



Westfälischer Turnerbund

www.wtb-faustball.de

Landeslehrwart Faustball

Harry Franke franke-hamm@t-online.de



Faustball in der Schule

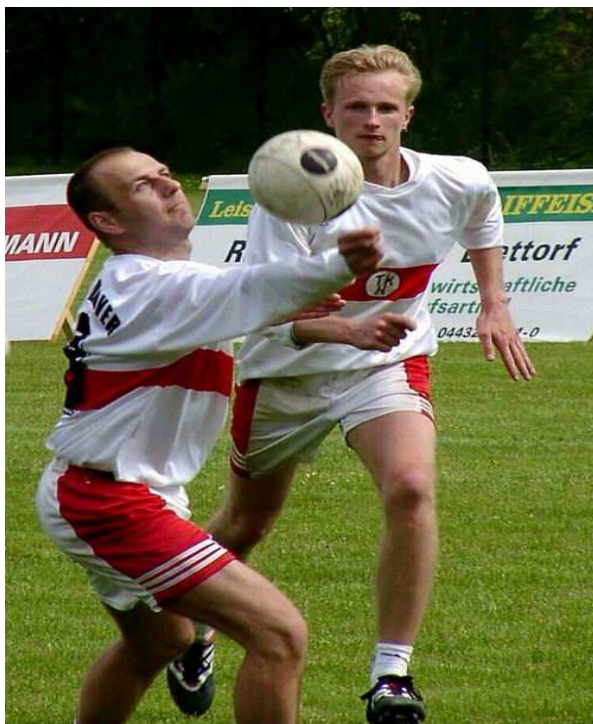


Faustball

- ein faszinierender Sport -



- gekonnte Abwehraktion



- gefühlvolles Zuspiel

Faustball

- ein faszinierender Sport -



- kraftvoller
Angriffsschlag

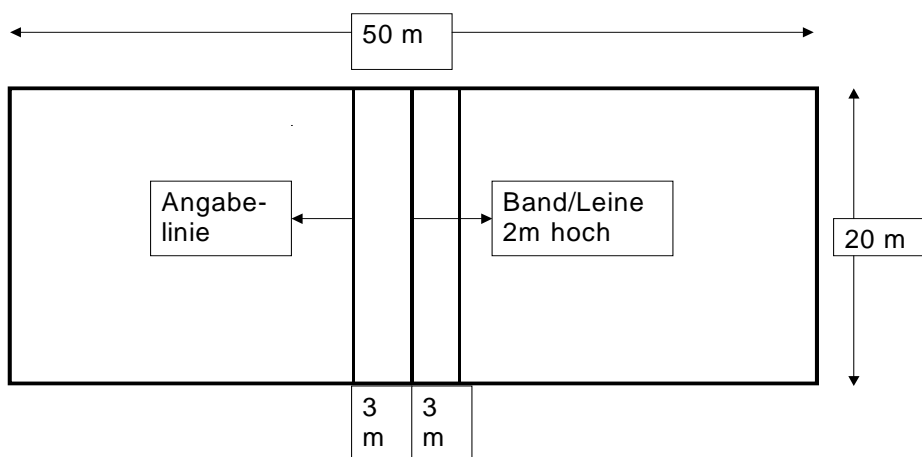


- auf kleinem
Feld für
Kinder

Warum eignet sich Faustball für die Schule?

- Kein direkter Körperkontakt mit dem Gegner (Rückschlagspiel)
- Daher geringes Verletzungsrisiko
- Für Mädchen und Jungen gleichermaßen geeignet
- In der Kleinfeldvariante können viele Schüler/innen auf engem Raum beschäftigt werden
- Faustball fordert und fördert daher den Teamgeist
- Schaffen Sie also neue Bewegungsanreize in der Schule

So sieht ein Faustballfeld aus



**Die angegebenen Maße gelten für den
Feldfaustball Männer und männlich A + B-
Jugend.**

**Frauen und weibliche A + B-Jugend spielen
über ein 1,90 m hohes Band.**

Das Hallenfaustballfeld misst 40 X 20 Meter.

**Für jüngere Jugendliche und Kinder gelten
weitere Feldverkleinerungen und geringere
Spielbandhöhen**

Die Spielidee

Faustball zählt zu den sogenannten Rückschlagspielen.

Zwei Mannschaften mit je fünf Spieler/Innen stehen sich auf einem 20 X 50m großen Spielfeld gegenüber, getrennt durch ein 2,00m (Frauen 1,90m) hohes gespanntes Spielband.

Die Spielidee des Faustballs besteht darin, den Ball aus dem eigenen Spielfeld mit der Faust oder dem Arm über das Band in der gegnerischen Spielhälfte so zu platzieren, dass der Gegner ihn nicht erreichen kann.

Ein Fehler beendet den Spielgang und hat eine Angabe der Mannschaft zur Folge, die den Fehler gemacht hat.

Jeder Fehler wird als Gutpunkt für den Gegner angerechnet.

Die Spielregeln

Eine Mannschaft besteht aus 5 Spieler/Innen sowie bis zu 3 Auswechselspieler/Innen, die bei Spielunterbrechung nach eigenem Fehler beliebig oft ausgewechselt werden können.

Es wird je nach Leistungs-Altersklasse auf 2 oder 3 Gewinnsätze jeweils bis 15 oder 20 Gutpunkte gespielt.

In unteren Ligen und Turnieren wird oft nach Zeit (2 X 10 oder 15 Minuten) gespielt.

Der Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauf folgenden Fehler.

Als Fehler gelten:

- Berühren des Spielbandes durch Ball oder Spieler
- Zweimaliges Aufspringen des Balles auf dem Boden
- Aufspringen des Balles außerhalb des Spielfeldes
- Mehr als drei Ballberührungen innerhalb einer Mannschaft
- Spielen mit einem anderen Körperteil als der Faust bzw. Arm.

Die 4 Elemente des Faustballspiels



1. Die Angabe

Der Spielzug beginnt mit der Angabe, die von der Drei-Meter-Linie erfolgt. Diese Linie befindet sich in beiden Hälften des Spielfeldes in einem Abstand von drei Metern von der Mittellinie. Dabei wirft der angegebende Spieler den Ball in die Luft und schlägt ihn, ohne ihn auf dem Boden aufspringen zu lassen, so in die andere Spielhälfte, um direkt einen Punkt zu machen oder dem Gegner den Spielaufbau möglichst zu erschweren.

Ein guter Angabenschläger zeichnet sich durch variantenreiche Angaben aus, sowohl kraftvolle, als auch kurze Angaben. Besonders schwer für die gegnerische Abwehr sind „angeschnittene“ Bälle, also solche mit Drall oder Effet.

2. Die Abwehr

Ein Abwehrspieler hat die Aufgabe, den vom Gegner gespielten Ball anzunehmen und den eigenen Spielaufbau vorzubereiten. Grundsätzlich gilt: Der Ball darf direkt oder nach einmaligem Aufspringen auf dem Boden, gespielt werden. Ein hart und präzise geschlagener Ball ist meist nur durch eine Sprungabwehr (Hechtsprung) zu erreichen. Eine sichere Abwehr ist die Grundlage für einen erfolgreichen Spielaufbau.

Der Ball sollte so dem Zuspieler zugespielt werden, dass dieser die Angriffsspieler optimal bedienen kann.



3. Das Zuspiel

Der Zuspieler spielt dem Angreifer möglichst präzise den Ball zu, damit er einen Punkt erzielen kann. Der Ball darf vor dem Schlag nochmals aufspringen (indirektes Zuspiel), kann aber auch ohne Bodenkontakt (direkt) geschlagen werden. Letzteres ist vor allem bei Bodenunebenheiten hilfreich. Der Zuspieler muss perfekt mit dem Angreifer harmonisieren.

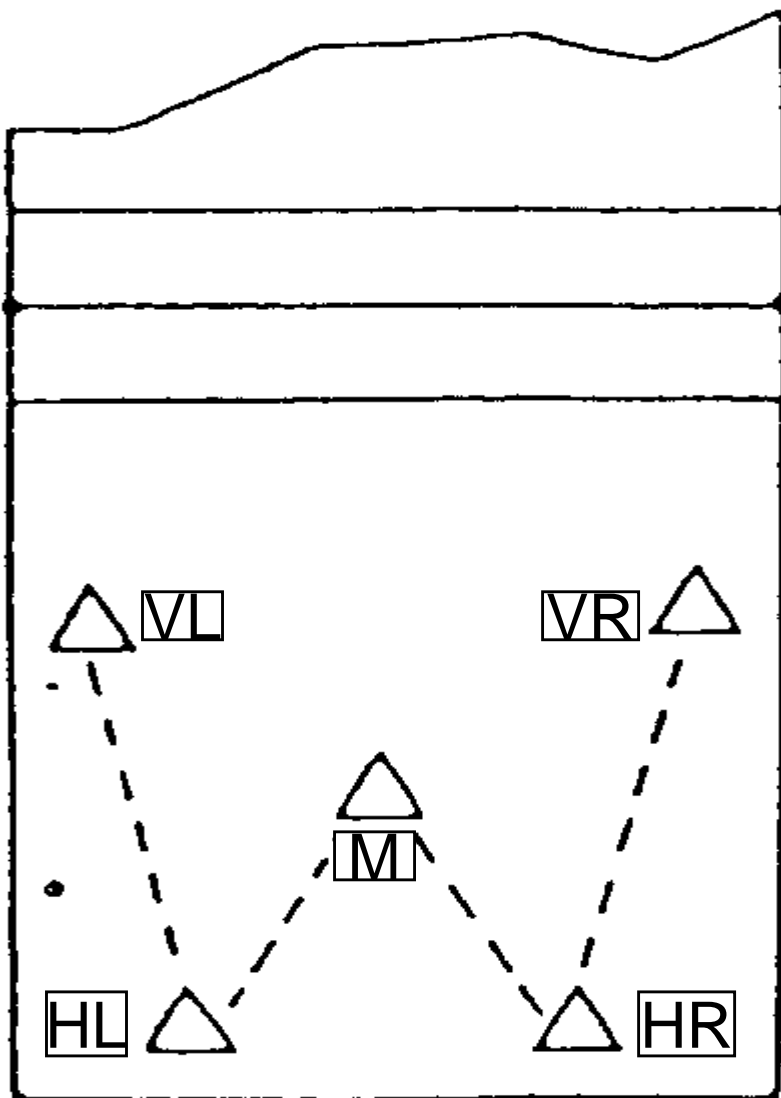


4. Der Rückschlag (Angriff)

Der Angreifer schließt den Spielzug ab, indem er den Ball in die gegnerische Hälfte schlägt. Er sollte die Schwächen des Gegners kennen und für sich ausnutzen. Dies kann z.B. der schwächere Abwehrspieler sein oder ein falsches Stellungsspiel. Wie bei der Angabe erschweren variantenreiche Schläge dem Gegner das Spiel.



