

## **Faustball – neu entdecken** **Ulrich Meiners**

### **Gliederung:**

**1. Miteinander spielen – grundlegende Anforderungen**

**2. Vorstellung Faustball**

**3. Grundsätzliches zur Durchführung**

**4. Vorstellung einer Spielreihe**



## Faustball

Das **Faustballspiel** zählt zu den ältesten Sportarten der Welt. Erste Darstellungen reichen bis 1900 v.Chr. zurück. Doch ein konkretes Bildzeugnis liefert die Gedenkmünze des römischen Kaisers Gordianus aus dem Jahr 242 n.Chr. Antonio Scaino schrieb 1555 die ersten Regeln für den italienischen Volkssport "giuoco del pallone". Schließlich verfasste 1894 Dr. H. Schnell in Zusammenarbeit mit G.H. Weber ein Regelwerk für das Faustballspiel, durch das es vom Gesellschaftsspiel wieder zum Wettkampf- und Parteienspiel verändert wurde.

Seine größte Verbreitung fand das Spiel in Deutschland, wo es seit 1893 organisiert gespielt wird. Im deutschsprachigen Raum erlangte Faustball große Beliebtheit. Deutsche Auswanderer exportierten das Spiel nach Südamerika und Südwestafrika. Heute sind im **Internationalen Faustball-Verband** folgende Mitgliedsverbände organisiert: Argentinien, Brasilien, Chile, Dänemark, Deutschland, Italien, Namibia, Österreich, Schweiz, Tschechien, Uruguay. Welt-, Europa- und Deutsche Meisterschaften dokumentieren heute den Leistungsgedanken. In Deutschland sind 1. und 2. Bundesliga seit langem eingerichtet. In allen Jugendklassen haben sich deutsche Schüler- und Jugend-Meisterschaften etabliert. Etwa 50.000 Faustballer in ca. 7.500 Mannschaften sind heute in Deutschland registriert.



Im Trend der gesellschaftlichen Entwicklung hat sich das Faustballspiel auch als Freizeitsportart etablieren können. Ob im Freibad, am Strand, in der Halle oder in Hobby-Spielrunden.

## Faustball – neu entdecken

### Eine Spielreihe zum Mini – Faustball

1. Miteinander spielen – grundlegende Anforderungen
2. Vorstellung Faustball
3. Grundsätzliches zur Durchführung
4. Vorstellung einer Spielreihe

## 1. Miteinander spielen – grundlegende Anforderungen

Spiele lernen bezieht sich auf eine allgemeine und eine spielformbezogene Spielfähigkeit in Bewegungs- und Sportspielen.

Grundlegende Spielfähigkeiten sollten in der Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Lauf- und Fangspiele, der Jagd- und Treffspiele mit dem Ball sowie der kleinen Partei- und Sportspiele erworben werden. Dabei kommt es beim Spielen mit Bällen (Faustbällen) darauf an, dass

- das Gefühl für das Spielgerät und seine Eigenschaften entwickelt wird,
- das sich bewegende Spielgerät im Stand und in der Bewegung unter Kontrolle gebracht werden kann,
- das Spielgerät möglichst genau in die gewünschte Richtung und Weite bewegt werden kann,
- die Flugbahn des Spielgerätes antizipiert und zweckmäßig darauf reagiert werden kann.

Beim Verstehen und Umsetzen der grundlegenden Spielidee (des Mini-Faustballs) ist es wichtig, dass

- die Spieler die Spielideen und die abgeleiteten Regeln verstehen,
- vorgefundene Räume zum Verwirklichen der Spielidee ausgenutzt werden,
- Spielregeln der Situation entsprechend verändert werden,
- während des Spiels von den Spielern unterschiedliche Rollen eingenommen werden,
- Kompetenzen für taktisch kluges Spielen entwickelt und erworben werden.

