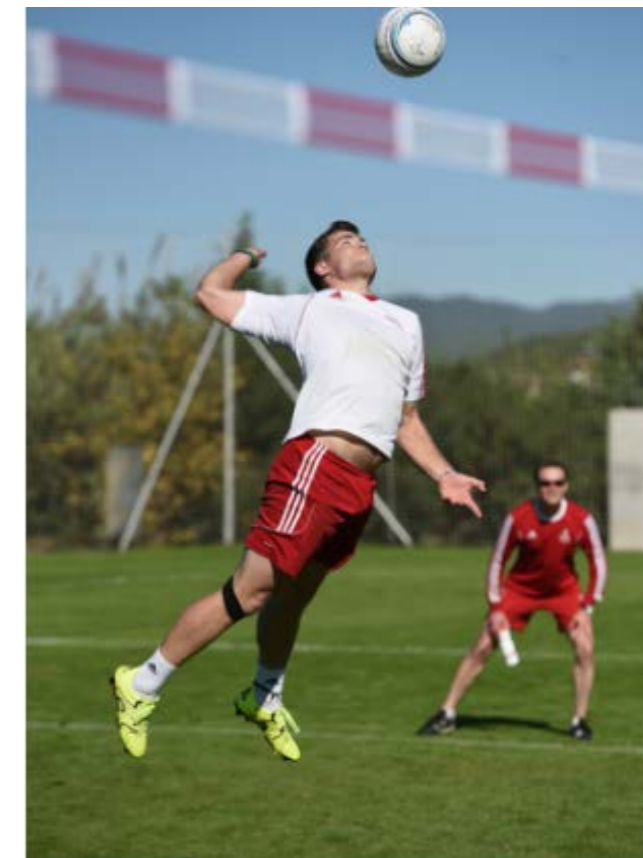


Die richtige Technik ist entscheidend

Im Faustball unterscheiden wir drei Kernbewegungen: Abwehren, Zuspielen, Angreifen (Service und Rückschlag). Es ist entscheidend, die Bewegungen bereits bei Anfängern technisch korrekt einzuführen. Die **Abwehr** und das **Zuspiel** erfolgen mit dem Unterarm. Dabei wird der Arm leicht angewinkelt und ausgedreht, sodass die Unterseite des Arms eine Spielfläche bildet. Für den **Service** bzw. den **Rückschlag** ist ein Spiel «von unten» (mit dem Unterarm) oder ein Schlag mit der Faust erlaubt.



Service



Rückschlag



Abwehr



Zuspiel

Abwehr und Zuspiel

Eine sichere Abwehr bildet die Grundlage für einen guten Spielaufbau. Die Zuspielenden versuchen, den abgewehrten Ball möglichst nahe und gerade ans Netz zu spielen, damit der Angriffsspieler den Ball ins gegnerische Feld spielen oder schlagen kann.

Pylone-Fangen

Ein Faustball wird indirekt einem Abwehrspieler zugeworfen. Dieser hält eine Pylone mit beiden Händen (Arme gestreckt) und versucht den Ball in der Hoch-Tiefbewegung zu fangen. Dabei lernt das Kind die Flugbahn des Balles einzuschätzen und zu warten, bis der Ball wieder nach unten «fliegt».

Variationen:

- » Spielform 2 gegen 2 über eine Langbank
- » Mit einer kleinen Pylone und einer Hand den Ball fangen
- » kleine Bälle



Action-Hecht

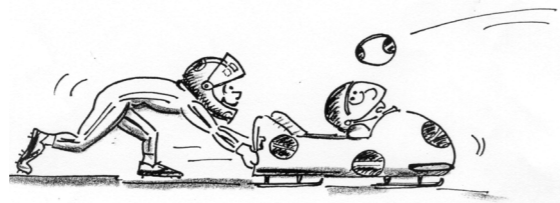
Ein Faustball wird am Ende einer dicken Matte hingelegt. Die Kinder springen vor der Matte ab und machen einen Hecht auf die Matte. Ziel: Ball von der Matte stossen. Später kann der Ball auch geworfen und im Flug erhechtet werden.



Mit dem Bob auffangen

Der Abwehrspielende erwartet den geworfenen Ball in der Abwehrposition (siehe Bild), beide Arme sind nach vorne gestreckt. Der Spieler fängt den Ball indirekt in der Bobstellung. Später wird der Ball faustballmässig abgewehrt.

Hinweis: Auf die richtige Abwehrtechnik achten (Vorschrittstellung, Vorwärtsbewegung, Hoch-Tiefbewegung). Wenn ein Fahrrad-schlauch oder Bündel zwischen die Arme gespannt wird, hilft dies, die Übung durchzuführen.