So stellen sich die Spieler/Innen auf

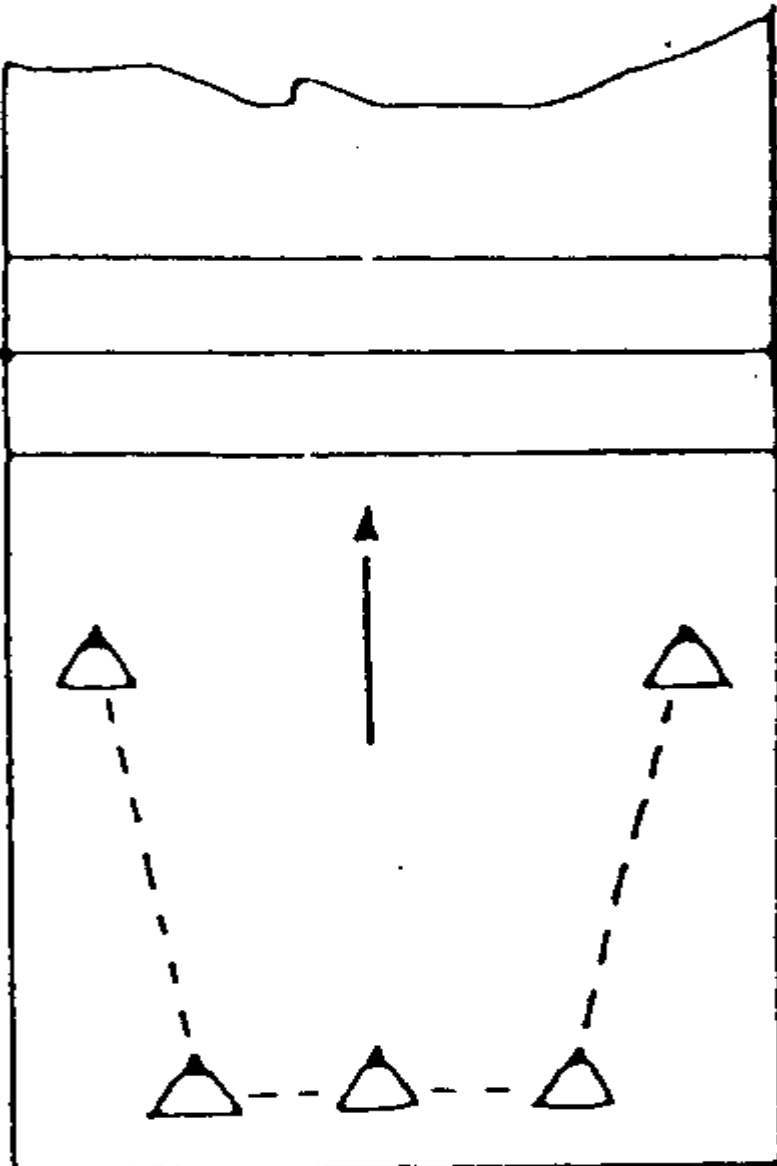


W-System

Das meist angewandte System, bei dem der Mittelspieler (M) in der Mitte des Feldes steht. Für Anfänger und Jugendteams am besten geeignet.

Die Spieler HL + HR sind die Abwehrspieler, M ist der der Zuspeler, VL + VR sind die beiden Angriffsspieler

Auch so kann man sich aufstellen

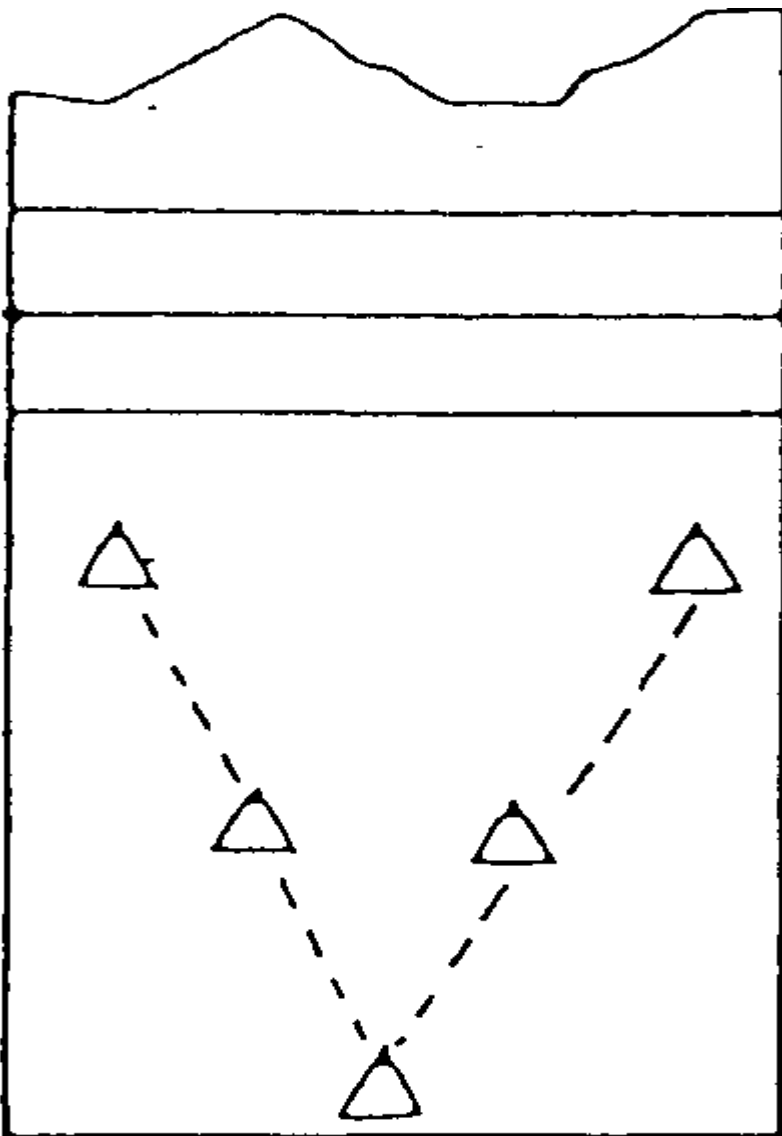


U-System

Dieses System wird vor allem im Hallenfaustball, dort auch im Jugendbereich, und im Spitzenfaustball angewandt.

Der Mittelspieler rückt zwischen die Abwehrspieler auf die Grundlinie und wird dort selbst zum zentralen Abwehrspieler.

Oder auch so



V-System

Bei diesem Spielsystem steht ein Abwehrspieler in der Mitte auf der Grundlinie, während die äußeren Abwehrspieler zu den beiden Angriffsspielern ein „V“ bilden.

Dieses System ist das klassische Spielsystem der Südamerikaner, wird im deutschsprachigen Raum eher selten angewandt.

Und jetzt zur Praxis

Kleinfeldfaustball

Dieses Spiel kann sofort nach kurzer Erläuterung 2 : 2 gespielt werden.

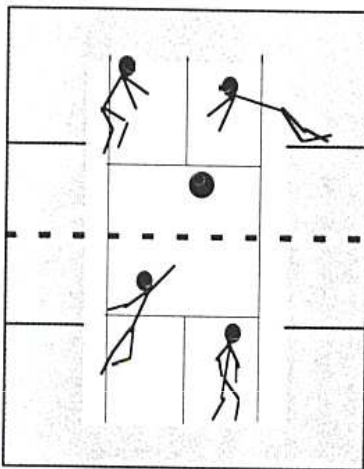
Dazu wird die Sporthalle längs mit Schwebebänken geteilt.

Spielfeldbegrenzungen ergeben sich meist aus den Linien auf dem Sporthallenboden.

Außer den Bänken braucht man nur noch Anfängerfaustbälle, die bei Abnahme von mindestens 10 Stück unter 20,00 € kosten.

Volleybälle tun es allerdings auch.

