

Schulfaustball in einer 5. Klasse am Gymnasium in Rahden

Seite 1 von 4



Mi, 17. 4. 2013

30 Schüler

Klasse 5c

Material Laptop, Beamer, Verlängerungskabel, DVD
32 Faustbälle, Behälter für die Bälle (Turnkästen, Laubzylinder)
Stoppuhr, Auswertekärtchen und Stifte

09.45-09.55 Beginn der Schulstunde, Umziehen

09.55-10.10 Treffen in der Sporthalle, Begrüßung, ÖFBB Lehrvideo „Regelwerk“


10.10-10.20 Ball Lawine
3 Teams, jeweils 1 Minute 45 Sekunden.
Die Pausenmannschaft stellt die Zähler für die Wandtreffer

10.20-10.50 Übungsreihe Grundschiag (Annahme / Vorlage)
Einhändiges Vorwerfen und Auffangen mit der flachen Hand
Tief- / Hochbewegung mit Ball auf offener Hand (ausgestreckter Arm)
→ Ball hebt ab
Balancieren auf der platten Stelle vom Unterarm (links + rechts)
Grundschiag mit selber vorwerfen und anschließendem Auffangen
Grundschiag mit selber vorwerfen und anschließendem Weiterspielen
Grundschiag gegen die Wand mit selber Vorwerfen und
anschließendem Auffangen

10.50-11.00 Test mit 3 Übungen
indirektes Vorspielen, indirekten Rückschiag (gegen die Wand) und
direktes Vorspielen
jeweils 45 Sekunden, in die vorbereiteten Kärtchen eintragen

11.00-11.05 Feedback Runde

11.05-11.15 Umziehen
Ende der Schulstunde

	Name:			
	Hans Mustermann			5c
	17. Apr. 13	24. Apr. 13	8. Mai. 13	Summe
	1. indirektes Vorspiel			
2. indirekter Rückschiag				
3. direktes Vorspiel				
Summe				

Schulfaustball in einer 5. Klasse am Gymnasium in Rahden

Seite 2 von 4



Mi, 24. 4. 2013

30 Schüler

Klasse 5c

Material 30 Faustbälle, Bilder zur Verdeutlichung der Technik, Klebeband
Behälter für die Bälle (Turnkästen, Laubzylinder), 8 Langbänke
Stoppuhr, Auswertekärtchen und Stifte

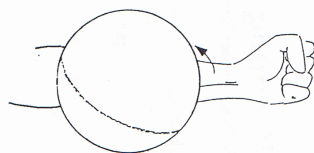
09.45-09.55 Beginn der Schulstunde, Umziehen

09.55-10.05 Treffen in der Turnhalle, Begrüßung

10.10-10.20 Ball Lawine

3 Teams, jeweils 2 Minuten. Die Pausenmannschaft stellt die Zähler für die Wandtreffer

10.05-10.35 Rückblick auf die erste Stunde. Nochmalige Technikerläuterung anhand von Fotos und Prinzipdarstellungen (A4 laminiert)



Wiederholung Ball auf Arm balancieren (rechts + links)

Wiederholung Grunds Schlag senkrecht.

Erst nach jedem Schlag auffangen dann weiterspielen (rechts + links)

Grunds Schlag gegen die Wand mit selber Vorwerfen und anschließendem Auffangen, dann weiterspielen

→ bei nur einem Hallendrittel die Gruppe teilen

eventuell Trinkpause

10.35-10.50 2er Übung.

Partner stehen sich gegenüber (Aufstellung „Gasse“ ca. 4-5m Abstand).

Ein Ball pro Paar. A wirft Ball → B spielt zurück. Wechsel A ↔ B.

Hin- und herspielen ohne Auffangen

10.50-11.00 Test mit 3 Übungen

indirektes Vorspielen, indirekten Rückschlag (gegen die Wand) und direktes Vorspielen

jeweils 45 Sekunden, in die vorbereiteten Kärtchen eintragen

11.00-11.05 Feedback Runde

11.05-11.15 Umziehen

Ende der Schulstunde

Schulfaustball in einer 5. Klasse am Gymnasium in Rahden

Seite 3 von 4



Mi, 8. 5. 2013

30 Schüler

Klasse 5c

Material 30 Faustbälle, Behälter für die Bälle (Turnkästen, Laubzylinder),
4 Langbänke, Stoppuhr, Auswertekärtchen und Stifte

09.45-09.55 Beginn der Schulstunde, Umziehen

09.55-10.10 Treffen in der Turnhalle, Begrüßung
Ball Lawine: 3 Teams, jeweils 1 Minute 45 Sekunden.
Die Pausenmannschaft stellt die Zähler für die Wandtreffer