Vom Zwerg zum Riesen

Vor jeder Abwehr eines geworfenen Balles muss der Spielende zuerst den Boden berühren und mit der Aufwärtsbewegung den Ball spielen. Der Arm bleibt dabei ruhig.

Hinweis: Das beste Timing gelingt, wenn der Abwehrspielende gleichzeitig mit der ersten Bodenberührung des Balles den Boden berührt.



Faust-Goalie

Ein Kind muss sein Tor verteidigen, indem es die geworfenen oder geschlagenen Bälle faustballmässig abwehrt. Die Abwehr darf direkt oder indirekt erfolgen (richtiges Goal oder 2 Markierungen verwenden).

Variation: Von zwei oder drei Standpunkten aus werden Bälle geworfen. Der Werfende ruft den Spielernamen bevor er wirft. So muss sich das Kind immer neu orientieren.



Bei der Feuerwehr

Zwei Kinder halten zusammen ein Tuch gespannt. Damit spielen sie einen Luftballon in die Höhe.

Hinweis: Als Vorübung für die Abwehr ist auf eine korrekte Hoch-Tiefbewegung zu achten. Zudem üben die Kinder, die Ballflugbahn richtig einzuschätzen.



Zuspiel-Chilbi

Chilbi-ähnlich werden verschiedene Posten aufgestellt. An jeder «Bude» hat man 10 Versuche (5 mit linkem Arm, 5 mit rechtem). Alle Punkte werden zusammengezählt. Alle Buden haben das Ziel, die Treffsicherheit beim Zuspiel zu verbessern. Dabei wird der Ball aufgeworfen und nach Bodenkontakt ins Ziel gespielt. Welches Kind schafft die meisten Punkte und wird Chilbi-Meister?

- » Posten 1: An die Wand wird ein Viereck aufgeklebt.
- » Posten 2: Ein Zuspiel an den offenen Schwenkfenster gibt 1 Punkt, in den Kasten 2 Punkte.

- » Posten 3: Die Kinder spielen den Ball in/anden Basketballkorb (wenn möglich tiefer gestellt). Berührung Brett: 1 Punkt / Berührung Ring: 2 Punkte / Treffer: 3 Punkte.
- » Posten 4: Die Holmen eines Stufenbarrens werden auf gleicher Höhe eingestellt. Die Kinder versuchen nun, zwischen die Holmen zu spielen.
- » Posten 5: An einem Ringpaar wird ein Viereck gebildet (z. B. mit Stab und Bündel). Ziel ist es, in dieses Viereck zu spielen.
- » Posten 6: An einem Ringpaar wird ein Ring befestigt. Ziel ist es, in diesen Ring zu spielen.



Abwehr oder Aufschlag von unten

Das Reihensbild zeigt die Grundtechnik des Aufschlags von unten, der Abwehr und des Zuspiels. Der Ball darf vor dem Aufschlag von unten einmal auf dem Boden auftippen. Die Aktion wird in der Vorschrittstellung ausgeführt. Alleine die Hoch-Tief-Bewegung nach vorne führt den Ball. Der Arm schwingt nur bis zur Schulter hoch.

Service / Gegner unter Druck setzen

Jeder Spielzug beginnt mit einem Service hinter der 3m-Linie. Bei der Kids-Variante erfolgt der Aufschlag bei hinter der 1m-Linie. Ist der Service hart und präzise gespielt, kann der Gegner bereits das erste Mal unter Druck gesetzt werden. Im Kidsalter geht es aber zuerst darum, den Service überhaupt ins andere Feld zu bringen. Dies erfolgt meistens durch eine Ballberührung mit dem Unterarm. Der Service kann auch oben (ähnlich Tennis-Service) mit der Faust gespielt.

Triff den Kasten

Ball aufwerfen, auf den Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm in den Kasten spielen. Treffer: 2 Punkte. Berührung des Kastens: 1 Punkt. Wer schafft am meisten Punkte?

Über den Kasten

Ball aufwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm über den Kasten spielen. *Variationen:*

- » Ball direkt über den Kasten spielen
- » Kasten erhöhen oder Barren verwenden
- » Ziel hinter den Kasten legen (z. B. Matte)
- » Service über die Leine (ev. mit Ziel)