Hier die Darstellung des Spiels (die Schweizer nennen es „Bänkle“)



- ab 2:2 bis 4:4
- Feldgröße individuell, in der Halle kann auf die vorhandenen Markierungen (Tennisfeld) gespielt werden
- Leinenhöhe 60 cm, in der Halle über Langbänke

„Bänkle“

Was:

- Über 2 oder 3 spielen,
- Nur von unten spielen bzw. die Flugbahn des Balles muss zuerst nach oben zeigen
- Service von der Grundlinie
- Langbank gilt aus dem Spiel heraus nicht als Fehler

Wozu:

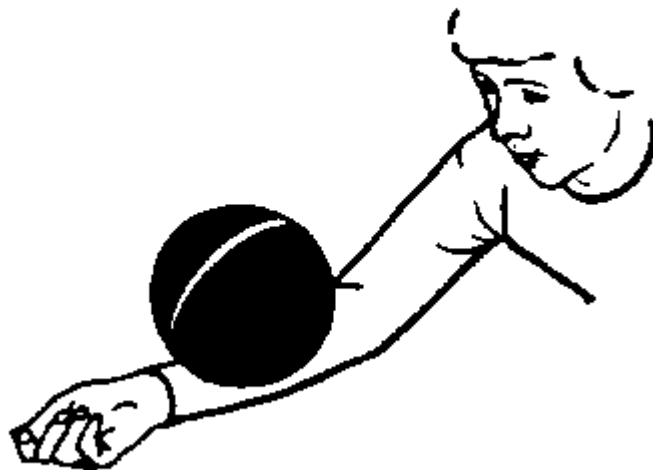
- Durch die tiefe Leinenhöhe sind die Spieler in den Knie
- Spiel Taktik bei 2:2
- Wahrnehmung, wer läuft zu früh
- Auch die Defensiv-Spieler kommen in der Offensive zur Geltung

-
- D kein Armschwingen, in den Knien
 - T Aufgabenverteilung beim Abdecken des

Technik

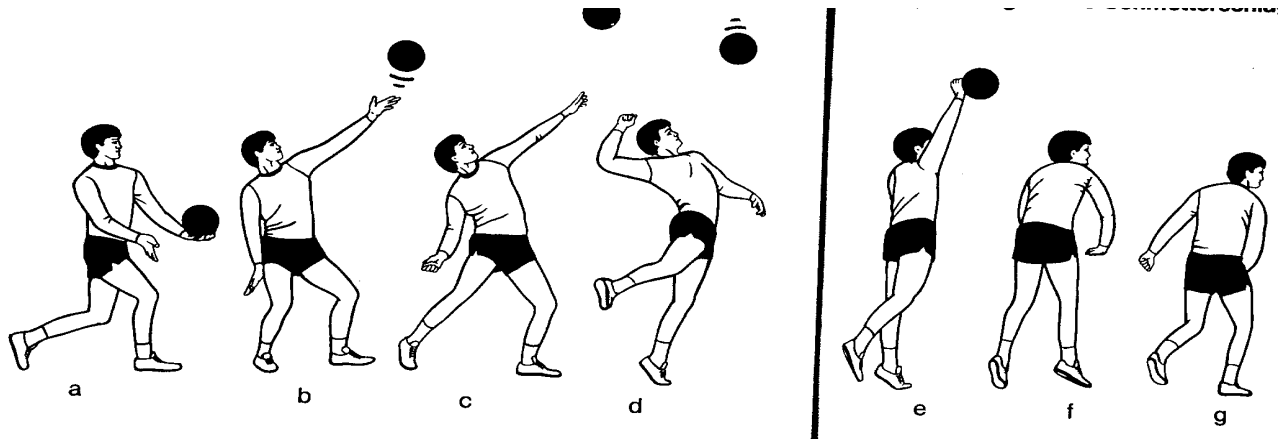
**Mit dieser Stelle des Unterarmes
wird der Ball gespielt.**

**Die Faust wird fast nur beim
Schlag benutzt.**



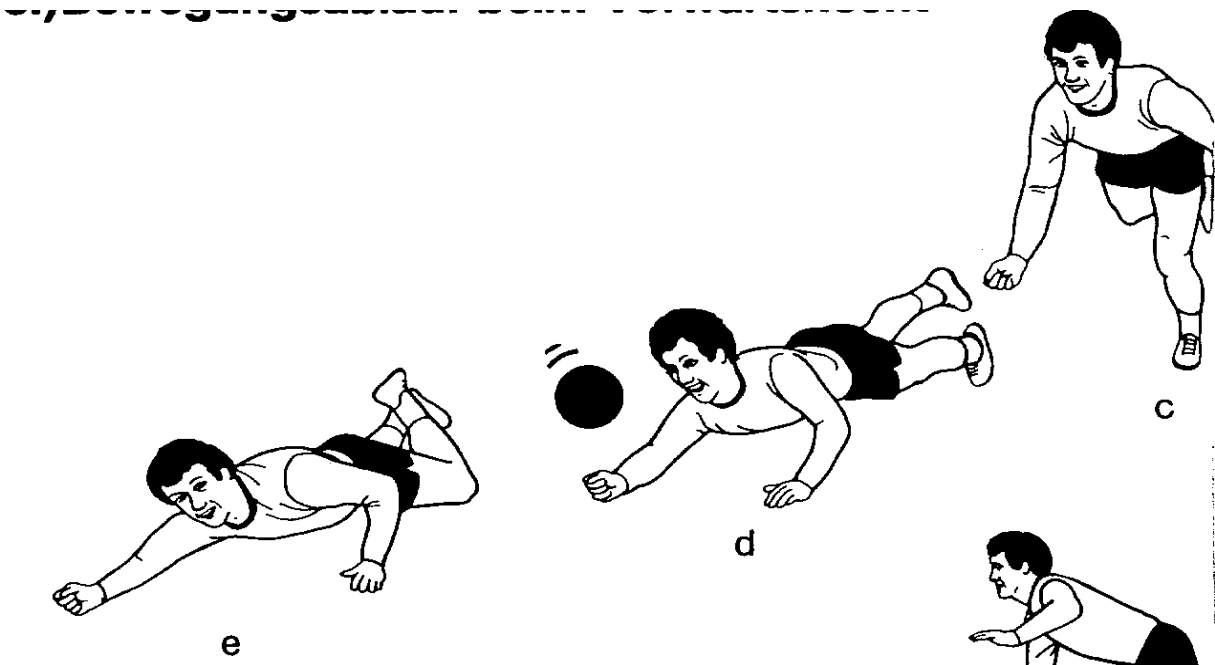
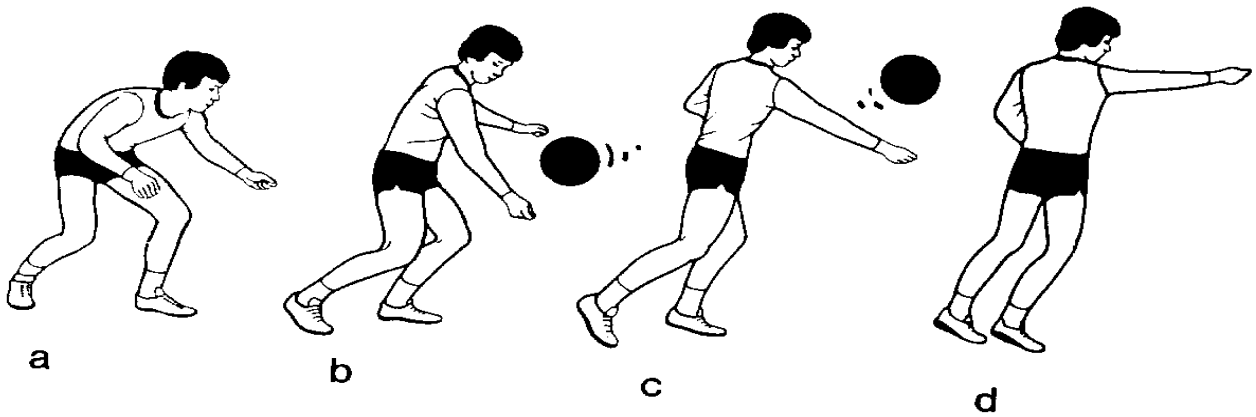
Technik

