



Schulsport Faustball



Faustball – eine attraktive Sportart stellt sich vor

Das Turnspiel Faustball hat sich in den letzten Jahren stark ausdifferenziert. Einerseits zeigt sich ein dynamisch entwickelnder Leistungsbereich mit umfangreichem Spielbetrieb der Bundesligen, Landesauswahlen und Nationalmannschaften. Mit den **World Games 2005** in Duisburg und der Herren-**Weltmeisterschaft 2007** in Düsseldorf stehen zwei Weltklasseevents im eigenen Land bevor. Andererseits bietet Faustball herausragende Möglichkeiten für den Breiten- und Schulsport.

Durch das – im Regelwerk erlaubte – Aufspringen des Balles wird die Spielintensität gemindert und für Anfänger sind relativ schnell Erfolgserlebnisse möglich. Viele Sportlehrer machen sich diese Vorteile mit dem Hilfschritt des "indirekten Volleyballs" zunutze. Trainingsgruppen und Schulklassen ist es ohne Probleme möglich, nach kurzer Zeit Ballwechsel im Faustball zu spielen.

Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



Mit dieser Ausarbeitung soll ein Konzept zur Werbung von Jugendlichen zum Faustballspiel vorgestellt werden, das der TSV Essern und MTV Nordel erfolgreich an der Grundschule in Essern (Niedersachsen) durchführen. Auch in Mittelfranken wurde in Georgensgmünd und Allersberg der Faustballsport sehr erfolgreich in den Jahren 2003/04 in den Schulen vorgestellt:

Die Begeisterung der Schüler war riesig groß Faustball – Schnuppertraining an der Grundschule Allersberg

Wenn die Kinder nicht zu uns kommen, dann gehen wir eben in die Schule zu den Kindern! So oder so ähnlich dachten der Faustballjugendtrainer des TSV Allersberg Josef Hiebinger und der Bezirksvorsitzende Helmut Drechsler. In der Grundschule Allersberg wurden die Ballsportler sowohl von der Schulleitung, als auch vom Sportbeauftragten Herrn Jonas mit offenen Armen empfangen.

Jeweils 90 Minuten stellten die Faustballer "ihren" Sport den Schülern vor. In den Klassen 4 a bis 4 d erreichten die Vereinssportler mehr als 100 Schüler und diese waren engagiert bei der Sache. Zu Beginn informierten sich Lehrer und Kinder mittels **Demo-Video**. Sie sahen Spitzenfaustballer in Aktion. Abwehrspieler hechten nach scharf geschlagenen Bällen, Angreifer schlagen den Faustball mit über 120 km/h ins gegnerische Spielfeld.

So motiviert ging es dann ab in die Turnhalle. Dort durften die Viertklässer Gesehenes umsetzen und selbst ausprobieren. Ob es die Faustballgrundstellung war, oder eine Angabe per "Hammerschlag", alle Kinder waren voll bei der Sache und bemühten sich mit viel Erfolg das Faustballspielen zu "erschnuppern". Deshalb erhielten auch alle Kids die vorbereiteten Urkunden, Freikarten für ein Bundesliga-Faustballspiel und einen **Elternbrief** mit nach Hause. Die Begeisterung war so groß, **dass 37 Kinder spontan ihre Teilnahme am ersten Training in der Rothseehalle zusagten**. Nun liegt es an den Übungsleitern des TSV Allersberg diese Begeisterung hochzuhalten.

Faustball ist ein ideales Schulsportspiel und aus pädagogischer Sicht wertvoll

Die Vorzüge des Faustballspiels liegen allgemein in folgenden Merkmalen (vgl. dazu auch **„Vor- und (Nach)teile zum Schulsport Faustball“**):

- Einfaches Regelwerk und Spielgedanke.
- Wenig Materialaufwand bei Sportausstattung und räumlichen Gegebenheiten.
- Attraktive Kleinfeld-Spielformen.
- Schulung von Gewandtheit und Reaktion.
- Koedukativer Unterricht ist möglich.
- Verletzungsarm*, da keine „Feindberührung“.
- Durch das notwendige Zuspiel wird soziale Kompetenz und Teamgeist gefördert.



* Mögliche Unterarmschmerzen treten meist nur bei Anfängern und vorübergehend auf.

Faustball Schnuppertraining

in einer Grundschulklasse



Was vorher klar sein muss – Aufgabenverteilung und Trainingsgestaltung

Fall: Neustart mit Jugendarbeit

Grundsätzlich sollte man sich innerhalb der ganzen Abteilung klar werden, was man eigentlich will. „Wollen wir allein weiterspielen und dabei alt werden, oder wollen wir Jugendliche für diese Sportart gewinnen?“, muss also die Frage lauten (denkbar ist natürlich auch Nachwuchsarbeit bei Erwachsenen zu betreiben, etwa über ein „Jedermann-Turnier“).