Nicht unwichtig ist die sozial-affektive Bewältigung von Spielproblemen und Spielergebnissen. Dazu gehören

- die Einhaltung von Regeln,
- die Rücksichtnahme auf Spielpartner und Spielgegner,
- die Einbeziehung schwächerer Spieler,
- die emotionale Bewältigung von Erfolg und Misserfolg,
- der Vorrang des Gelingens des gemeinsamen Spiels vor dem eigenem Spielerfolg. (vgl. hierzu: Dieter Brodtmann, Sportunterricht in Bewegung, Seelze-Velber 2002).

Diese allgemeinen Prinzipien der Einführung von (Sport)spielen gelten für die Einführung des Mini-Faustballs. Gerade hier können sie umgesetzt und angewandt werden.

## 2. Kurzvorstellung Faustball

Faustball gehört zu den Spielarten, die als Rückschlagspiel bezeichnet werden. Zwei Mannschaften mit je fünf Spielerinnen oder Spielern (in der Folge wird der Allgemeinbegriff „Spieler“ gebraucht) stehen sich auf einem Spielfeld, getrennt durch ein in zwei Meter Höhe gespanntes Netz oder Band, gegenüber. Die Grundidee des Spiels ist es, den Ball in der gegnerischen Hälfte so zu platzieren, dass der Gegner diesen nicht oder nur schwer erreichen kann.

Der Ball darf nur mit der geschlossenen Faust oder mit dem Arm berührt werden. Er darf nach jedem Spielerkontakt einmal auf dem Boden aufspringen und muss spätestens mit der dritten Berührung – von drei verschiedenen Akteuren gespielt – wieder über das Netz (Band) gelangen. Weder der Ball noch die Spieler dürfen das Netz (Band) berühren. Bei jedem Fehler der einen Mannschaft wird der



anderen Mannschaft ein Gutball angeschrieben. Angabeberechtigt ist die Mannschaft, die den Fehler begangen hat.

## 2.1 Der Spielablauf

Der Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauf folgenden Fehler, dem Ende einer Halbzeit oder einer sonstigen Spielunterbrechung. Dabei darf der Ball von jeder Mannschaft pro Spielzug höchstens drei Mal direkt oder in- direkt, d.h. zwischen zwei Spielerberührungen darf eine Bodenberührung erfolgen, gespielt werden. Der Ball ist gültig zurückgeschlagen, wenn er über das Netz (Band) hinweg geschlagen wird und darauf im Gegenfeld den Boden oder innerhalb oder außerhalb des Gegenfeldes einen Gegner berührt. Zwei- oder mehrmalige aufeinander folgende Bodenberührungen durch den Ball oder das Berühren des Netzes (Band) durch Spieler oder durch den Ball gelten ebenso als Fehler wie ins Spielfeldaus geschlagene Bälle.

## 2.2 Der Spielball

Neben den Faustbällen, zur Einführung sollten immer die Anfänger- bzw. Schülergewichtsklassen gewählt werden (!), eignen sich aber auch springfähige Softbälle, Plastikbälle, Volleybälle oder ähnliche Bälle. Wichtig ist, in den ersten Stunden durch die möglichst leichten Bälle den noch nicht gewöhnten Arm schonend zu belasten. Der Faustball für den Anfängerbereich hat ein Gewicht von ca. 280 – 320 g (Wettkampfbereich ca.320 – 380g) und einen Umfang von 62 – 68 cm.

## 2.3 Die Wertung und Spieldauer

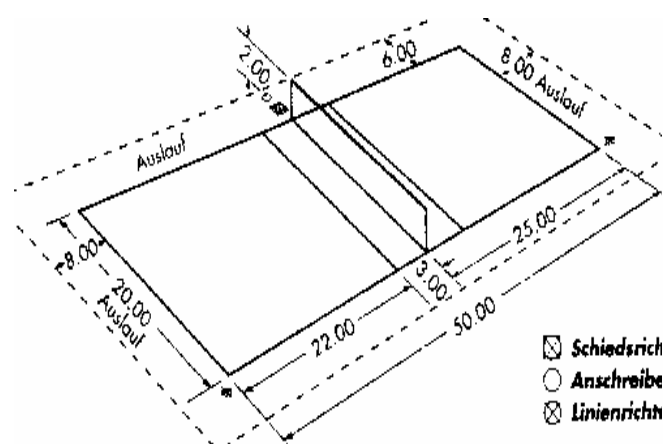
Die Wertung des Spieles erfolgt in Gutbällen. Danach wird jeder Fehler der einen Mannschaft für die gegnerische Mannschaft als Gutball gewertet. Die erzielten Gutbälle werden mit arabischen Ziffern in zeitlicher Reihenfolge im Spielbericht eingetragen:

<b>A</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>					<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>			usw.
<b>B</b>		<b>1</b>			<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>	<b>8</b>	usw.

Es wird nach Gewinnsätzen gespielt, wobei ein Spiel beendet ist, sobald eine Mannschaft zwei Sätze gewonnen hat. Ein Satz ist gewonnen, sobald eine Mannschaft 20 Gutbälle bei einer Differenz von mind. 2 Gutbällen erzielt hat. Jeder Satz endet jedoch, wenn eine Mannschaft 25 Gutbälle erreicht hat (ggf. 25:24).

## 2.4 Das Spielfeld

Faustball war ursprünglich eine Sportart, die im Freien als Feldfaustball auf einem 20m x 50m großen Spielfeld gespielt wurde. Inzwischen hat sich auch Hallenfaustball als Sportart durchgesetzt, Spielfeldgröße 20m x 40m. Ansonsten ist der Aufbau gleich. Getrennt ist das Spielfeld durch ein 2m hohes bis zu 6 cm breites Netz (Band) an der Mittellinie. Jeweils 3m von der Mittellinie entfernt ist die Angabelinie markiert.



### 3. Grundsätzliches zur Durchführung - Einführung durch Vereinfachung

Eine Einführung sollte in den Mittelpunkt das **Spielerlebnis** stellen, ohne die **Spielidee** zu verändern. Deswegen ist die wichtigste Regel bei der Auswahl der angebotenen Spiele das Prinzip der ganzheitlichen Vereinfachung. Die grundsätzliche Spielidee sollte in allen vereinfachten *kleinen* Spielen schon vorhanden sein.

Faustball kann mit Grundschulkindern gespielt werden. Die Grundtechnik sollte gerade mit dieser Gruppe **spielerisch** erarbeitet werden, so dass vereinfachte kleine Spiele bald zustande kommen. Das Ziel für diese Gruppe ist die Erarbeitung des Mini-Faustballs.

### 4. Vorstellung einer Spielreihe

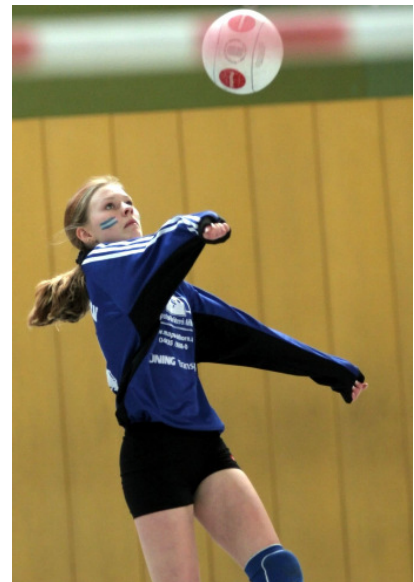
#### 4.1. Die Grundtechnik

Die Grundtechnik (der Grunds Schlag) ist die Voraussetzung für das Zustandekommen eines Spielablaufs und der Erarbeitung weiterer spezieller Techniken (Annahme, Zuspield, Angriff, Angabe).

- Ball mit der Innenseite eines Unterarmes spielen;
- Arm gestreckt halten;
- Mit dem Arm nicht ausholen, sondern mit Unterstützung des ganzen Körpers den Ball „heben

#### 4.2. Erarbeitung der drei Merkmale der Grundtechnik (Ballheben)

- „Wir spielen jetzt Faustball – jeder für sich!“
- Zeigen von Beispielen, Beobachtung der Unterschiede – Erarbeitung der „günstigsten“ Technik, weitere Beispiele, „Vorbilder“.