Die Angabe

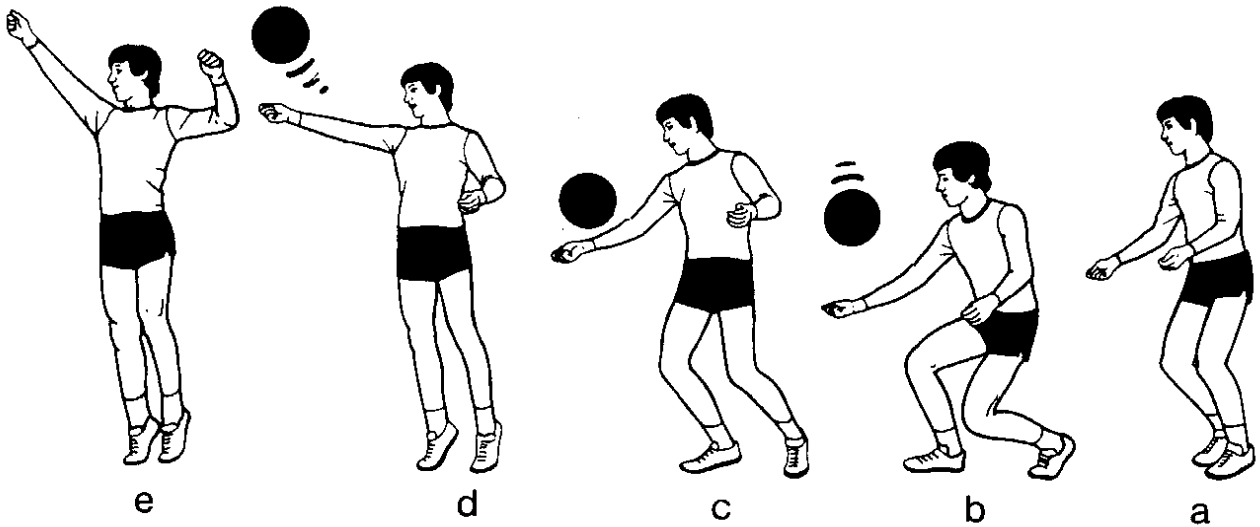


Technik Die Abwehr

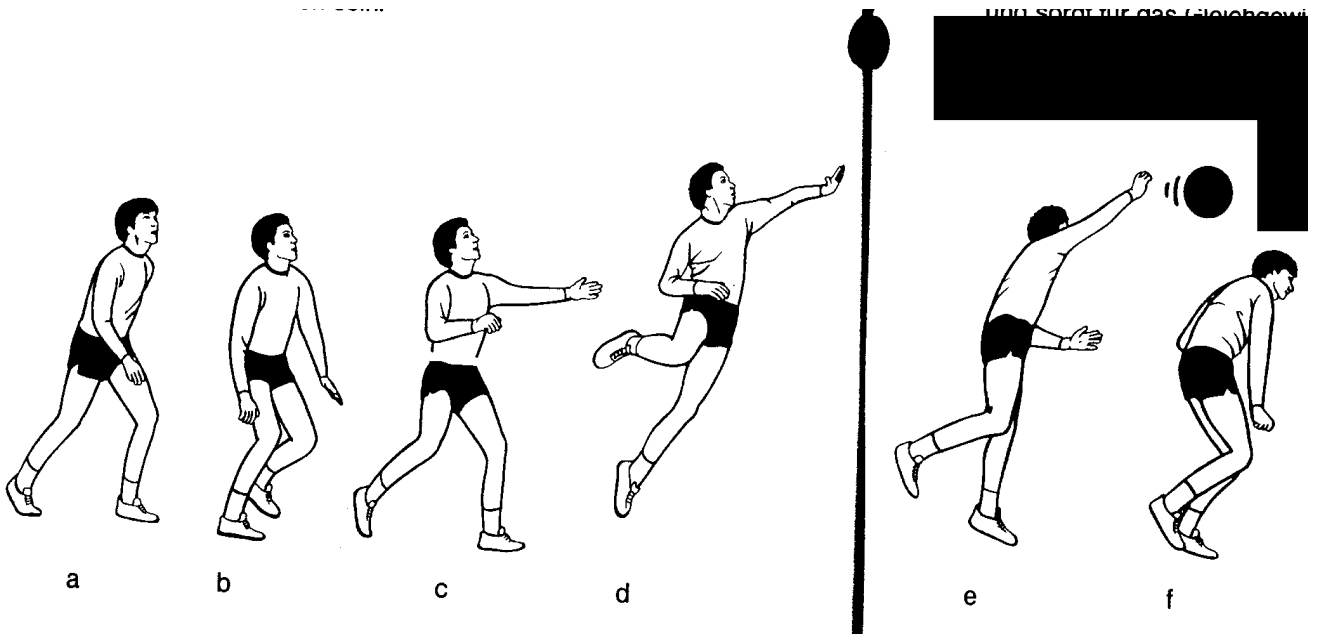
→ Aufbauispiel aus der Abwehr:



Technik Zuspiel



Technik Rückschlag

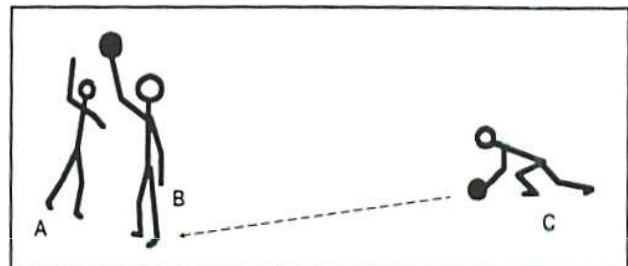


Übungen

Angabe

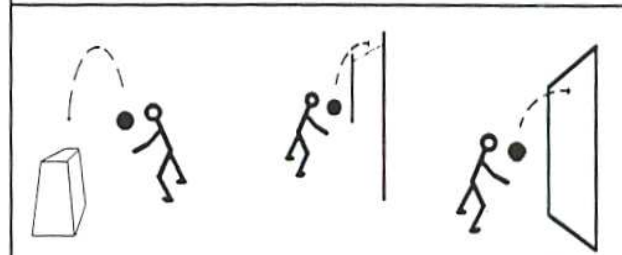
1. Uebung Angabe

Ziel: Rhythmus
Organisation: Ein/eine Spieler/in, zwei Helfer/innen
Material: Zwei Bälle, Wand
Beschreibung: B hält den Ball auf der Handfläche, A schlägt diesen in richtiger Beinstellung, er belastet also das vordere Bein. C sammelt die Bälle und gibt sie zu B zurück.



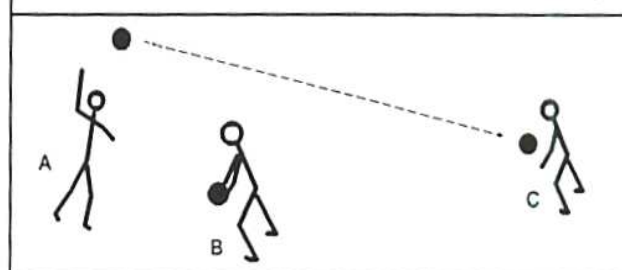
2. Uebung Angabe

Ziel: Differenzierung
Organisation: Jede(r) für sich
Material: Bälle, Leine, Barren, Reifen, Matten, Kästen
Beschreibung: Als Vorbereitung für die Angabe verschiedene Bälle mit dem Nichtschlagarm aufwerfen. Wände (ca einen Meter Abstand), Leine, Barren, Reifen, Matten, Kästen, Langbänke dienen als Ziele.



3. Uebung Angabe

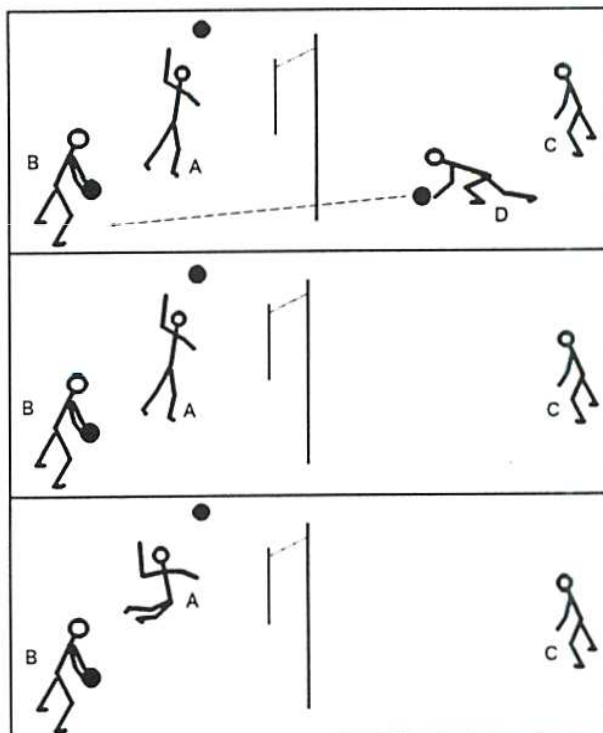
Ziel: Rhythmus
Organisation: Drei Spieler/innen
Material: Zwei Bälle, evtl. Angabelinie
Beschreibung: A wirft den Ball auf und spielt C an, der zu B abwehrt. B übergibt A den zweiten Ball und nimmt den von C auf usw. Angaben aus dem Stand und mit ein bis drei Anlaufschritten ausprobieren.



Angabe nochmal

4. Uebung Angabe

Ziel: Differenzierung
Organisation: Ein/eine Spieler/in, drei Helfer/innen
Material: Zwei bis drei Bälle, Leine, Feldmarkierungen
Beschreibung: A spielt auf C und D an, die nach ihrer Abnahme den Ball zu B rollen und im Feld eine neue Position einnehmen. B gibt die Bälle zu A, der sich laufend neu auf C und D einstellen und so verschiedene Bälle auf die Spieler schlagen muss.



5. Uebung Angabe

Ziel: Differenzierung
Organisation: Drei Spieler/innen
Material: Leine, Matten/Markierungen (Weite), drei Bälle
Beschreibung: Wie Uebung 3, jedoch versucht A, den Ball verschieden, d.h. mit der Finger-, Handballen- und der Kleinfingerseite zu treffen. A muss im Moment des Schlagens angeben, wie weit der Ball fliegen wird.
Variante: Zusätzlich kann der Ball beim Schlagen seitlich, unter- oder überschritten werden.

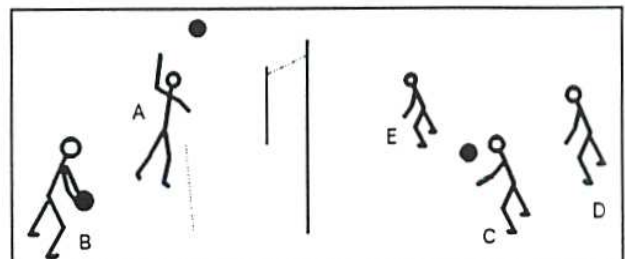
6. Uebung Angabe

Ziel: Differenzierung, Rhythmus
Organisation: Drei Spieler/innen
Material: Leine, Markierungen, zwei Bälle
Beschreibung: Wie Uebung 3, jedoch jetzt Sprungangaben mit Anlaufen, die neue Bewegungserfahrungen ermöglichen und somit den Ablauf des Anschlagens und Schlagens stabilisieren.

Angabe die Dritte

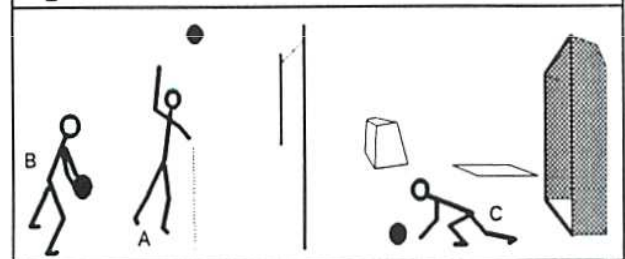
7. Uebung Angabe

Ziel: Differenzierung
Organisation: Ein/eine Spieler/in vier Helfer/innen
Material: Drei Bälle, Leine, Angabelinie
Beschreibung: Aehnlich wie Uebung 4, doch schlägt A in die Lücken. C, D und E bewegen sich, während A sich auf die Angabe vorbereitet. Sobald A anläuft, bleiben die drei stehen und A muss in die grössere Lücke treffen. Die Abwehr versucht, den Ball anzunehmen und zu B zurückzuspielen.