Wichtig ist, dass die Arbeit nicht an einem hängen bleibt, weil das über längere Zeit nicht gut gehen kann. Es sollten sich mindestens 2-3 zusammen tun und die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen. Generell sollte man frühzeitig und gezielt klar umrissene Aufgaben-Pakete delegieren. Beispielsweise können für Fahrten zu Spieltagen auch ältere, nicht mehr aktive, Faustballer oder Eltern gewonnen werden. Der Faustball-Rentner kann sich vielleicht um den Auf- und Abbau der Leine kümmern. So können auch 60 Minuten Hallenzeit ausreichend sein.

Fängt man mit den Kleinen an, muss man sich auch über die Hallensituation klar werden. Falls möglich, sollte man schon einige Zeit (2-3 Monate bzw. zumindest für die Grundtechnik in Abwehr und Zuspiel) in der Halle mit den Kids trainieren, bevor man sich auf den Rasen traut.

Häufig findet in den Vereinen im Erwachsenenbereich ein reines Spieltraining ohne Ballschule statt. Das mag zwar für die Erwachsenen o.k. sein, für den Nachwuchs sicher nicht. Wenn es die Hallensituation nicht anders erlaubt, sollte man über eine Integration des Jugendtrainings in das Erwachsenentraining nachdenken. Beispielsweise könnte man 1 oder 2/3 einer Halle für den Nachwuchs hernehmen und im verbleibenden Drittel ein Kleinfeld für die Erwachsenen spielen (gerade bei Schnuppertrainings kann es anfangs zu enormen Beteiligungszahlen kommen).

Sind sowieso nur noch 5 bis 8 Aktive im Training und es liegt einem etwas an seinem Sport, könnte man auch das Aktiventraining einige Zeit ganz einstellen, um sich gezielt dem Nachwuchs zu widmen. In einem abschließenden Trainingsspiel „Groß gegen Klein“ kann für beide Seiten ein besonderer Reiz liegen. Letztlich wird man die Jugendlichen nur im Training halten, wenn sie zunächst viel und abwechslungsreich mit dem Ball (nicht nur Faustball!) arbeiten und kaum mit Standfaustball auf dem Großfeld.

Wer unsicher ist, wie man das alles anpacken soll, aber auch nicht gleich eine volle Übungsleiter-Ausbildung absolvieren möchte, der sollte mit seinen Leuten ein sog. **Mini & Kinder-Trainer-Seminar** besuchen. Hier bekommt man an einem Tag (ca. 6 Std.) das notwendige Handwerkszeug in Theorie und Praxis – Hinführung zum Faustballspiel in Abwehr & Zuspiel sowie Angabe & Angriff mit auf den Weg.

Teilnehmende Eltern oder Jugendspieler ab 16 können dann sicher auch beim Mini-Training unterstützen und Verantwortung übernehmen.

Faustball Schnuppertraining

in einer Grundschulklasse



Welche Altersstufe ist am besten geeignet?

Freilich kann man das Faustballspiel auch in höheren Klassenstufen (bspw. 6. bis 8. Klasse) erfolgreich vorstellen und einführen. Allerdings liegt das motorisch „goldene Lernalter“ bei etwa 7-11 Jahren, eine spätere Erarbeitung, v.a. erst im Erwachsenenalter, ist mit großer Mühe verbunden.

Innerhalb der Grundschule ist daher die 2. oder 3. Klasse am besten geeignet. Geht man erst in die 4. Klasse ist zu bedenken, dass Kinder oft schon in einer anderen Sportart im Training sind.

Wie man an Sportlehrer/Schule herantreten kann*

Ist dem Ansprechpartner das Faustballspiel nicht bekannt, was vor allem bei „jüngeren“ Sportlehrern mangels Ausbildung an den Universitäten der Fall sein wird, ist es sicher hilfreich dem Ansprechpartner entsprechendes Bildmaterial an die Hand zu geben. Zum Beispiel die *Video-CD-Rom zur „Einführung in das Faustballspiel“* und einen attraktiven *Info-Flyer* (vgl. am Ende).

