

Altes Spiel im neuen Gewand

Spiele-Pool zum Faustball (Teil 1)

Sport-
spiele

Vorbemerkungen/Ziele

Die Teilnehmenden sollen ein relativ unbekanntes Großes Sportspiel kennenlernen. Alternativ zu der Vorgehensweise über Übungsreihen soll im folgenden ein Einstieg über Variationen Kleiner und Großer Spiele mit faustballtechnischen Elementen erfolgen. Die vorgestellten Spielaufgaben stellen keine methodisch aufeinander abgestimmte Spielreihe dar; sie sind somit nicht als „eine Übungseinheit“, sondern vielmehr als „Fundgrube“ oder „Ideenpool“ anzusehen.

Spielidee

Faustball ist eine Mannschaftssportart und zählt zu den Rückschlagspielen. Zwei Mannschaften (à 5 Spieler/-innen) haben das Ziel, den Faustball so über das Band (Netz) in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, daß ihn der Gegner nur mit Mühe oder überhaupt nicht fehlerfrei zurückschlagen kann. Bei jedem Fehler der einen Mannschaft wird der anderen ein Gutpunkt zugeschrieben. Das Aufschlagrecht hat die Mannschaft, die den Fehler begangen hat. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Gutbällen nach Zeitablauf bzw. nach festgelegten Gewinnsätzen. Der Ball darf nur mit der geschlossenen Faust oder einem Arm (bis zur Schulter, i.d.R. die Innenseite des Unterarms) berührt werden.

Der Ball darf in jeder Feldhälfte

- nur einmal von demselben Spieler
- nur dreimal im ganzen geschlagen werden,
- nur einmal vor jedem Schlag den Boden berühren (indirekt).



Teilnehmer/innen:

Jungen und Mädchen, Männer und Frauen zwischen 6 und Ende offen, Gruppengröße: 6-30

Material:

Langbänke, Turnkästen, Faustbälle (verschiedene Gewichte, bzw. Volleybälle), Leinen (Markierungen), Klebeband

Ort:

Sporthalle

2/98

Faustball

PRAKTISCH für die PRAXIS

Spiele-Pool

- = Inhalte
- = Organisation

● Haltet das Faustballfeld frei

Die Bälle werden über die Leine durch Unterarmschläge ins gegnerische Feld gespielt. Sieger ist das Team, das nach drei Minuten die wenigsten Bälle im eigenen Feld hat. Hinweis: Der aufgenommene Ball darf bis zur 3m-Aufschlaglinie getragen werden.

- 3-10 pro Team; 10-20 x 20-40m, in der Mitte getrennt durch eine 1,60m-2,00m hohe Leine. Jede/r (!) Spieler/in hat einen Ball.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- „Mitspieler/innen beobachten, Zusammenstöße vermeiden“.
- Lernen der Grundtechnik „Zuspiel“, Spielfreude
- Variation: Der Ball muß von dem Ort zurückgespielt werden, wo er gefangen oder vom Boden aufgenommen wurde.

PRAKTISCH für die PRAKIS

Spiele-Pool

- = Inhalte
- = Organisation

● Tigerfaustball

Die Kreisspieler/innen passen sich den Ball direkt und indirekt mit Unterarmschlägen beliebig zu, der Ball darf nach dem Unterarmschlag gefangen werden; der Tiger versucht, den Ball mit Faust oder Unterarm zu berühren (abzufangen). Gelingt ihm das, wird er von dem/der letzten Paßgeber/in abgelöst.

- 5 – 10 pro Kreis; die Spieler/innen stehen im Innenstirn-kreis (Durchmesser: ca. 5 – 8m); ein/e Spieler/in = Tiger steht in der Kreismitte. Hinweis: Markierungen, 1 Ball

● Nummernfaustball

Spieler/in Nr. 1 geht in die Kreismitte (Hinweis: Markie-rung), spielt den Ball mit dem Unterarm (indirekt) senkrecht (!) nach oben und läuft sofort auf seinen/ihren Platz zurück; inzwischen ist Spieler/in Nr. 2 in die Mitte gelaufen und spielt den Ball nach einmaligem Bodenkontakt erneut senkrecht in die Höhe usw.

- 5 – 8 pro Kreis; Innenstirnkreis (Durchmesser: ca. 4 – 6m), jede/r Spieler/in erhält eine Nummer, 1 Ball

● Burgwächterfaustball

Die Kreisspieler/innen versuchen durch schnelles Werfen und Fangen des Balles, eine günstige Position zu erzielen, um die „Burg“ abzuwerfen. Der Wächter wehrt Abwurf-versuche mit Faust oder Unterarm ab. Der/Die Kreisspieler/in, welche/r die „Burg“ trifft, wird Wächter. Der bisherige Wächter wird „Burg“.

- 5 – 10 pro Kreis; Innenstirnkreis (Durchmesser: ca. 8 – 10m); zwei Spieler/innen stehen in der Mitte, wobei die eine (=Wächter/in) den anderen (=Burg) „beschützt“, 1 Ball

● Faustball-Übungen für „Zwischendurch“

- Balancieren des Balls auf der Innenseite des rechten (linken) Unterarms im Stand (Schrittstellung, Variation: Im Vorwärts-gehen, um und über Hindernisse gehen).
- Den Ball im Wechsel direkt von dem rechten auf den linken Arm spielen, Flughöhe des Balls (0,5 – 2m). („Wer schafft 15, 20 Ballkontakte, ohne daß der Ball auf den Boden fällt?“)
- Indirektes Spielen des Balls gegen die Wand (Abstand: 3 – 7m), im Wechsel rechter/linker Arm. Hinweis: Höhen-markierung an der Wand!
- Den Ball senkrecht (2 – 3m) werfen, den Ball nach einmaligem Bodenkontakt senkrecht mit dem rechten (linken) Unterarm hochspielen („Heben“), den Ball fangen und erneut werfen.

- Einzelarbeit; frei im Raum

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

● Lernen der Grundtechnik „Zu-spiel“, Beobachtungen der Mit-spieler/-innen und des Gegners

➤ Variation: Die Kreisspieler/innen dürfen den Ball zwischendurch nicht mehr fangen. Der Tiger bleibt z.B. 2 Minuten im Kreis, gezählt werden seine Ball-berührungen.

● Lernen der Grundtechnik „senk-rechtes Zuspiel“, Kennenlernen der Gruppe

➤ Variation: Der/Die Spieler/in in der Kreismitte ruft nach seinem/ihrem Schlag eine beliebige Nummer, der/die Träger/in dieser Nummer ist als nächste/r an der Reihe. Statt Nummern werden die Namen der Spieler/innen gerufen.

➤ „Nur in Fuß-, Kniehöhe abwer-fen!“

● Lernen der Grundtechnik „Abwehr“, Gewandtheit

➤ Variation: Das Paar in der Mitte bleibt z.B. 2 Minuten im Kreis, gezählt werden die Treffer.

● Ballgewöhnung, Einübung der Techniken



**Autor:
 Thomas
 Friedrich**