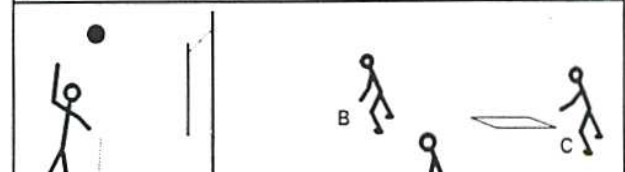
8. Uebung Angabe

Ziel: Orientierung
Organisation: Ein/eine Spieler/in, zwei Helfer/innen
Material: Genügend Bälle, Matten, Kästen, Sektoren/Felder, Hand-, Tschouk- oder Fussballtore
Beschreibung: A versucht, Matten, Kästen, Sektoren/Felder zu treffen. Bei den Toren Treffersektoren seitlich und in der Höhe bestimmen. A schlägt an, C sammelt die Bälle ein und rollt sie zu B, der sie jeweils A übergibt.



9. Uebung Angabe

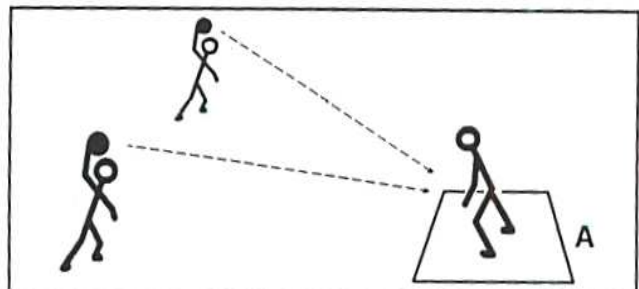
Ziel: Orientierung, Differenzierung
Organisation: Ein/zwei gegen drei Spieler/innen
Material: Leine, Markierungsband oder Hütchen, Bälle
Beschreibung: A spielt in Serien (je nach Training, Belastung) beliebig viele Bälle in Sektoren von 5x7m bis 2x3m (Breite x Länge) voll auf Gewinnschläge.



Abwehr

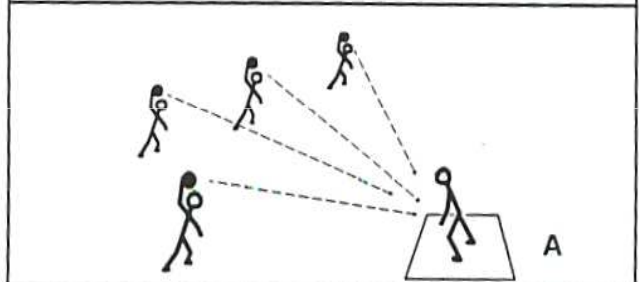
1. Übung Abwehr

- Ziel:** Orientierung
Organisation: Zwei/drei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Soft- und Volleybälle
Beschreibung: Zwei bis drei Spieler/innen werfen Bälle in ein Feld. A fängt diese und wirft sie zurück (ein- oder beidarmig).



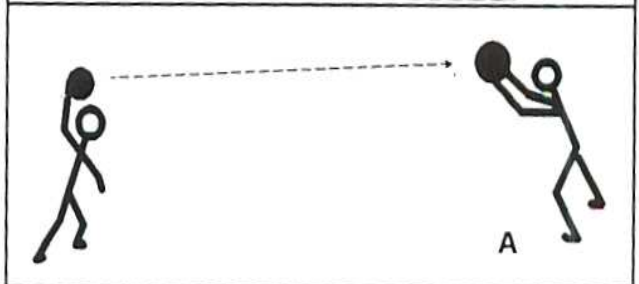
2. Übung Abwehr

- Ziel:** Differenzierung
Organisation: Wie Übung 1
Material: Viele verschiedene Bälle
Beschreibung: Die verschiedenen Bälle werden variabel geworfen. A fängt sie und wirft sie zurück (ein- oder beidarmig).



3. Übung Abwehr

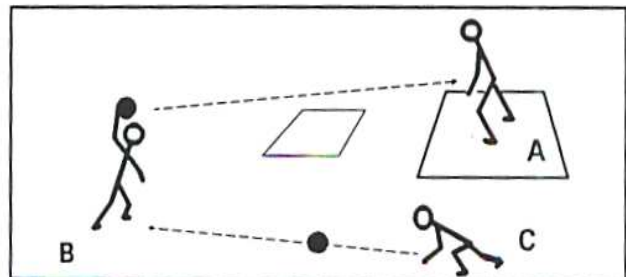
- Ziel:** Differenzierung
Organisation: Ein/zwei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Soft-, Volley- und Faustbälle
Beschreibung: Die Bälle werden in Richtung A geworfen, der sie mit einem Ball in der Hand abbremst.
Variante: A wirft den eigenen Ball zur Abwehr dem heranfliegenden Ball entgegen.



Abwehr zum Zweiten

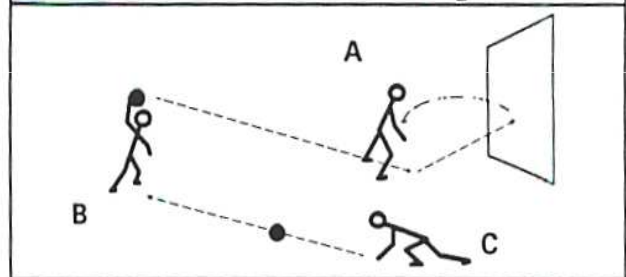
4. Uebung Abwehr

Ziel: Rhythmus
Organisation: Zwei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Matten, Hütchen, Bälle
Beschreibung: B wirft abwechselungsweise kurze und lange Bälle auf A, der sie in einen Sektor oder auf eine Matte gezielt nach vorne abwehrt. C rollt seitlich wegspringende Bälle zu B zurück.



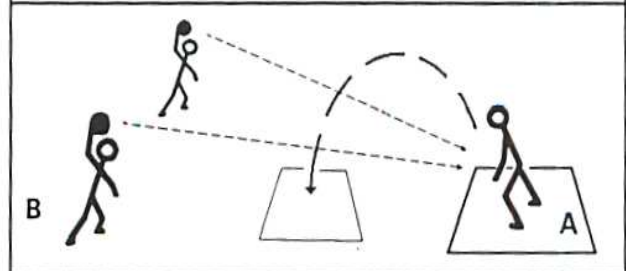
5. Uebung Abwehr

Ziel: Reaktion
Organisation: Ein/zwei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Volley- und Faustbälle, Wand
Beschreibung: B wirft den Ball direkt oder bodenauf an die Wand, A wehrt nach vorn zur Wand hin ab. C rollt abspringende Bälle zu B zurück, der erneut wirft.



6. Uebung Abwehr

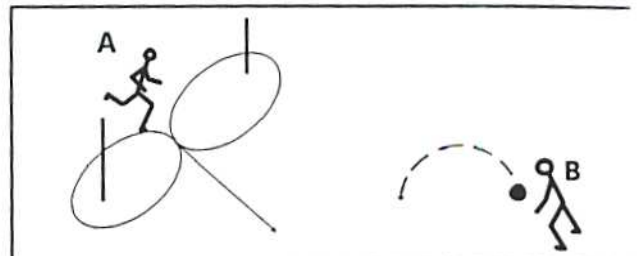
Ziel: Differenzierung
Organisation: Zwei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Linien, kleine und dicke Matten, Hütchen, Bälle
Beschreibung: Trainer und Spieler werfen Bälle in ein Feld. A wehrt ab und versucht dabei ein Feld, eine dicke oder kleine Matte zu treffen. Bälle anfangs regelmässig, später zunehmend differenziert werfen.



Abwehr 3

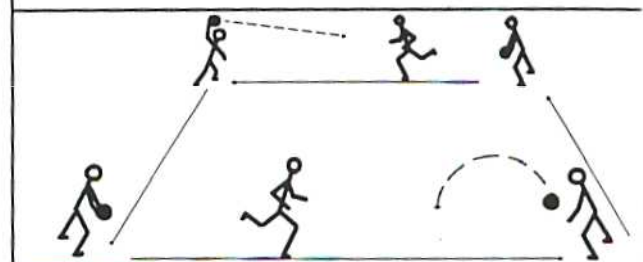
7. Übung Abwehr

- Ziel:** Reaktion
Organisation: Ein/zwei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Malstäbe/Hütchen, Bälle
Beschreibung: Aus Linien- oder Achterlauf um Hütchen oder Malstäbe wird vorwärts gestartet, wenn der Ball die Hand von B verlässt. Der Ball muss von A erlaufen werden; direkte oder indirekte Abwehr zu B.



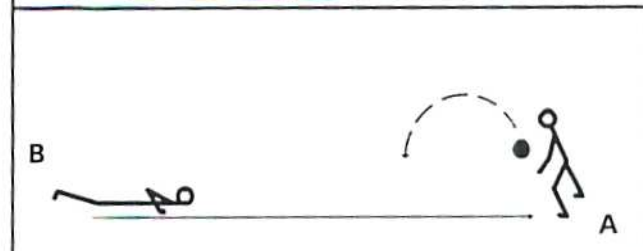
8. Übung Abwehr

- Ziel:** Orientierung, Rhythmus
Organisation: Vier gegen zwei Spieler/innen
Material: Bälle, evtl. Markierungen
Beschreibung: Auf einem Vierecklauf direkt oder indirekt zu- geworfene Bälle abwehren.
Variante: Dreiecklauf, zwei gegen ein(e) Spieler/in.



9. Übung Abwehr

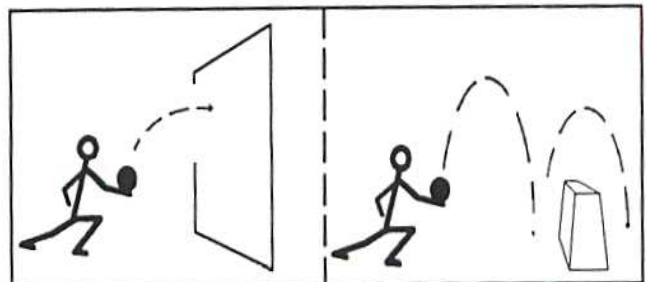
- Ziel:** Reaktion
Organisation: Ein/zwei/drei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Bälle
Beschreibung: Start auf dem Boden liegend (Bauch-, Rücken- oder Seitenlage). Den geworfenen Ball erlaufen.



