



Forschungszentrum für den Schulsport und den  
Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe

# FoSS-Materialien

**Faustball – Eine echte Alternative zu den  
klassischen Sportspielen im Sportunterricht**

**Pierre Mechler**

**Juli 2005**



**Geschäftsstelle des FoSS**

Universität Karlsruhe (TH)  
Kaiserstr. 12, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe

Tel: 07 21/6 08-85 14

Fax: 07 21/6 08-48 41

E-Mail: [info@foss-karlsruhe.de](mailto:info@foss-karlsruhe.de)

Web: [www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>1 Vorüberlegungen .....</b>	<b>3</b>
1.1 Klassenstufe.....	3
1.2 Materialien .....	3
1.3 Aufbau/Regelwerk.....	4
<b>2 Umsetzung im Unterricht.....</b>	<b>5</b>
2.1 Überblick.....	5
2.2 Grundkurs Technik .....	5
2.2.1 Wo wird der Ball gespielt? .....	5
2.2.2 Die Annahme.....	5
2.2.3 Das Stellen .....	6
2.2.4 Das Schlagen .....	6
2.3 Gewöhnung an das Spielgerät.....	7
2.4 Fallübungen.....	8
2.5 Das Stellen eines Balles .....	8
2.6 Das Schlagen eines Balles.....	9
2.7 Das Spiel.....	9
<b>3 Schlusswort.....</b>	<b>10</b>

## **Vorwort**

Der Begriff „Faustball“ ist den Meisten gänzlich unbekannt und nur die Wenigsten assoziieren damit eine Wettkampfsportart auf höchstem Niveau. Trotz hervorragender Leistungen unserer Nationalmannschaft und der Teilnahme an den World Games<sup>1</sup> ist es dem Faustballsport noch nicht gelungen eine breite Masse anzusprechen. Dass die meisten Menschen nie in Kontakt mit dieser Sportart treten, liegt zum Einen an der schwachen Medienpräsenz, zum Anderen werden die wenigsten Schüler von sich behaupten können, sie hätten im Schulsport schon einmal Faustball gespielt.

Im Folgenden sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden den Faustballsport auch mal in der Schule umzusetzen und somit den Schülern eine ganz andere Ballsportart zu präsentieren als die allseits bekannten.

## **1 Vorüberlegungen**

### **1.1 Klassenstufe**

Zunächst einmal sollte geklärt werden, für welche Klassenstufe das Faustballspiel geeignet ist. Aufgrund der Anforderungen an die Koordination und das Spielverständnis empfiehlt es sich Faustball erst ab der siebten Klasse einzuführen. Hier sind schon umfangreiche Erfahrungen mit unterschiedlichsten Spielformen vorhanden und das Einführen eines neuen Spieles gestaltet sich hier einfacher. Hinzu kommt, dass das Spielen eines Balls mit einem Arm sich als neue koordinative Herausforderung herausstellt, die in der Regel von älteren Schülern leichter gemeistert wird.

### **1.2 Materialien**

In der Regel werden die meisten Schulen nicht über einen Faustball (s. Abb. 1) bzw. über eine Faustballanlage verfügen. Aus diesem Grund bietet es sich an, zu Beginn mit Volleybällen anzufangen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt, der sich aus dem Einsatz

---

<sup>1</sup> Größter sportlicher Wettkampf Nicht-Olympischer Sportarten

von Volleybällen ergibt, beruht auf der Tatsache, dass das Spielen des leichteren Volleyballes auf dem untrainierten Arm nicht schmerzhaft ist. Auch die Faustballanlage ist durch zwei Volleyballstangen und eine Zauberschnur leicht zu ersetzen.

Abb. 1: Faustball



### 1.3 Aufbau/Regelwerk

Faustball kann sowohl auf dem Feld als auch in der Halle gespielt werden. Die Feldgröße beträgt im Freien 50 m x 20 m und in der Halle der Größe eines Handballspielfeldes. In der Mitte des Spielfeldes wird dann mit Hilfe der Volleyballstangen bzw. den Faustballstangen eine Leine oder Zauberschnur in der Höhe von zwei Metern<sup>2</sup> angebracht.