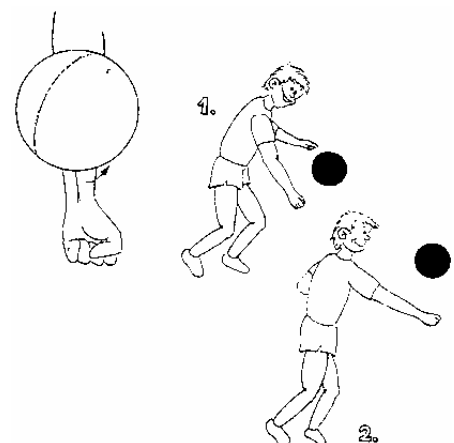


#### 4.3. Festigung der Grundtechnik

##### Einzelarbeit

Mit der Innenseite des Armes wird der Ball gespielt. Die Spielhöhe sollte 3 – 5m betragen. Nach jeder Armberührung erfolgt eine Bodenberührung.

- a) Es wird nur mit dem rechten bzw. linken Arm gespielt. Dann im Wechsel mit beiden Armen. Wer schafft die meisten Schläge ohne Fehler?
- b) Der Ball wird aus geringer Entfernung (3-5m) gegen eine Übungswand gespielt. Die Annahme erfolgt so, dass der zurückspringende Ball erneut gegen diese Wand gespielt werden kann.



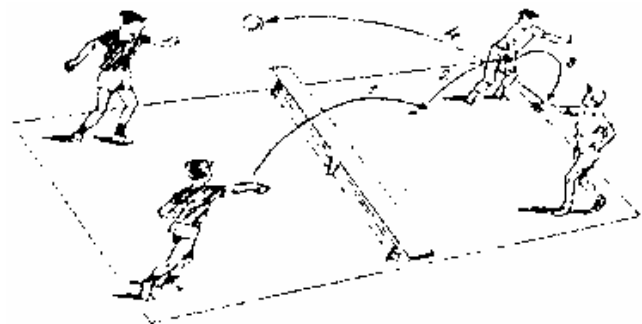
### Partnerarbeit

- a) hin- und herspielen (Abstand erst nur 3 – 5 m);
- b) wie vor, aber jeder spielt 2x;
- c) über Bänke spielen (z.B.: 6 Bänke / 1/3 Halle / 24 Übende / je Bank 2 Paare);
- d) hin- und herspielen;
- e) wie vor, aber jeder spielt 2x (Wie oft? - Welches Paar ist am besten?).

### 4.4. Veränderung kleiner Spiele bis zum Mini-Faustball

#### Spielform: 2 mit 2 über die Bänke

- jeder Spieler eine Ballberührung, nur in der Grundtechnik!
- Wechsel der Mannschaften (z.B. eine Seite rotiert);
- schrittweise festlegen (und evtl. verändern):
  - Feldgröße (noch nicht zu groß!),
  - Angabelinie,
  - Ballberührungen.



#### Spielform 2 gegen 2

- mit 3 Ballberührungen;
- Feldgröße verändern;
- Bankhöhe (2 Bänke) verändern;
- Leinen spannen und erhöhen (von 1 m auf ca. 1,50 m) (je nach Leistungsstand der Gruppe).

#### Spielform 3 gegen 3 (Mini-Faustball)

- Feldgröße wieder verändern;
- Weitere Regeln (z.B. Angabelinie, Ballberührungen, ..., festlegen).

Mit dem Prozess der Erarbeitung des Spieles Mini-Faustball wird die o.a. spielformbezogene Spielfähigkeit erarbeitet, erworben und spielerisch angewandt. Damit einher geht die Verbesserung der verschiedenen Kompetenzen. Da das Spiel leicht zu erlernen ist, wird der Spaß am Spiel und an der Spielreihe offensichtlich werden und die Motivation an der Erarbeitung noch erhöhen.