Zuspiel erste Seite

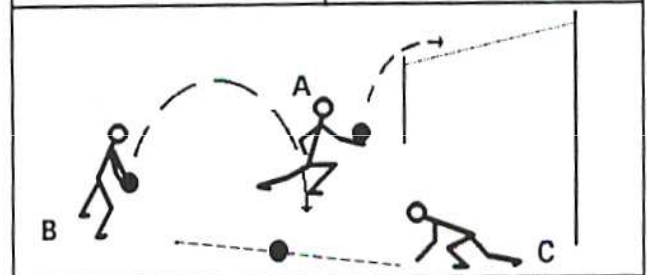
1. Uebung Aufbau

Ziel: Orientierung, Differenzierung
Organisation: Ein gegen einen/eine Spieler/in
Material: Bälle, Leinen, Markierungen, Wände, Körbe, Reifen, Matten, Kästen
Beschreibung: Bälle über Linien, Leinen, an Wände, Bretter, in Körbe und aufgehängte oder gehaltene Reifen werfen (Vorstufe des direkten Zuspiels).
 Bälle auf Matten, Kästen, über Leinen und Wandmarkierungen werfen (Vorstufe des indirekten Zuspiels). Partner rollt Bälle zurück.



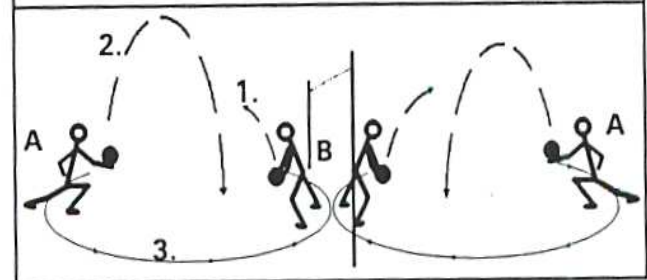
2. Uebung Aufbau

Ziel: Differenzierung
Organisation: Zwei gegen einen/eine Spieler/in
Material: Verschiedene Bälle, Leine
Beschreibung: A spielt mit verschiedenen Bällen direkt und indirekt an die Leine. B wirft zu.



3. Uebung Aufbau

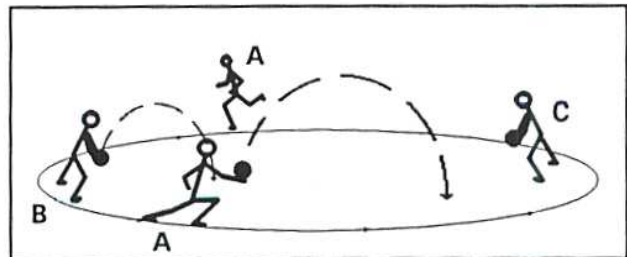
Ziel: Orientierung
Organisation: Zwei gegen zwei Spieler/innen
Material: Zwei Bälle, Leine
Beschreibung: Zwei Spieler/innen (B) werfen/fangen den Ball, die beiden anderen (A) spielen zu, laufen ihrem Zuspiel nach und um den Fänger herum.
Variante: Die Läufer wechseln diagonal den Platz und damit den Fänger.



Zuspiel immer noch

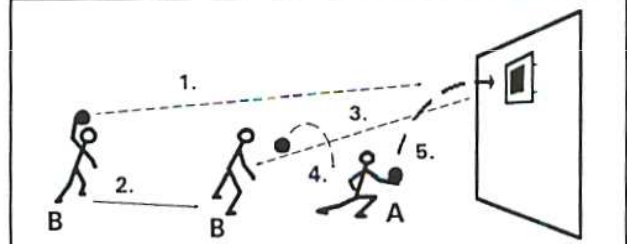
4. Uebung Aufbau

Ziel: Reaktion, Orientierung
Organisation: Zwei gegen eine(n) Spieler/in
Material: Ball, evtl. Markierungen
Beschreibung: Zwei Spieler/innen stehen in einem Abstand von ca. 6-9m, B mit einem Ball. A startet, B prellt den Ball, wenn A auf seiner Höhe angelangt ist, A läuft um B herum, spielt zu C und läuft seinem Zuspiel nach. C prellt, usw.



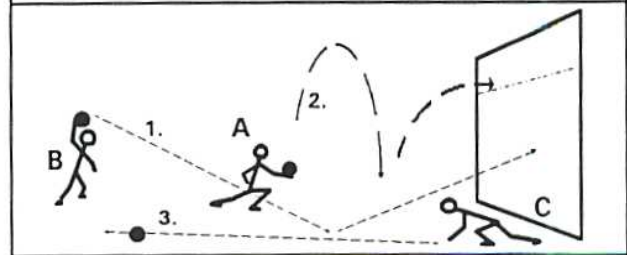
5. Uebung Aufbau

Ziel: Orientierung, Differenzierung
Organisation: Ein/zwei gegen eine(n) Spieler/in
Material: Ein bis zwei Bälle, Basketballbrett/Wand
Beschreibung: B wirft den Ball ans Basketballbrett (oder an die Wand), nimmt den Ball an, A spielt ans Brett zu, usw.
Variante: Im Freien ohne Wand spielt C den "Block".



6. Uebung Aufbau

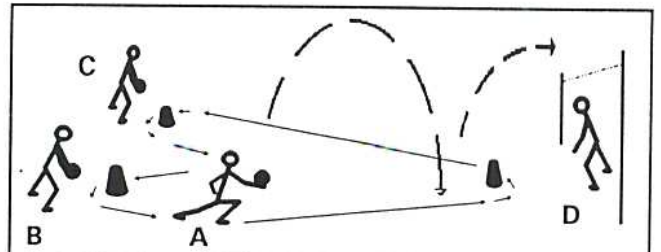
Ziel: Reaktion
Organisation: Zwei/drei gegen eine(n) Spieler/in
Material: Zwei Bälle, Leine, Tschoukballtor/Wand
Beschreibung: B wirft den Ball auf das Tschoukballtor (-netz) oder bodenauf an die Wand. A spielt je nach Distanz zur Leine/Wand indirekt oder direkt zu. C steht am Seil bzw. an der Wand, kontrolliert und wirft den Ball B zu.
Variante: Abnahmespieler statt Wand/Tor



Zuspiel 3. Seite

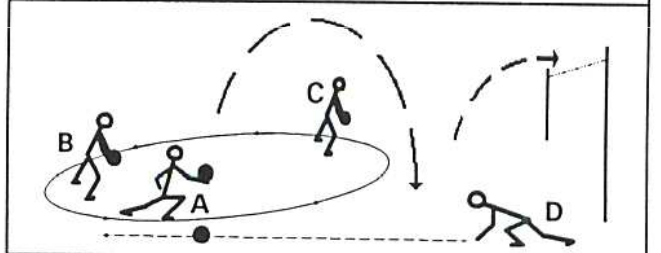
7. Übung Aufbau

- Ziel:** Orientierung
Organisation: Drei gegen eine(n) Spieler/in
Material: Hütchen, Bälle, Leine/Wand
Beschreibung: Zwei Spieler/innen, B und C werfen die Bälle, A läuft im Dreieck um die Hütchen und spielt je nach Distanz indirekt und direkt zu. D kontrolliert die Distanz und die Höhe und rollt die Bälle zu B und C zurück.



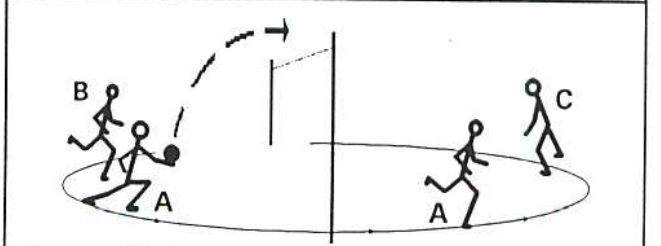
8. Übung Aufbau

- Ziel:** Differenzierung, Rhythmus
Organisation: Drei gegen eine(n) Spieler/in
Material: Bälle, Leine/Wand
Beschreibung: Bei B spielt A weit indirekt, bei C kurz direkt zu. D fängt die Bälle und rollt sie zu B und C zurück.
Variante: B und C werfen die Bälle variabel, weit und hoch. Zuspielfolge: B, C, B, C.



9. Übung Aufbau

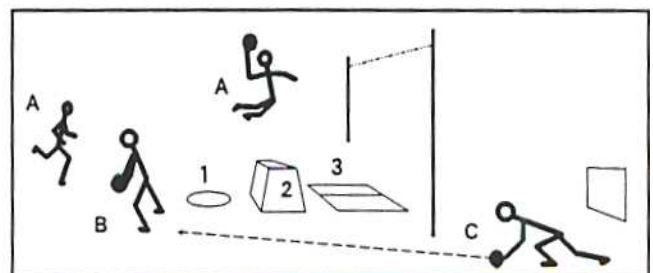
- Ziel:** Reaktion
Organisation: Zwei gegen eine(n) Spieler/in
Material: Ball, Leine
Beschreibung: B und C übernehmen die Rolle der Abnahme- und Rückspieler, A ist bei beiden Zuspieler. Ziel: Der Ball soll im Spiel bleiben, B und C müssen nicht punkten. A läuft nach dem Zuspiel auf die andere Seite in Position.



Rückschlag

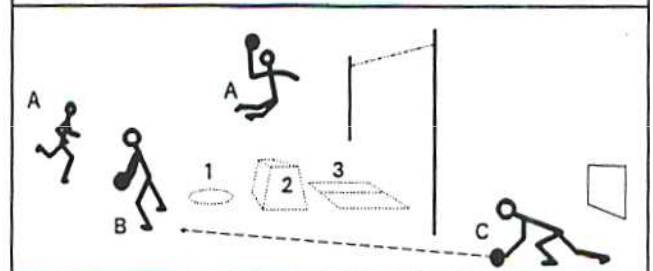
1. Uebung Rückschlag

- Ziel:** Rhythmus
Organisation: Drei bis vier Uebende, zwei Helfer/innen
Material: Soft- und Handbälle, Leine, Reif, Kastenober-
 teil, dünne Matte, Matten als Ziele an der Wand
Beschreibung: Einführung des Handballsprungwurfes mit 1)
 Anlauf-, 2) Absprung- und 3) Landungshilfe. B
 spielt zu, A läuft im Drei-Schritt-Rhythmus an
 und wirft auf die Matten an der Wand.