Nachdem das Spielfeld nun steht, sollten wir uns kurz die Regeln vor Augen führen. Das Faustballspiel zeichnet sich gerade durch sein einfaches und gut verständliches Regelwerk aus:

- a) Der Ball wird stets nur mit einem Arm gespielt (auf die genaue Technik wird später eingegangen).
- b) Der Ball darf nach jedem Ballkontakt einmal den Boden berühren, muss dies aber nicht.
- c) Auf jeder Seite darf es maximal drei Ballkontakte geben.
- d) Ein Spieler, der den Ball in einem Spielzug schon einmal berührt hat, darf ihn im selben Spielzug nicht noch einmal berühren.
- e) Berührungen der Leine oder Stange durch einen Spieler oder den Ball sind ein Fehler.
- f) Jeder Fehler ist ein Punkt für die gegnerische Mannschaft.
- g) Eine Faustballmannschaft besteht in der Regel aus vier bis fünf Personen<sup>3</sup>.
- h) Eine Angabe erfolgt von drei Metern vor der Leine.
- i) Wird der Ball nicht mit der Unterarminnenseite gespielt, sondern mit der Hand, so muss diese zur Faust geschlossen sein.

Diese Regeln entsprechen nicht im vollen Umfang den offiziellen Faustballregeln, sondern sind für den Einsatz in der Schule auf das Wesentliche reduziert worden.

---

<sup>2</sup> Die Höhe kann zu Beginn auch nach unten versetzt werden um sie den Voraussetzungen der Schüler anzupassen.

<sup>3</sup> Eine Wettkampfmannschaft besteht in der Regel aus fünf Personen

## 2 Umsetzung im Unterricht

### 2.1 Überblick

Die folgenden Ausführungen sind nicht immer komplementär zu Übungsformen wie man sie vielleicht im Verein vorfindet, sondern vielmehr wurde versucht sie an die Bedingungen in der Schule anzupassen. Des Weiteren sind sie keine vollständige Sammlung, sondern vielmehr Anreize um ein erstes Kennenlernen des Faustballsports zu ermöglichen. Um dies zu gewährleisten beginnen wir mit der Ballgewöhnung und gehen dann über einfache technische Übungen zum eigentlichen Spiel.

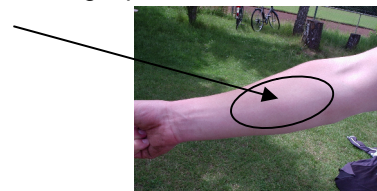
### 2.2 Grundkurs Technik

Damit der Lehrer auch weiß, auf was es im Einzelnen ankommt, soll hier nun eine kleine Darstellung der grundlegenden Techniken im Faustball stattfinden:

#### 2.2.1 Wo wird der Ball gespielt?

In der Regel wird der Ball mit der Innenseite des Arms gespielt (s. Abb. 2). Vor allem beim Stellen und Annehmen von Bällen kommt dies zum Tragen. Hin und wieder kommt es auch vor, dass der Ball mit der Faust angenommen wird, dabei muss diese allerdings völlig geschlossen sein. Will man den Ball allerdings schlagen, so tut man dies mit der geschlossenen Faust.

Abb. 2: Hier wird der Ball gespielt



#### 2.2.2 Die Annahme

Bei der Annahme eines Balles ist es besonders wichtig mit dem gestreckten Arm gegen den Ball zu gehen. Um den Ball möglichst sicher anzunehmen sollte man versuchen den Körper hinter den Ball zu bekommen.

### 2.2.3 Das Stellen

Beim Stellen eines Balles sollte man den Körper ebenfalls hinter den Ball bekommen. Um den Ball an die beabsichtigte Position zu spielen, stellt man sich mit Richtung zu dieser Position zum Ball. Beim eigentlichen Stellen ist es nun wichtig den Ball nicht nur mit dem Arm in die Luft zu schlagen sondern unter Einsatz des Körpers mit Gefühl möglichst nahe an die Leine zu stellen um für den Schlagmann eine günstige Position zu ermöglichen. Um dies zu erreichen stellt man den Ball mit einer gleichmäßigen Bewegung aus Knien und Arm (s. Abb. 3). Auch auf die Fußstellung ist zu achten: Will man z. B. mit dem rechten Arm stellen, so muss der rechte Fuß hinten und der linke vorne sein.

Abb. 3: Stellen mit gleichmäßiger Bewegung aus Knien und Armen



### 2.2.4 Das Schlagen

Wie bereits angeführt, erfolgt der Schlag gegen den Ball mit der geschlossenen Faust. Beim Schlagen sollte der Arm völlig gestreckt sein, um eine maximale Kraftentwicklung zu erhalten und die Schulter vor Verletzungen zu schützen. Beim Schlagen aus dem Spiel gilt es den im Anschluss an das Stellen wieder hochspringenden Ball bestmöglich zu treffen. Um dies zu erreichen ist es wichtig den richtigen Zeitpunkt zu finden um in den Ball von hinten hineinzuspringen. Der Absprung erfolgt in der Regel mit einem Bein und kommt aus der Bewegung heraus. Er ähnelt ein wenig dem Sprungwurf beim Handball.