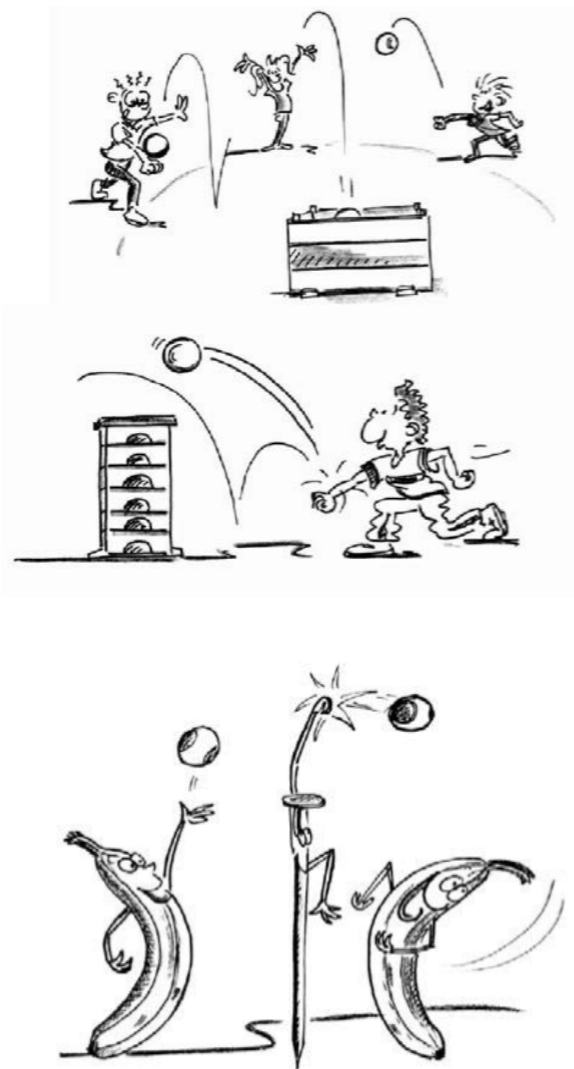
Vom Wurf zum Schlag

Parallel zum Service mit dem Unterarm kann mit dem Schlag von oben begonnen werden. Als Vorübung eignen sich diverse Wurfübungen: Ball-über-die-Schnur mit Kernwurf, Wer schafft es, von der 3m-Linie aus die meisten Malstäbe umzuwerfen? Oder wer trifft die meisten Matten / Tore / Schwedenkästen im gegnerischen Feld? *Hinweis: Von Beginn weg auf korrekte Wurf- bzw. Schlagtechnik achten. Dabei die Metapher der Banane-Nagel-Banane (C- I C) verwenden.*

Die richtige Service-Bewegung



Das Reihenbild zeigt einen korrekten Ablauf eines Services von oben. Im Kidsalter wird der Service meist von unten (mit dem Unterarm) gespielt.



Spielzug abschliessen / Angriff

Ein erfolgreicher Spielzug endet mit einem guten Rückschlag. Dieser kann – wie der Service – von unten oder von oben gespielt werden. Der Rückschlag von oben (siehe Reihenbild) ist technisch sehr anspruchsvoll und sollte deshalb erst eingeführt werden, wenn die Kinder den Rückschlag von unten beherrschen.

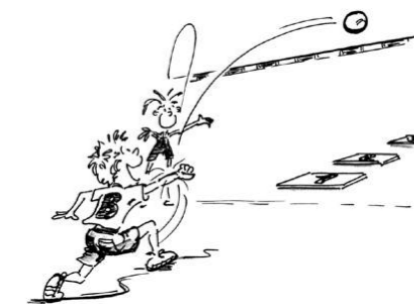
Unendlich viele Versuche

Zwei Kinder starten auf der Grundlinie des Feldes und spielen den Ball abwechselnd nach vorne. Sie dürfen den Ball unendlich viele Male spielen, bis der Rückschlag von unten übers Netz erfolgt. Wird der Ball nicht korrekt gespielt (z. B. 2 Bodenberührungen, Körperkontakt), muss wieder von hinten neu gestartet werden. Welches Paar schafft es, die meisten Bälle übers Netz zu spielen?



Punktejagd

Zwei Kinder spielen zusammen. Kind A wirft den Ball hoch, Kind B spielt den Ball als Rückschlag (von unten) über die Leine ins gegnerische Feld. Korrekter Rückschlag: 1 Punkt. Treffer auf Matte 1: 1 Zusatzpunkt. Treffer auf Matte 2: 2 Zusatzpunkte. Treffer auf Matte 3: 3 Zusatzpunkte. Welches Team erreicht zuerst 20 Punkte?