Das Video geht auf eine Aufnahme aus dem Jahr 1992 zurück. Die Optik mag für heutige Ansprüche nicht mehr ganz zeitgemäß sein, es zeigt aber inhaltlich gut, wie man Faustball in der Schule und im Training vermitteln kann. Inhalt (ca. 30 min):

- WM-Endspiel 1991
- Kleine Spiele
- Technikdemonstration zu Schlag, Abwehr, Zuspiel
- Anwendung im Spiel



Allen Sportlehrern ist zumindest das Volleyballspiel bestens vertraut, man beschreibt das Faustballspiel daher am geschicktesten in Anlehnung an Volleyball, indem man Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufzeigt, wie z. B. die Größe des Spielfeldes, 5 Spieler pro Mannschaft, keine Rotation (die aber im Nachwuchsbereich bei der Ausbildung eines „Allrounders“ von Vorteil sein kann) sowie der Bodenberührung des Balles. Die Vorteile des Faustballspiels gegenüber Volleyball im Anfängerbereich sind vor allem:

- für Anfänger ist die Grundtechnik (vs. Baggern/Pritschen) leichter zu erlernen
- es kommt schneller ein ansehnliches Spiel zustande
- Feldgröße und Leinenhöhe ist variabler als im Volleyball
- mehr Bewegung im Spiel, da Laufwege größer werden

* Zu den möglichen Wegen der Kontaktaufnahme mit Schulen, vgl. auch [„Wege zur Mitgliederwerbung im Faustball-Jugendbereich“](#).

Faustball Schnuppertraining

in einer Grundschulklasse



Die passenden (Mini)Faustbälle

Faustbälle für Anfänger sind heute nicht mehr teuer. In Abhängigkeit von der Menge sind gute Bälle bereits für ca. 18 EURO zu erhalten. Informationen zu geeigneten Mini-Bällen und Bestellung:

http://www.f Faustball.de/tipp_minifaustbaelle.htm

<http://www.f Faustball.de/copa.htm>

Schulsportwettbewerb im Faustball in 2005

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus schreibt in 2005 auch wieder den Schulsportwettbewerb im Faustball aus.

Der Schulsportwettbewerb im Faustball ist ein wichtiger Baustein der Nachwuchs-Arbeit und Wahrnehmung unseres Sports gegenüber „offizieller“ Seite.

Bei **50 teilnehmenden Mannschaften** (Vorjahr: 39) in Bayern insgesamt werden die Kosten der Schulsportmeisterschaft von Kultusministerium voll übernommen und belasten nicht mehr die Verbandskasse. Dafür wird den Bezirken mehr Geld für die Jugendarbeit zur Verfügung stehen.

Also:

- Versucht in den Schulen, zu denen eure Jugendlichen gehen, eine Mannschaft zu bilden.
- Auch Mannschaften mit Nicht-Faustballern (Volleyball, Handball) sind o.k. Die Meisterschaft soll eben nicht eine „verkappte“ Vereinsmeisterschaft sein. Möglicherweise könnt ihr so, statt einer reinen Vereinsmannschaft, zwei „Mixed“-Teams schicken.

Schulsportbeauftragter Faustball

Fragen und weitere Informationen zum Wettbewerb:

Kontakt: BTSV Mittelfranken

Informationen bei Helmut Drechsler
Telefon: tagsüber 09171-98255
eMail: fiduzia.bue@t-online.de

Schulsportbeauftragte im BTSV:

Claudia Krause
Barbenstraße 13 84032 Altdorf
Tel. 0871-9358165 Fax: 0871-9358166
claudia.krause@hkh.biz

Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



Die Ausschreibung findet sich zum Download unter (hier ein Auszug: Seite 191):

http://www.laspo.de/Wettbewerbe/broschuere,%20meldebogen_und_bestellscheine.htm

Faustball

Bayerischer Turnspiel-Verband: Faustball

Der Bayerische Turnspiel-Verband (BTSV) schreibt mit Zustimmung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus für das Schuljahr 2004/05 Wettkämpfe im Faustball aus.

WETTKAMPFKLASSEN (Jungen und Mädchen)

Wettkampfkategorie I	1988 und jünger
Wettkampfkategorie II	1989 und jünger
Wettkampfkategorie III	1991 und jünger
Wettkampfkategorie IV	1993 und jünger (gemischt)

Nachdem eine Überlappung der Altersklassen besteht, muss die Gewähr gegeben sein, dass ein/e Spieler/in an einem Tag nur in einer Wettkampfkategorie starten kann. Hat ein/e Spieler/in beim Qualifikationsturnier an drei Spielen in den Wettkampfkategorien II oder III teilgenommen, kann er/sie dann beim Landesfinale nur noch in eine ältere Wettkampfkategorie wechseln.