Abb. 4: Vorbereitung auf das Schlagen



## 2.3 Gewöhnung an das Spielgerät

Zur ersten Gewöhnung an das Spielen des Balles mit einer Hand bietet es sich an jeweils zwei Schüler sich gegenüberstehen zu lassen. Zu zweit nehmen sie einen Ball. Sie stellen sich gegenüber auf in einem Abstand von zirka 2 Metern (s. Abb. 5).

Abb. 5: Ausgangsposition für Übung

Ziel ist es nun den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten. Dabei darf der Ball allerdings immer nur mit der Arminnenseite des Unterarms gespielt werden (vgl. Kapitel 2.2.1). So lernen die Schüler auf spielerische Weise die Technik kennen. Die Schüler werden schnell merken, dass es beim Spielen des Balles vor allem auf Gefühl und einen gestreckten Arm ankommt.



Diese Übungsform kann im Anschluss so variiert werden, dass die Schüler ihren Abstand nach eigenem Ermessen zu vergrößern versuchen um zu sehen, ob es dann immer noch klappt. Anschließend bietet es sich an den vergrößerten Abstand zu nutzen und nun den Ball einmal vor dem Spielen aufprallen zu lassen, schließlich ist dies ein elementares Element des Faustballspiels.

Eine weitere Form zur Gewöhnung wäre auch das Jonglieren mit dem Faustball wie wir es auch aus dem Fußball kennen – nur dieses Mal mit den Armen. Hier können sich die Schüler nach Lust und Laune austoben, indem sie Tricks versuchen wie das Balancieren des Balles auf dem Unterarm (s. Abb. 6) oder einfach wie häufig sie es schaffen den Ball hochzuhalten (s. Abb. 7). Bei diesen Übungsformen entwickeln die Schüler schnell ein Gefühl für den Ball und wenden selbst recht schnell eine richtige Armhaltung an. Dennoch kann der Lehrer hierbei jederzeit Tipps zur Verbesserung geben.

Abb. 6: Balancieren des Balles auf dem Unterarm

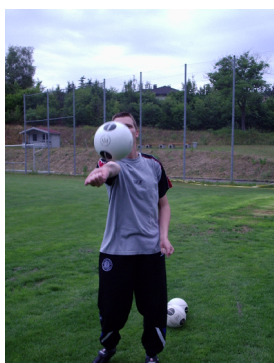


Abb. 7: Hochhalten des Balles durch Prellen auf dem Unterarm



## **2.4 Fallübungen**

Wie in vielen anderen Sportarten lebt auch das Faustballspiel von atemberaubenden Aktionen sowohl in der Abwehr als auch beim Schlagen eines Balles. Beim Faustball kommt es nun sehr häufig vor, dass ein Rückraumspieler einen Ball nur noch dadurch erreicht, dass er den Ball mit einem Hechtsprung annimmt. Um dies zu üben und ein Gefühl für das richtige Fallen zu erhalten, ist die folgende Übung besonders zu empfehlen. Man nimmt eine Weichbodenmatte und lässt die Schüler sich Längsseite der Matte aufstellen. Nun wirft einer der Schüler oder der Lehrer den Ball von der Querseite der Matte auf die Matte. Dabei kann variiert werden, ob der Ball dabei einmal aufspringt oder direkt genommen werden muss. Die Schüler, die jetzt vor der Matte stehen, versuchen jetzt mit einem seitlichen Hechtsprung (der Blick ist zum Werfenden gerichtet) den Ball zum Werfenden zurückzuspielen. Der werfende Schüler oder Lehrer kann allerdings auch gegenüber der Schüler stehen und von da aus den Ball werfen. Hierbei muss der annehmende Schüler einen Hechtsprung nach vorne durchführen. Wichtig bei der Annahme des Balls ist, dass der Arm voll durchgestreckt ist. Dabei prallt der Ball lediglich vom Arm ab. Diese Übung ist sicherlich technisch bereits sehr anspruchsvoll, dennoch bereitet gerade diese Herausforderung den Schülern eine Menge Spaß. Zudem bietet sich die Möglichkeit gleich mehrere solcher Anlagen aufzubauen und somit auch mit großen Klassen ein großes Maß an Bewegung für die einzelnen Schüler zu garantieren.