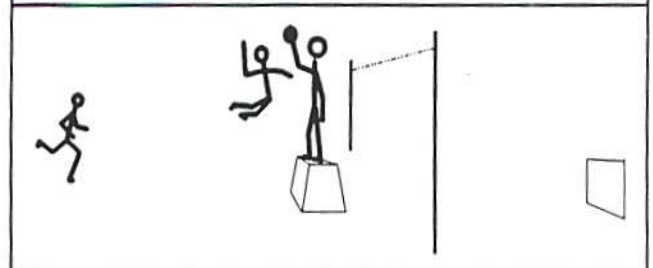
2. Uebung Rückschlag

- Ziel:** Rhythmus, Orientierung
Organisation: Wie Uebung 1
Material: Wie Uebung 1
Beschreibung: Wie Uebung 1, die verschiedenen Hilfen wer-
 den jedoch in der Reihenfolge 2, 1 und 3
 abgebaut.



3. Uebung Rückschlag

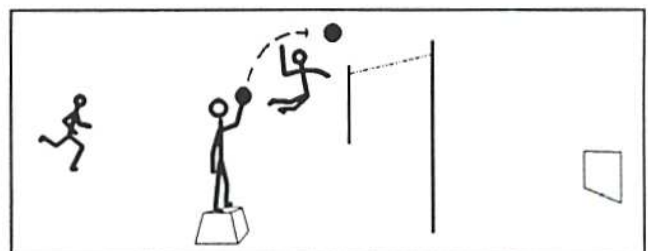
- Ziel:** Rhythmus
Organisation: Drei bis vier Uebende, drei Helfer/innen
Material: Volley- oder Faustbälle, Kastenober-
 teil, Leine, Matten an der Wand
Beschreibung: Zwei Helfer stehen auf dem Kastenober-
 teil und halten Bälle, welche die im Drei-Schritt-Rhyth-
 mus anlaufenden Spieler aus der Hand auf die
 Ziele schlagen; Rechtshänder links, Linkshän-
 der rechts am Kasten vorbei.



Nochmal Rückschlag

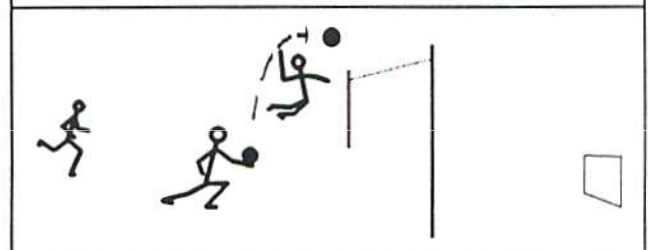
4. Uebung Rückschlag

Ziel: Orientierung, Rhythmus
Organisation: Drei bis vier Uebende, drei Helfer/innen
Material: Wie Uebung 3, genügend Bälle
Beschreibung: Wie Uebung drei, der Trainer/Helfer wirft nun aber den Ball etwa einen Meter nach vorn und nach oben in die Schlagrichtung. Die Spieler/innen schlagen den fliegenden Ball.



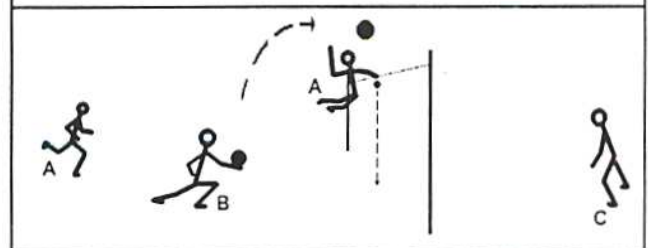
5. Uebung Rückschlag

Ziel: Rhythmus, Orientierung
Organisation: Drei bis vier Uebende, drei Helfer/innen
Material: Wie Uebung 4
Beschreibung: Ein Zuspieler (Trainer oder ein guter Spieler) spielt direkt, später indirekt zu, die Angreifer schlagen.



6. Uebung Rückschlag

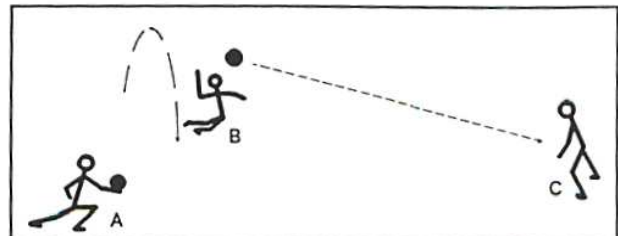
Ziel: Rhythmus, Differenzierung
Organisation: Ein/eine Spieler/in, zwei Helfer/innen
Material: Leine, zwei Bälle, ein Tennisball
Beschreibung: B wirft den Ball auf (wie ein indirektes Zuspiel), A läuft an und "legt" vor der Schlagbewegung einen Tennisball über die Leine. C fängt den geschlagenen Ball, rollt ihn zu B, während A den Tennisball aufnimmt und erneut anläuft.



Rückschlag die Letzte

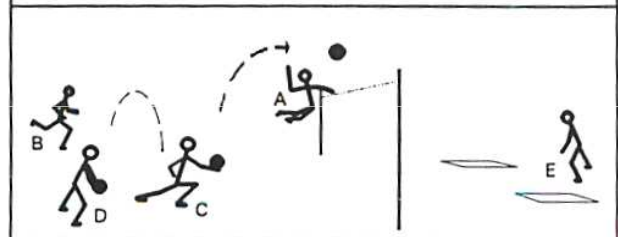
7. Uebung Rückschlag

Ziel: Orientierung
Organisation: Gruppen zu zwei oder drei Spieler/innen
Material: Pro Gruppe ein Ball
Beschreibung: A wirft den Ball auf oder prellt ihn auf den Boden, B läuft an und schlägt den Ball leicht gegen C. C wirft den Ball auf, A läuft an und schlägt ihn gegen B. Nun wirft B den Ball auf, C schlägt ihn gegen A, womit das Ganze wieder von vorne beginnt.



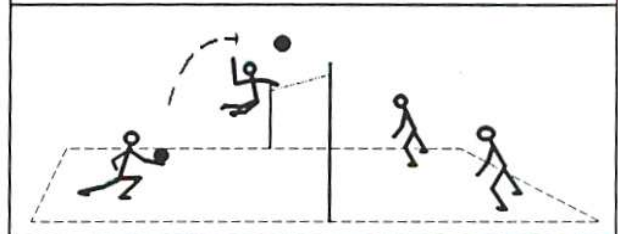
8. Uebung Rückschlag

Ziel: Differenzierung
Organisation: Drei Spieler/innen, zwei Helfer/innen
Material: Leine, Matten, Bälle
Beschreibung: A und B schlagen abwechselungsweise indirekte und direkte Zuspiele von C auf dünne Matten ins Feld (verschiedene Schläge verlangen). E rollt die Bälle zurück zu D, der sie für C aufwirft.
Variante: Kurz vor dem Schlagen bestimmt E die zu treffende Matte.



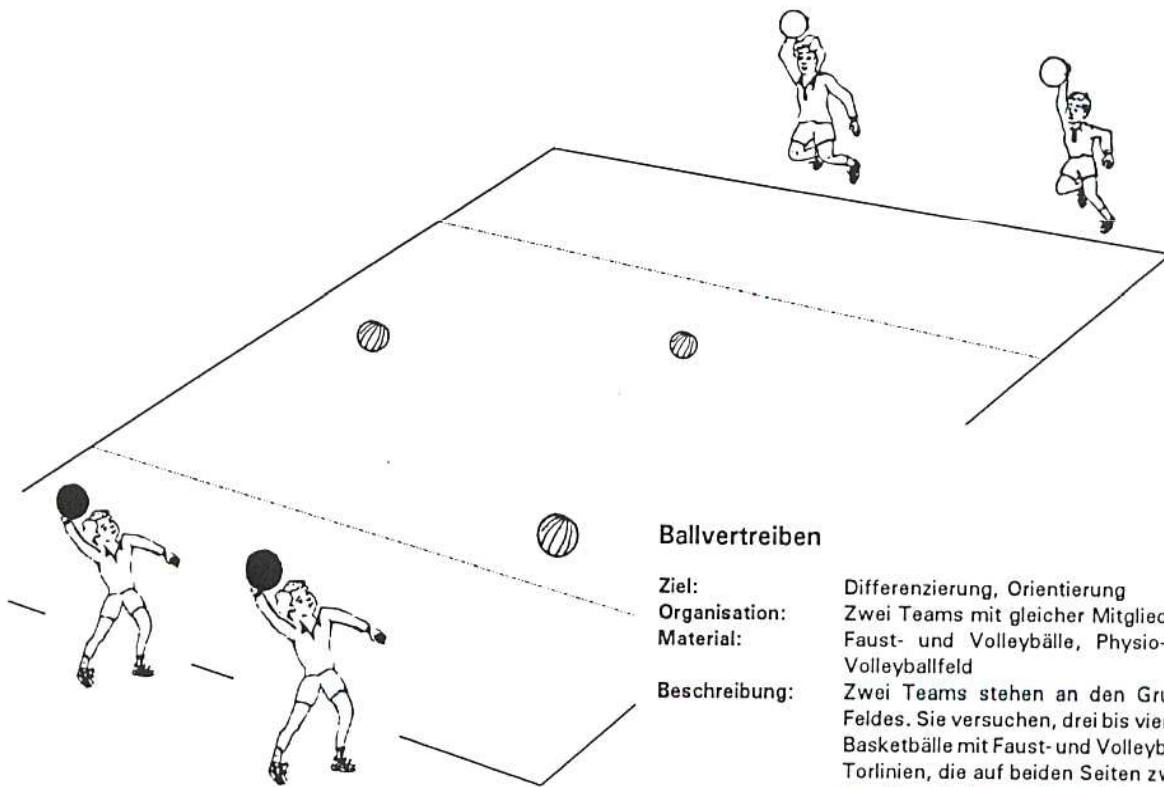
9. Uebung Rückschlag

Ziel: Differenzierung
Organisation: Zwei gegen zwei Spieler/innen
Material: Leine, Markierungen für Kleinfeld, ein Ball
Beschreibung: Viererspiel; der Ball soll möglichst lange im Spiel bleiben. Die Aufgaben für den einzelnen können bestimmt sein (z.B. greift immer der/dieselbe an), oder es unterbleibt jede Spezialisierung.