MANNSCHAFTSSTÄRKE

Schüler:

maximal 7 von einer Schule

Lehrkraft: 1

REGELUNG FÜR ALLE SPIELE BEI DEN SCHULSPORTWETTKÄMPFEN IM FAUSTBALL

	Leinen- höhe	Spielfeld- größe
■ Jungen:		
Wettkampfkategorie I, II	2,00 m	50 × 20 m
Wettkampfkategorie III	1,80 m	40 × 20 m
Wettkampfkategorie IV	1,60 m	32 × 16 m
■ Mädchen:		
Wettkampfkategorie I	1,80 m	50 × 20 m
Wettkampfkategorie II, III	1,80 m	40 × 20 m
Wettkampfkategorie IV	1,60 m	32 × 16 m

Zusätzliche Schulsportwettbewerbe

Die Spielzeit beträgt in allen Wettkampfkategorien 2 × 10 Minuten.

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN

Die Wettkämpfe der bayerischen Schulen im Faustball werden nach den Wettkampfbestimmungen des Internationalen Faustball-Verbandes durchgeführt. Die gültigen Spielregeln können bei Claudia Krause, Barbenstraße 13, 84032 Altdorf angefordert werden.

BETREUUNG

Beachten Sie bitte die Regelung auf S. 205.

MELDETERMIN

15. April 2005

WETTKAMPFTERMINE

Qualifikationsturniere Nord und Süd je nach Meldeergebnis für alle Wettkampfkategorien bis Juni 2005. Die Wettkampforte werden noch bekannt gegeben.
Landesfinale am 14. Juli 2005 im Raum Nordbayern (Ort wird noch bekannt gegeben).

MELDEADRESSE

Bayerischer Turnspielverband
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

MELDUNG

Die Vordrucke für die Meldung zu den Wettbewerben (Meldebogen) finden Sie unter www.laspo.de/Wettbewerbe. Siehe auch „Veränderungen und Neuheiten“ auf Seite 10.

KONTAKTANSCHRIFT

Schulsportbeauftragte im BTSV:
Claudia Krause
Barbenstraße 13
84032 Altdorf
E-Mail: claudia.krause@hhk.biz

Schulsportbeauftragter Faustball:
Kurt Müller
Steigerwaldstraße 13
97357 Priesenstadt

Bezirk Niederbayern:
Martin Zuchs
Ossertstraße 17
84051 Essenbach

Bezirk Oberpfalz:
Kurt Paukner
Lohgrabenweg 2
93098 Mintraching

Bezirk Oberfranken:
Heike Limmer
Hollgasse 25
95326 Kulmbach

Der Fachverband wird gebeten, die Beteiligung (Teilnehmerzahl, Mannschaften, Schulen) bis 15.7.2005 an die Bayerische Landesstelle für den Schulsport zu melden.

Weitere Informationen zum Schulsport bei der Bayerischen Landesstelle für den Schulsport: <http://www.laspo.de>. Zum Beispiel auch zu Kooperationsmöglichkeiten im Rahmen von Schule und Verein – „Sport nach 1“ als **Sportarbeitsgemeinschaft (SAG)**: <http://www.laspo.de/Schule+Verein/index.htm>. Bei einer SAG sind auch Zuschussungen in Höhe von etwa 300 EURO möglich.

Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



Präsentation – „Stundenbild“:

Das folgende Stundenbild orientiert sich am Konzept des TSV Essern und MTV Nordel und wurde nur in Teilen ergänzt. Generell kann solch eine Ausarbeitung nur eine mögliche **Orientierung** darstellen. Im Einzelfall sind Abweichungen sicher sinnvoll, so sind z. B. beim Aufwärmen (Punkt 3) eine Staffel oder sonstiger Laufparcour oder „Treibball“ genauso denkbar. Abschließend (Punkt 6) kann man evtl. schon einen kleinen „Rundlauf“ über Langbänke probieren.

1. Voraussetzungen und Vorbereitungen

Vorab sollte man sich persönlich Klarheit über die räumliche und materielle Ausstattung in der Halle verschaffen. An Material werden benötigt:

- Demo-Video (einfach beim BTSV ausleihen) oder unter:
http://www.f Faustballverlag.ch/Infos/Download/BestellformularPDF/Beste_1.pdf
- 20 Mini-Faustbälle oder ähnlicher Ersatz („Jeder Schüler ein Ball“ => evtl. bei Nachbarverein nachfragen)
- Ständer/Leine, ggf. Langbänke
- 1 Erwachsenenfaustball
- Flyer und Elternbrief, ggf. Teilnahmeurkunde (*Muster als Download*)

2 Übungsleiter (ÜL) beschäftigen sich mit einer 2. Schulklasse (ca. 20 Kinder) eine Doppelstunde in der Turnhalle. Durch das Umziehen vor und nach dem Sport (etwa 2 x 15 Minuten) verbleibt eine effektive Trainingszeit von ca. 60 Minuten. Die Turnhalle hat eine Größe von 15 m x 30 m (E-Jugend Feld). Es sind in der Mitte Befestigungsmöglichkeiten für die Leine in 1,60 m und 2,00 m Höhe vorhanden. Die ÜL legen vor der Schulstunde 20 Minifaustbälle in umgedrehten Turnkästen bereit. Außerdem werden ein Erwachsenenfaustball, eine Faustball-Leine und genügend Handzettel für alle Schüler benötigt.