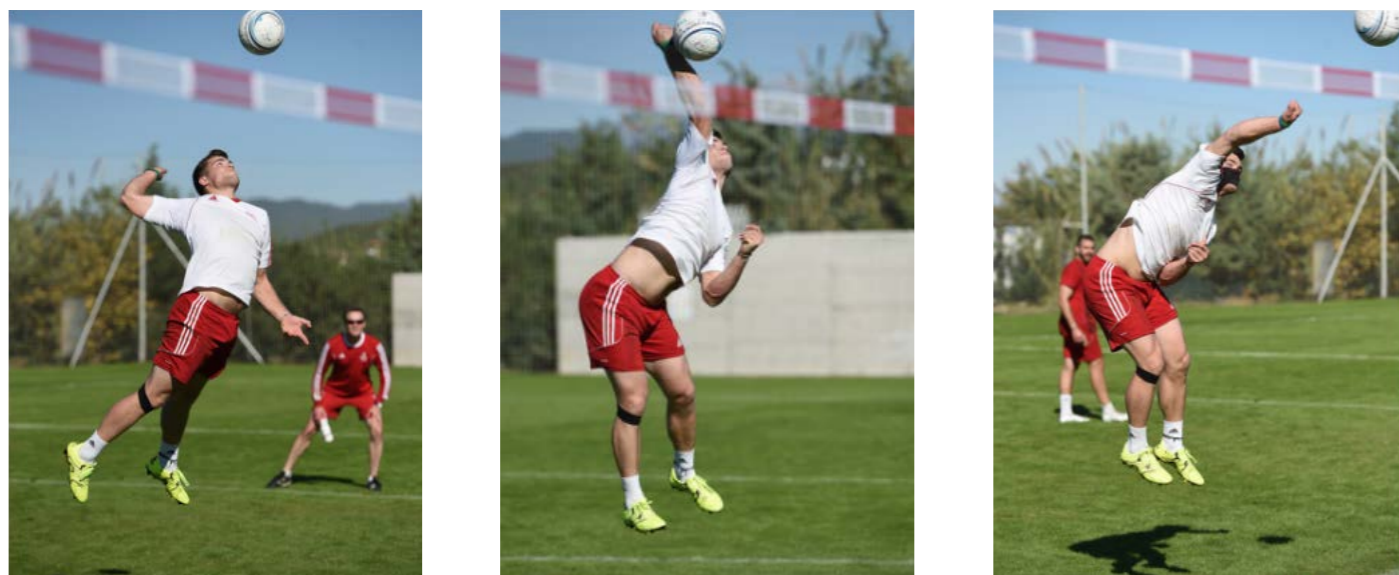
Rückschlag von oben

Eine Trainerin hält einen Ball in einem Netz hin. Die Kinder versuchen nun den Ball zu schlagen. *Hinweis: Von Beginn weg auf korrekte Schlagtechnik achten.*

- » Ball in der vollen Streckung schlagen (I-Pose / Nagel)
- » Für Rechtshänder gilt: linkes Sprungbein, rechte Schlaghand
- » Arm muss möglichst nahe beim Kopf sein (je weiter weg vom Kopf, desto grössere Belastung für Schulter!)



Rückschlag von oben



Das Reihenbild zeigt den korrekten Ablauf eines Rückschlages von oben. Im Kidsalter wird der Angriff meist von unten (mit dem Unterarm) gespielt.

Gut zu wissen

Der Faustballsport wird – obschon er zum Breitensport gehört – auf internationaler Ebene halbprofessionel ausgeführt. In der Schweiz finden regionale und nationale Meisterschaften für verschiedene Kategorien statt. Im Jugendbereich kann bereits international gespielt werden. So gibt es zum Beispiel die Jugend-Europa- und Weltmeisterschaften. Da die weltweite Faustballfamilie eine übersichtliche Grösse hat, ist es schnell möglich, internationale Beziehungen zu knüpfen und gegen Teams aus anderen Ländern zu spielen. Die vier Hauptnationen, in welchen Faustball gespielt wird, sind nach wie vor Deutschland, Österreich, Brasilien und die Schweiz.

Kontakt und weitere Informationen

Wenn Sie Fragen haben oder zusätzliche Informationen benötigen, zögern Sie nicht und nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Auf unserer Homepage finden zudem Sie weitere wichtige Hilfsmittel, die Sie unterstützen, den Faustballsport in ihrem Verein oder in der Schule zu lancieren.

- » Promotion-Videoclip
- » Promotion-Werbeflyer (individualisierbar)
- » Botschafter zur Unterstützung
- » Kids Future Paket (Hilfsdokumente)
- » Lehrmittel / Trainingshilfen

Ausbildungskommission Swiss Faustball: auko@swissfaustball.ch / www.swissfaustball.ch

Verwendete Literatur

- » Brigger, H., Erni, H. (2001): Faustball: spielend lernen. Die Faustball-Spielsammlung. Menziken: Baumann Verlag.
- » Brigger, H., Erni, H. (2005): Faustball: ins Auge gefasst. Lehren und Lernen. www.f Faustballverlag.ch.
- » Pfenninger, S.: Faustball Kids. mobilepraxis 3/09.
- » Richard, T. et al. (2019): Handis, Headis & Co.: Coole Ballspiele. mobilesport.ch 05/2019.