Spielformen

Angabe



Ballvertreiben

Ziel:

Differenzierung, Orientierung

Organisation:

Zwei Teams mit gleicher Mitgliederzahl

Material:

Faust- und Volleybälle, Physio-/Basketbälle, Volleyballfeld

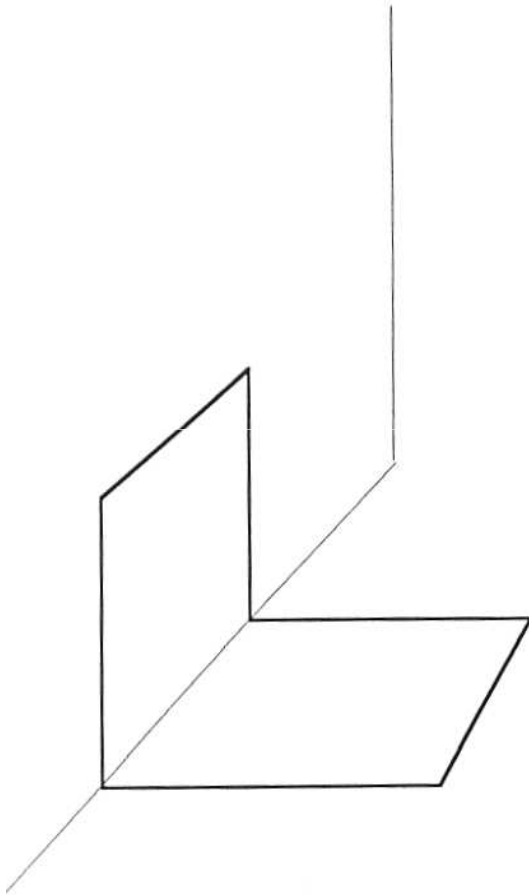
Beschreibung:

Zwei Teams stehen an den Grundlinien des Feldes. Sie versuchen, drei bis vier Physio- oder Basketbälle mit Faust- und Volleybällen über die Torlinien, die auf beiden Seiten zwei Meter vor den Grundlinien markiert sind, zu treiben.

Varianten:

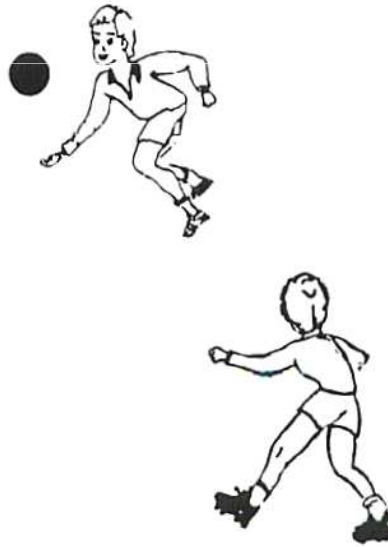
- zuerst mit Werfen
- später mit Anschlagen

Abwehr



Minisquash

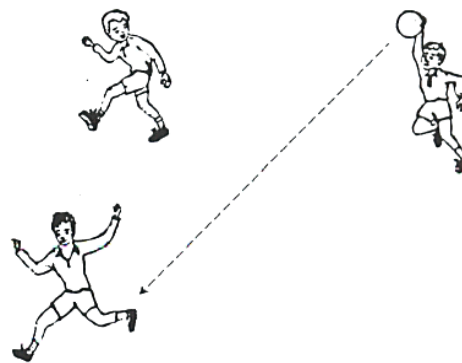
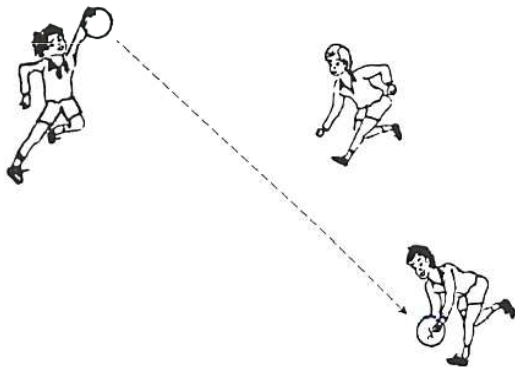
- Ziel:** Reaktion
- Organisation:** Ein(e) gegen einen/eine Spieler/in
- Material:** Klebeband, evtl. Kästen/Matten, ein Ball für zwei Spieler/innen
- Beschreibung:** Höhe und Tiefe des Feldes markieren. Der Ball wird abwechslungsweise gespielt. Er darf nach beliebigen Wandberührungen einmal Bodenkontakt haben, kann aber auch direkt gespielt werden.



Abwehrspiel 2

Ballfangis

- Ziel:** Orientierung
Organisation: Verhältnis Fänger zu Gejagten ist 1:3
Material: Spielbänder, anfangs Soft-, später Volley- und Faustbälle
Beschreibung: Die Fänger versuchen, die Beine der Gejagten zu treffen. Diese verhindern das durch Freilaufen und Ballannahme oder -abwehr. Am Anfang ist Fangen erlaubt. Bei einem Beintreffer wird der Gejagte zum Fänger.



Parteiball

- Ziel:** Orientierung
Organisation: Zwei Teams mit gleich vielen Mitgliedern
Material: Volley- und Faustbälle
Beschreibung: Beide Teams versuchen, die Beine der anderen zu treffen. Diese verhindern das durch Freilaufen und Ballannahme oder -abwehr. In der eigenen Mannschaft ist Zuspielen mit oder ohne Pellen (Dribbling) erlaubt.
Variante 1: Wer getroffen wird, macht Zusatzaufgaben.
Variante 2: Die Treffer werden gezählt.

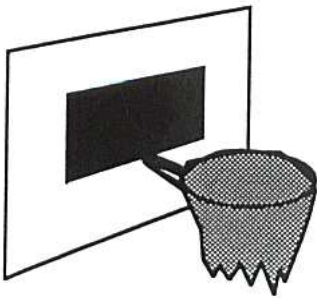
3. Abwehrspiel



Hütchen oder Bälle verteidigen (wie Parteiball)

- Ziel:** Orientierung, Reaktion
- Organisation:** Zwei Teams mit gleich vielen Mitgliedern
- Material:** Zwei bis drei Bälle pro angreifende Mannschaft, Spielbänder, Hütchen/Medizin- oder Physiobälle, evtl. Matten, die es abzudecken gilt
- Beschreibung:** Eine Mannschaft versucht, die durch den Gegner gedeckten Hütchen/Bälle zu treffen. Die Verteidiger wehren nur ab. Wechsel der Angreifer:
- Variante 1: Nach Treffer
 - Variante 2: Nach Zeit.

Zuspiel-Spielaufbau



Basketball

Ziel:

Organisation:

Material:

Beschreibung:

Orientierung, Differenzierung

Zwei Teams mit mindestens je drei Mitgliedern

Ein Volley- oder Faustball

Basketball mit einem Volley- oder Faustball. Treffer werden mit Zuspielen ans Brett (in den Korb = zwei Punkte) erzielt. Eigenzuspiel ist nicht erlaubt.

Variante: Wandball als einfachere Form (Markierung an der Wand)

Rückschlag

Prellball

Ziel:

Organisation:

Material:

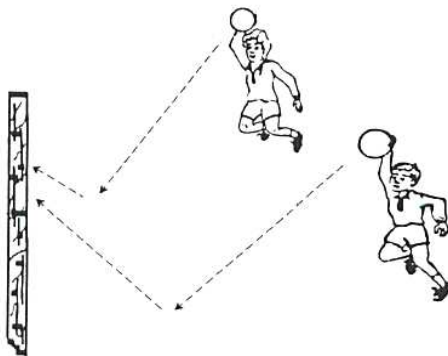
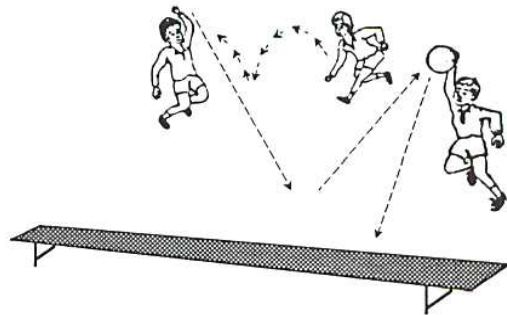
Beschreibung:

Reaktion

Zwei Teams mit gleicher Mitgliederzahl (3 - 4)

Markierungen, Leine/Langbank, ein Ball

Der Spielaufbau erfolgt über mindestens zwei Spieler/innen. Beim Rückschlag muss der Ball zuerst im eigenen Feld den Boden berühren. Der Aufbau geschieht nur durch Bodenaufschlagen (Pässe). Gespielt wird auf einem Kleinfeld.



Schlagball

Ziel:

Organisation:

Material:

Beschreibung:

Reaktion

Zwei gegen zwei oder eine(r) gegen eine(n)

Markierungen, Volley- oder Faustball

Jeder Schlag erfolgt bodenauf an die Wand. Ziel ist es, die Bälle so zu schlagen, dass sie für den Gegner nicht mehr spielbar sind. Der Ball darf jeweils einmal Bodenkontakt haben.

Schlagtraining: Bälle im Spiel behalten.