Hinweis: Volleybälle sind für Anfänger sicher auch geeignet und in der Regel vorhanden (alternativ können sogar „einfachere“ Gummibälle verwendet werden, sofern sie ausreichend springen und nicht zu hart sind).

Achtung:

Man sollte darauf achten, dass die Schüler ein langes Trikot tragen. Auf mögliche Unterarmschmerzen beim Anfänger („geröteter Arm“) sollte man ebenfalls eingehen und erklären, dass sich das bei regelmäßigem Training ziemlich schnell gibt.



Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



2. Begrüßung und Demo-Video

Ein Bild sagt bekanntlich mehr als 1000 Worte. Daher sollte man den Schülern unbedingt ein gutes **Faustballvideo** (ca. 5-10 min) zeigen und entsprechend kommentieren. Hierzu bieten sich u. a. das schweizerische Animationsvideo (ca. 5 min) an. Während des Videos kann man auch schon Faustbälle herumreichen, vgl. Punkt 4.1.



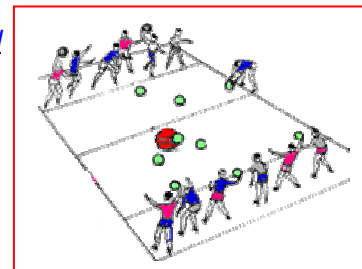
Nach dem Umziehen kommen die Kinder „kleckerweise“ in die Sporthalle. Die Bälle liegen in den Kästen bereit und können von den Schülern zum freien Spielen genutzt werden. Sobald alle Kinder vollzählig in der Turnhalle sind bringen die Schüler die Bälle zurück in die Kisten und alle treffen sich in der Hallenmitte. Dort werden die Kinder begrüßt und es folgen ein paar einleitende Worte: Wer wir (die ÜL) sind und was wir machen wollen.

3. Aufwärmen

Alle Kinder stellen sich an eine Längsseite der Halle. Es wird zu der gegenüberliegenden Seite gelaufen. Auf dem Hinweg wird sich jeweils nach den Vorgaben des ÜL fortbewegt: Hopselauf, rückwärts, Hacken bis an den Po, auf einem Bein hinken usw. Auf dem Rückweg wird immer locker gelaufen. Danach befragt der ÜL die Kinder nach Tieren, die beim Überqueren der Halle nachgemacht werden (Elefant, Frosch, Storch, Pferde, ...). Zum Abschluss folgt ein Spurt zu den Kästen mit den Bällen.

Alternativ: „Treibball“

<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/treibball.html>



4. Ballgewöhnung

4.1 Einleitung

Es wird ein Kreis in der Mitte der Halle gebildet. Jedes Kind hat einen Faustball in der Hand. Der ÜL geht auf die unterschiedlichen Faustbälle kurz ein (glatt, rau, Farbe, Muster, Aufdruck, Schnitt).



Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



4.2 Ball um den Bauch kreisen lassen

Die Kinder lassen den Faustball im Uhrzeigersinn um ihren eigenen Bauch kreisen. Die Übung wird erst langsam ausgeführt und dann (je nach den Fähigkeiten der Übenden) das Tempo immer weiter gesteigert. Dann soll der Ball anders herum (entgegen dem Uhrzeigersinn) um den Körper kreisen.



4.3 Ball um die Beine kreisen lassen

Die Schüler stellen sich mit gegrätschten Beinen auf. Die Übenden lassen den Ball in Form einer Acht um ihre Beine kreisen. Dabei erfolgt die Übergabe von der rechten (linken) Hand zur linken (rechten) Hand bei der Ballbewegung von vorn nach hinten durch die Beine. Auch hier wird nach einem langsamen Anfang das Tempo immer weiter gesteigert. Als weitere Variation wird dann die Laufrichtung des Balls umgekehrt. Die Übergabe von der rechten (linken) Hand zur linken (rechten) Hand erfolgt bei der Ballbewegung von hinten nach vorn durch die Beine.



Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



4.4 Ball prellen

Der Ball wird im Stehen auf den Boden geprellt:

- mit der rechten Hand
- mit der linken Hand
- abwechselnd rechts / links
- Ball wird auf der Stelle geprellt. Der Übende geht im Kreis um den Ball herum (links / rechts).
- Der Ball wird erst besonders hoch geprellt. Dann wird er mit jedem Auftippen tiefer geprellt bis er sich schließlich nur noch wenige Zentimeter vom Boden entfernt. Danach wird wieder stärker geprellt bis die normale Stehhöhe erreicht ist (links / rechts).



Von Übung 4.5 bis Übung 5. gehen die ÜL nach der Erklärung und Demonstration im Kreis herum, um auf jedes Kind einzeln eingehen zu können. Neben den nötigen Korrekturen sollte nicht an Lob gespart werden.

4.5 Ball werfen

Die Schüler werfen ihren Ball senkrecht hoch und versuchen, ihn aus der Luft wieder aufzufangen. Dabei sollen die Kinder beim Fangen der Ballbewegung folgen also mit dem Ball in die Knie gehen. Ziel: Wer fängt den Ball am dichtesten über den Boden (ohne dass der Ball den Boden berührt)?



Faustball Schnuppertraining

in einer Grundschulklasse



4.6 Ballgefühl anregen

Es wird wieder ein Kreis in der Mitte der Halle gebildet. Der ÜL erklärt die einzelnen Schritte und macht sie gleichzeitig auch vor. Danach werden die Schritte noch mal langsam gemeinsam mit den Kindern durchgespielt.

Es empfiehlt sich für die Demonstration ein kurzärmeliges Trikot oder ggf. die Ärmel hoch zu krepeln, damit die Schüler die einzelnen Schritte besser verfolgen und nachvollziehen können.

- Ball in der linken Hand halten
- leichte Schrittstellung, linker Fuß ist vorne
- rechten Arm nach vorne ausstrecken
- Unterarm nach oben drehen
- Hand zur Faust schließen
- Ball mit der linken Hand auf den rechten Unterarm (platte Stelle) legen und festhalten
- Arm so heben und drehen, dass der Ball „fest“ liegt (Waagerechte)
- Ball nur noch mit dem Zeigefinger der linken Hand auf dem rechten Arm fixieren
- Wenn man das Gefühl hat, dass der Ball „fest“ liegt => linke Hand entfernen
- Ball (soweit möglich) auf dem rechten Arm ausbalancieren



Diese Übung mehrfach gemeinsam wiederholen. Dann die Schüler weiter üben lassen und bei einem Rundgang einzeln auf jedes Kind eingehen. Anschließend die gleichen Schritte (s. o.) mit dem linken Arm versuchen. Zum Ende noch Variationsmöglichkeiten demonstrieren:

- Ball auf dem Arm rauf und runter rollen lassen
- Ball von dem rechten Arm über die Brust auf den linken Arm rollen lassen (und dann wieder zurück)
- Ball hochwerfen und auf dem Arm liegend auffangen
- Mit dem Ball auf dem Arm in die Hocke gehen, auf den Hallenboden setzen und wieder aufstehen

Zum Abschluss wird den Schülern noch die Möglichkeit gegeben, die gezeigten „Kunststücke“ selber auszuprobieren.

Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



5. Der Grundschiag

Es wird wieder ein Kreis in der Mitte der Halle gebildet. Der ÜL erklärt den Bewegungsablauf (für Rechtshänder) und macht ihn auch vor. Danach werden die Schritte noch mal langsam gemeinsam mit den Kindern durchgespielt.

- leichte Schrittstellung, linker Fuß ist vorne
- Ball in der linken Hand mit ausgestrecktem Arm vor dem Bauch halten
- rechten Unterarm nach vorne drehen
- rechten Arm nach vorne schwingen
- Ball mit der „platten Stelle“ des rechten Unterarms (siehe 4.6) gerade hoch schlagen
- Ziel ist es, den Ball senkrecht nach oben zu schlagen



Nach jedem Schlag wird der Ball wieder aufgefangen und dann erneut aus der Hand geschlagen (Angabe von unten). Gegebenenfalls sind die ganzen Erklärungen für Linkshänder zu wiederholen. Danach gehen die ÜL wieder umher und wenden sich den Kinder einzeln zu. Die Schüler werden korrigiert und gelobt.