10.10-10.35 Technik Grundschiag ins Gedächtnis rufen:
Beschreibung und Demonstration.
2er Übung:
Partner stehen sich gegenüber (Aufstellung „Gasse“ ca. 4-5m Abstand).
Ein Ball pro Paar. A wirft Ball – B spielt zurück. Wechsel A ↔ B.
Hin- und herspielen ohne Auffangen
Jeder spielt den Ball zweimal: Stoppen, Rückschiag
Links (rechts) stoppen, rechts (links) Rückschiag
Dichter zusammen kommen (ca. 3m): Direktes spielen (Luft)

eventuell Trinkpause

10.35-10.50 Bänke in die Mitte der Gasse:
Gleiche Übung jetzt über die Bank spielen
- Stoppen, Rückschiag
- Stoppen links (rechts), Rückschiag rechts (links)
Zwei Paare werden zu zwei Mannschaften: Vier Schüler mit einem Ball.
Ball so oft wie möglich ohne Fehler über die Bank spielen.
Zweimal spielen (A stoppt, B schlägt 'rüber)

10.50-11.00 Test mit 3 Übungen
indirektes Vorspielen, indirekten Rückschiag (gegen die Wand) und
direktes Vorspielen
jeweils 45 Sekunden, in die vorbereiteten Kärtchen eintragen

11.00-11.05 Feedback Runde und Ausblick auf Turnier beim nächsten (letzten) Mal

11.05-11.15 Umziehen
Ende der Schulstunde

Schulfaustball in einer 5. Klasse am Gymnasium in Rahden

Seite 4 von 4



Mi, 15. 5. 2013

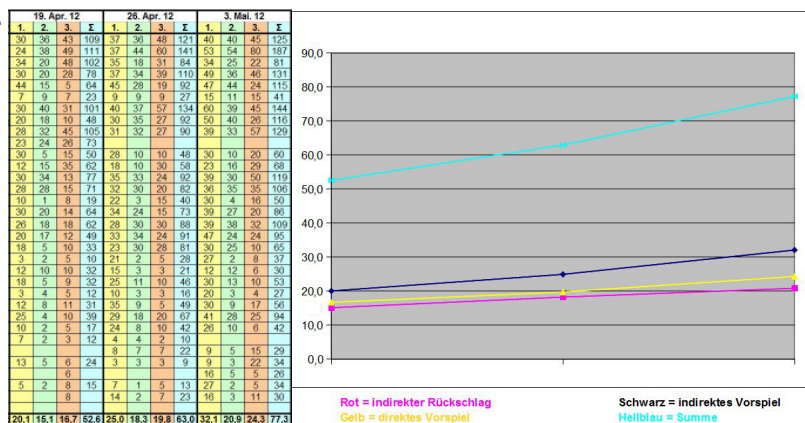
30 Schüler

Klasse 5c

Material 8 Faustbälle, 4 Langbänke, Stoppuhr, Nationaltrikots

09.45-09.55 Beginn der Schulstunde, Umziehen

09.55-10.05 Treffen in der Turnhalle, Begrüßung und Info über das Mini Turnier.
Aufstellen der 4 Langbänke als Leinenersatz auf Badmintonfeldern.
Bekanntgabe der ausgelosten Mannschaften und Verteilen der Trikots (Brasilien, Österreich, Namibia, Deutschland)
Rückgabe der Pappkärtchen mit Übungsergebnissen und Erklärung der Summengrafik.



10.05-10.55 „Aufwärmen“: Zwei Sprints durch die Halle.
Dann Turnierbeginn: Vier 2er Teams aus jedem Land spielen gleichzeitig gegeneinander. 6 Durchgänge mit 6 ½ Minuten.
Sieg = Pluspunkt; Niederlage = Minuspunkt
4 Punkte pro Durchgang → Punktetabelle → Abschlusswertung
Siegerehrung: Faustballzeitschrift (JuFiN), Süßigkeit, ... als Preis für jeden

	Mannschaften		Schiedsrichter	Feld 1	Feld 2	Feld 3	Feld 4
1	Österreich	- Brasilien	Namibia	11:12	11:10	10:11	13:10
2	Namibia	- Deutschland	Brasilien	12:7	11:11	13:11	10:18
3	Österreich	- Namibia	Deutschland	14:11	20:13	5:12	9:8
4	Brasilien	- Deutschland	Österreich	13:12	14:14	4:20	10:12
5	Österreich	- Deutschland	Namibia	8:21	13:14	6:19	12:7
6	Brasilien	- Namibia	Deutschland	14:10	9:20	9:14	11:8

Mannschaft	+	-	Summe	Platz
Österreich			6:6	2
Brasilien	-	-	5,5:6,5	3
Namibia	-	-	5,5:6,5	3
Deutschland	- -	- -	7:5	1

10.55-11.05 Abbauen und Trikots zurück

11.05-11.15 Umziehen
Ende der Schulstunde