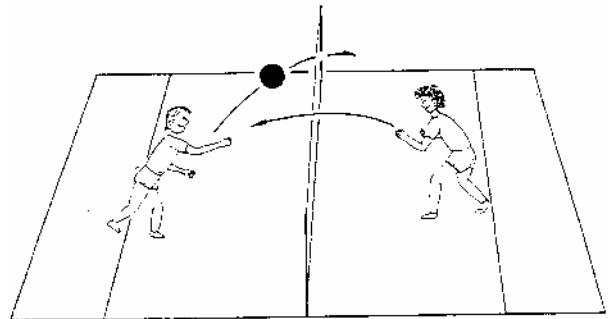
Durch weitere Veränderungen gelangt man schließlich relativ schnell zum Sportspiel Faustball.

Erwähnenswert erscheint in diesem Zusammenhang die Möglichkeit, dieses Spiel zum Beispiel für die aktive Pausengestaltung sowie für den Freizeitbereich intensiv zu nutzen.

## Weitere Spielformen

### Faustball-Tennis

- Ball darf nach jeder Berührung einmal aufspringen.
- Je Spieler ist nur ein Ballkontakt erlaubt.
- Angabe von der Grundlinie.
- Die Feldmaße können variabel gewählt werden (Rechteck).
- Für die Feldunterteilung kann ein Seil (Brust- bis Schulterhöhe), eine Bank oder ähnliches gewählt werden.
- Der Ball muss unmittelbar ins andere Feld gespielt werden.
- Jeder Gutball wird gezählt (bis 15 Punkte mit 2 Bällen Differenz; ggf. 20:19)

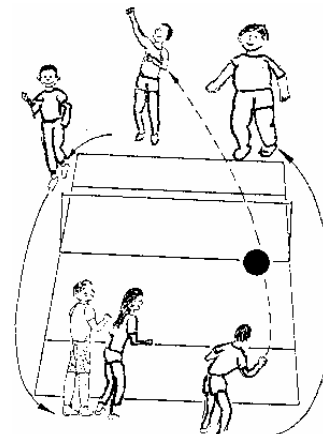


#### Varianten:

- 2 Spieler bilden ein Team
- Der Rückschlag kann von jedem der beiden Spieler ausgeführt werden.

### Faustball-Mexi

- Beliebige Anzahl von Spielern (mind. 3)
- Nach Spielen des Balles bei der anderen Platzhälfte hinten anstellen.
- Jeder Spieler kann 3 Fehler machen. Beim 4. Fehler scheidet er aus.
- Die beiden letzten Spieler ermitteln den Sieger.



## 5. Literatur:

Ellermann, Reinhard: Das Faustball-Lehrbuch, Hofmann Verlag Schorndorf, ISBN 3-7780-7281.

Link, Lothar: Faustball Training-Technik-Taktik, Eigenverlag des Lehrteams des BTB.

Autorenkollektiv des ehem. DFV der DDR: Die Technik des Faustballspiels, Versand Faustball Sport Huntlosen.

Schweizer Faustball Kommission (FAKO-CH): Faustball ABC .

Schiller, Klaus: Faustball – ein altes Turnspiel im neuen Gewand, in: Der Übungsleiter 1-4/96, Limpert Verlag GmbH.

Spiel mit Kopf und Herz. Diplomarbeit. Hanspeter Brigger. Schweiz .

Faustball: Spielend lernen! Die Faustball Spielsammlung. Hanspeter Erni und Hanspeter Brigger. Schweiz .

Padilha, Joao & Süffert, Jorge, 2003, DVD Faustball, zu beziehen über: Deutsche Faustball-Liga, Geschäftsstelle, Auf dem Drohen 11, 26203 Wardenburg

Schulsport Faustball. Animationsvideo mit Lehrreihen. Max Hunger (Privatvertrieb. Anschrift Blanker Schlatt 6, 26197 Sage), Ulrich Meiners.