## **2.5 Das Stellen eines Balles**

Ähnlich wie im Volleyball nimmt das Stellen eines Balles auch im Faustball eine zentrale Rolle ein. Nur ein gut gestellter Ball gibt einem Schlagmann eine gute Ausgangssituation um einen Punkt für seine Mannschaft zu erzielen. Das Stellen eines Faustballs, wie bereits im vorangegangenen Teil „Grundkurs Technik“ beschrieben, wird vor allem von dem in der Mitte spielenden Spieler sowie den beiden Hintermännern übernommen. Um dies zu üben bietet es sich an 3-4 Schüler um den Freiwurfbereich zu versammeln. Diese versuchen nun abwechselnd den Ball so zu stellen, dass er anschließend im Kreis aufspringt. Nach dem der Ball aufgesprungen ist, muss ihn der nächste Schüler gleich wieder stellen, wobei es zunächst nicht darauf ankommt, ob der



Ball zuvor innerhalb des Kreises gelandet ist oder nicht. Um die Sache später zu erschweren kann man die Schüler zählen lassen, wie oft sie es schaffen in den Kreis zu treffen ohne ihn einmal zu verfehlen. Sinn der Übung ist es, dass die Schüler lernen den Ball möglichst hoch und präzise zu stellen, so dass auch der nächste Spieler den Ball noch erreichen kann und seinerseits den Ball stellen kann. Ähnlich wie im Volleyball kann später auch direkt an der Leine geübt werden, indem eine Reihe von Schülern den Ball stellt, eine andere den Ball schlägt und auf der anderen Seite eine Gruppe von Schülern versucht die Bälle anzunehmen.

## **2.6 Das Schlagen eines Balles**

Eine Hintermannschaft alleine gewinnt kein Spiel. Diese Aussage macht deutlich, wie entscheidend das Schlagen im Faustball für den Ausgang eines Spieles sein kann. Darum ist gerade auch das Schlagen eines Balles ein wichtiger Bestandteil, den es zu üben gilt. Eine einfache Variante um z. B. die Angabe von unten oder von oben zu trainieren wäre es die Schüler in zwei Mannschaften einzuteilen. Eine Mannschaft übernimmt hier das Schlagen und stellt sich in einer Reihe an der Angabelinie (diese befindet sich im Abstand von drei Metern zur Leine) auf. Die andere Mannschaft legt sich 3-4 Weichbodenmatten in ihre Seite des Feldes, dabei dürfen sie deren Position selbstständig wählen. Ziel ist es nun seitens der angreifenden Mannschaft bzw. der Schlagmänner die Bälle auf die Matten zu schlagen, dabei dürfen sie selbst entscheiden ob sie den Ball von unten oder von oben schlagen. Die verteidigende Mannschaft versucht natürlich ihre Matten zu verteidigen, aber auch sie dürfen die Bälle nur mit einem Arm abwehren. Die Anzahl der Treffer wird gezählt. Nach etwa 2 – 3 Durchgängen wechseln die Mannschaften.

## **2.7 Das Spiel**

Nun sollen die erlangten Fähigkeiten und Fertigkeiten natürlich auch im Spiel umgesetzt werden. Beim Spiel bietet es sich an wenn beide Mannschaften als Aufstellung eine Fünf bilden (siehe Abbildung). Somit haben wir zwei Hintermänner, einen Mittelman und zwei Schlagleute. Während es beim Faustball nicht üblich ist die Positionen zu

wechseln, bietet es sich in der Schule an bei einem Punkt der Mannschaft die Positionen z. B. im Urzeigersinn zu wechseln. Somit hat jeder Schüler die Möglichkeit jede Position für sich auszuprobieren. Wenn die Schüler dann bereits öfters gespielt und sich auf einer Position eingefunden haben, kann man diese Regel weglassen. Die Mannschaften die gerade nicht spielen, fungieren bei der Partie als Schiedsrichter. Das heißt, sie stellen einen Schiedsrichter und zwei Linienrichter. So sind nahezu alle Schüler in das Geschehen involviert. In der Schule bietet es sich auch an auf Zeit zu spielen um möglichst allen Schülern gerecht zu werden. Eine Richtzeit wären hier ca. zehn Minuten (nach den ersten fünf Minuten kann ein Seitenwechsel durchgeführt werden).

### **3 Schlusswort**

Ich hoffe, die hier aufgeführten Ideen haben ihr Interesse an der etwas verkannten Sportart Faustball geweckt und dienen als Anreiz vielleicht auch mal diesen Sport in der Schule auszuprobieren. Ich habe versucht die wesentlichen Merkmale des Faustballsports und Möglichkeiten der Umsetzung in der Schule in einer kurzen Form zu beschreiben. Sicherlich ist es mir nicht immer gelungen alle Facetten dieser Sportart zu verdeutlichen, doch ich hoffe, Sie sehen mir das nach.

*Pierre Mechler*