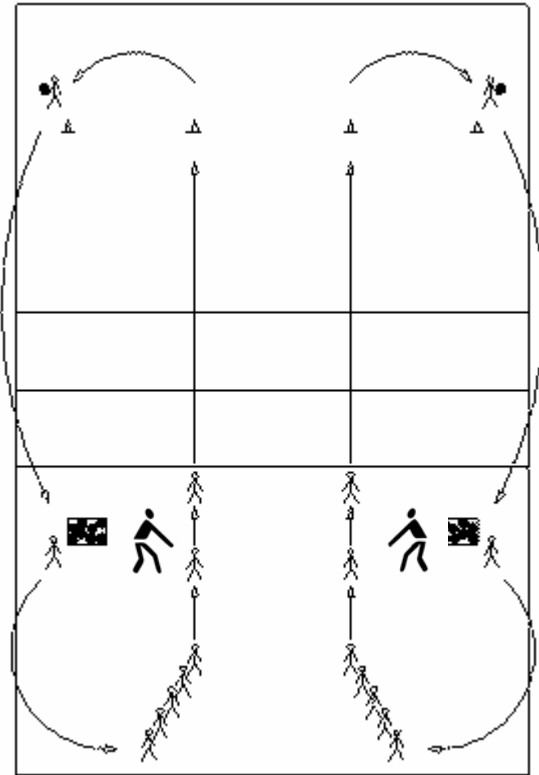
Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



6. Grundschatlag über die Leine

6.1 Aufbau und Geräte

Die Leine wird in 1,60 m Höhe quer in der Spielfeldmitte gespannt. Zwei umgedrehte Turnkästen, die mit Faustbällen gefüllt sind, werden etwa fünf Meter von der Leine entfernt aufgestellt. Auf der gegenüber liegenden Seite werden insgesamt vier Markierungshütchen aufgestellt: Je ein Hütchen gegenüber von den Kästen und je ein weiteres Hütchen in der gleichen Entfernung zur Leine aber nur ein bis zwei Meter von der Wand entfernt. Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich hintereinander bei je einem Kasten auf. Die ÜL stehen bei den Kästen. Es ergibt sich pro Gruppe ein Rundlauf (siehe Skizze).



6.2 Angabe von unten

Der ÜL nimmt einen Ball aus seinem Turnkasten und händigt ihn einem Schüler aus. Das Kind versucht, eine Angabe von unten über die Leine gerade auf das erste Hütchen zu schlagen. Danach läuft der Schüler dem von ihm geschlagenen Ball hinterher, sammelt ihn wieder ein, läuft um das zweite Hütchen, bringt den Ball zurück in den Turnkasten und stellt sich bei seiner Gruppe hinten wieder an.

6.3 Rückschatlag eines geworfenen Balls

Die Organisationsform ist wie bei 6.2 (doppelter Rundlauf). Der ÜL wirft den Ball für das Kind vor. Der Ball springt auf und wird dann von dem Schüler über die Leine geschlagen. Der Ball soll nach dem ersten Aufspringen geschlagen werden. Für viele Kinder ist es aber einfacher, wenn sie den Ball zwei Mal vor dem Schlag aufspringen lassen.

6.4 Rückschatlag aus Vorspiel

Die Organisationsform ist wie bei 6.2 (doppelter Rundlauf). Der Schüler beginnt damit, dass er den Ball vor wirft. Der ÜL legt den Ball vor. Das Kind schlägt den gestellten Ball über die Leine. Auch hier werden einige Schüler den Ball wieder zweimal springen lassen.

Bei allen Übungen soll der ÜL nicht nur korrigieren, sondern auch loben und gut gelungene Bewegungen bzw. Schläge hervorheben.

Faustball Schnuppertraining

in einer Grundschulklasse



7. Faustball-„Live“demonstration

7.1 Aufbau und Geräte

Die Leine wird auf zwei Meter gehängt und es wird mit einem Erwachsenfaustball gespielt. Die Kinder setzen sich in einer Hallenhälfte an eine Seitenwand. Es folgen ein paar erklärende Worte der ÜL was jetzt kommen wird.

7.2 Angabe und Abwehr

ÜL 2 steht auf der Grundlinie. ÜL 1 macht eine Angabe von der gegenüberliegenden Seite auf ÜL 2 so, dass für die Abwehr möglichst ein Hechtsprung nötig ist (halblang / lang auf die Mitte). Etwa fünf (gelungene) Angriff-Abwehraktionen werden vorgeführt.

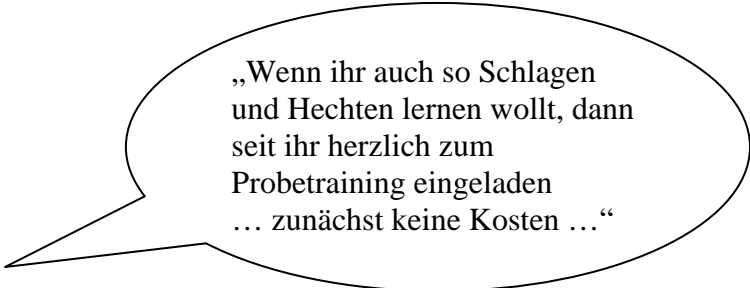
7.3 Der Schmetterschlag

ÜL 1 steht etwa in der Mitte des Feldes und legt den Ball an die Leine vor. ÜL 2 führt einen Schmetterschlag in das leere Gegenfeld durch. Der Ball muss nur schnell und gerade (nicht auf die Kinder schießen) geschlagen werden. „Aus“-Bälle sind hierbei auch in Ordnung, da das lautstarke Zurückspringen des Balls von der Wand den Schülern eindrucksvoll die Wucht und Schnelligkeit des Balls vor Augen führt. Auch hier sollten etwa fünf gelungene Schmetterschläge gezeigt werden.

Hinweis: Falls möglich, sollte man hier auf einen „jugendlichen“ und „athletischen“ Angreifer zurückgreifen, der einen satten Schlag beherrscht.

Alternativ: „Torwart“-Abwehr

Gut kommt bei den Schülern auch ein in Faustball-Manier abgewehrter „Elfmeter“-Fußballschuss auf ein (Handball)Tor an. Also Torwart ist ein ÜL und Schütze ein Jugendlicher. Gerade für die Fußballer unter den Kids ist das ein schöner Anreiz und Vergleich. Genauso kann auch der Schlagmann den Schmetterschlag auf das Tor ausführen, welches vom anderen ÜL verteidigt wird.



„Wenn ihr auch so Schlagen und Hechten lernen wollt, dann seid ihr herzlich zum Probetraining eingeladen ... zunächst keine Kosten ...“

8. Abschluss



Ein ÜL holt die vorbereiteten „**Vereins-Werbezettel**“ (*als Muster-Vorlage auch zum Download*) mit den Trainingszeiten des Sportvereins sowie den „**Info-Flyer Faustball**“. Der andere ÜL befragt die Kinder nach ihren Eindrücken und fordert sie zum Abschluss auf, zum Faustballtraining zu

Faustball Schnuppertraining in einer Grundschulklasse



kommen. Zum Abschied bekommen **alle** Schüler ggf. eine Teilnahmeurkunde (**Vorlage zum Download**).

Sinnvoll kann es auch sein, von Interessenten Name und Telefonnummer aufzuschreiben, um evtl. noch mal telefonisch nachzufassen.

Schöne Werbe-Flyer können unter dem folgenden Link besichtigt werden und ggf. in gedruckter Form über die DFBL/BTSV bezogen werden.

<http://www.f Faustball-liga.de/Downloads/downloads.html>



Faszination Faustball:

http://www.f Faustball-liga.de/Faszination_Faustball/faszination_faustball.html

Weitere Informationen zum Faustballsport

www.ifa-fistball.com (International Fistball Association)

www.f Faustball-liga.de (Deutsche Faustball-Liga)

www.dtb-faustball.de (Faustball im Deutschen Turnerbund)

www.f Faustball.de (Das Faustball-Portal)

www.f Faustball-online.de (Das Faustball-Diskussionsforum)

www.jugendfaustball.de (Die Jugendseite für Deutschland)

www.f Faustball-ntb.de/html/schulfaustball.html (Ppt-Schulsportpräsentation)

www.turnspiele-bayern.de (Faustball in Bayern)

Die Verbreitung der Broschüre wird unterstützt durch den Förderverein:



Raum für mögliche Werbepartner, etwa Sparkassen, die den Schulsport explizit unterstützen, vgl.:
<http://www.laspo.de/Wettbewerbe/spar.htm>

Informationen zu Zielen des Vereins und Fördermöglichkeiten finden Sie unter:
www.mittelfranken.turnspiele-bayern.de > Netzwerk

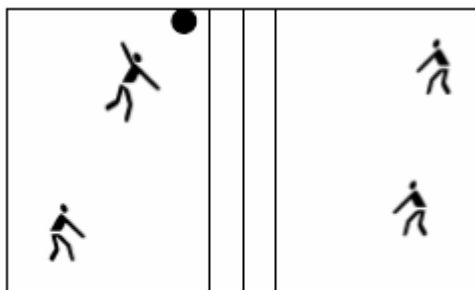


“Faustball in der Schule”

Spielideen

Spielideen: <http://www.faustballverlag.ch/Services/Schulfaustball/schulfaustball.html>

Trainingsliteratur: http://www.faustball.de/tipp_trainingsliteratur.htm



„Kleinfeld“

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
- ab 2:2 bis 4:4
- Feldgröße individuell, in der Halle kann auf die vorhandenen Markierungen (Tennisfeld, Volleyball) gespielt werden

über Langbänke spielen

„Rundlauf“

