

Lehrerfortbildung

D-Trainer-Ausbildung

(Schul-)Faustball

Inhaltsverzeichnis:

0.)	SCHULFAUSTBALL IST DAS WICHTIGSTE PROJEKT DER NÄCHSTEN JAHRE	1
1.)	EINLEITUNG	2
2.)	AUFWÄRMEN.....	4
2.1.)	ALLGEMEIN.....	4
a)	„Der Seeteufel kommt“	4
b)	„Fast-Food-Spiel“	5
2.2.)	FAUSTBALLSPEZIFISCH	5
a)	„Ball unter die Schnur“	5
b)	„Unihoc-Ball“	6
c)	„Faust-Basket“	6
d)	„Matten-Faustball“	6
e)	„Treffball“	7
f)	„Stinkeburg“	7
2.3.)	KOORDINATION	8
2.4.)	KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN	8
3.)	BALLHEBEN – ANNAHME & ZUSPIEL.....	9
4.)	ANGRIFF AUS DEM STAND	11
5.)	SPRUNGSCHLAG.....	12
6.)	KLEINE SPIELE.....	13
a)	„Minifaustball“	13
b)	„Faustballtennis“	13
c)	„Mexifaustball“	13
d)	„Faustballsquash“	14
e)	„Toter Raum“	14
f)	„Kleinfeldfaustball“	14
7.)	ORGANISATION EINER KOMPLEXEN ÜBUNGSREIHE	15
8.)	BEISPIEL-UNTERRICHTSEINHEIT.....	16
9.)	KONTAKT & LITERATUR / VIDEOS.....	17

0.) Schulfaustball ist das wichtigste Projekt der nächsten Jahre

Der geringe Bekanntheitsgrad des Faustballsports ist eines unserer größten Probleme. Um diese Situation zu verbessern, müssen wir in Zukunft ganz viel Kraft in gezielte Projekte investieren. Dabei ist der Versuch, Faustball als Unterricht in der Schule zu platzieren, von ganz großer Bedeutung.

In Niedersachsen werden seit Jahrzehnten Schulmeisterschaften in verschiedenen Bezirken durchgeführt. Für die Organisation dieser Meisterschaften gibt es einen Mitarbeiterstab um den landesweit verantwortlichen Schulsportbeauftragten für Faustball, Christian Sondern. Dieser Mitarbeiterstab hat in den letzten Jahren schon intensiv mit neuen Ideen und durchdachten Initiativen an einer Weiterentwicklung gearbeitet, wie zum Beispiel an einer Endrunde um die Landesmeisterschaft als feste Einrichtung.

Allein die Durchführung der Turniere reicht aber nicht aus, um wenigstens den Fortbestand, möglichst aber sogar für eine Verbreitung des Faustballsports zu sorgen. Wir brauchen Lehrer in der Schule, die Faustball als Unterricht anbieten wollen und dürfen. Diese Lehrer müssen von uns unterstützt werden.

Und wir müssen immer wieder darauf hinweisen, dass es genügend Gründe gibt, warum es sinnvoll ist, Faustball an Schulen zu unterrichten. Bei vielen Vereinen wurde schon die Kooperation Schule/Verein der Schlüssel zum Erfolg. Frühes Üben führt dazu schnell Spaß am Sport zu haben, um dann schrittweise an großen Ereignissen teilzunehmen.

Faustball ist für jede Altersstufe geeignet, der Materialaufwand ist ebenso gering wie die Verletzungsgefahr. Faustball bietet vielfältige Variationen hinsichtlich der Spielfeldgröße und der Spielerzahl. Faustball macht Spaß, weil schnell ein lebendiges Spiel entstehen kann.

Christian Sondern hat jetzt einen weiteren Schritt gemacht. Er hat eine Mappe zusammengestellt, in der für jeden interessierten Anfänger grundsätzliche Dinge über Faustball erklärt werden. Darüber hinaus werden Übungen für Kinder ab 6 Jahren anschaulich beschrieben. Bei den jetzt geplanten Lehrerfortbildungen wird dieses Unterrichtsmaterial sehr wertvoll sein.

Bernd Schnackenberg, Landesfachwart Faustball

1.) Einleitung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Dieses Handout soll Ihnen / Euch einen Einblick in die Sportart Faustball sowie in die Trainings- und Schulsportmöglichkeiten geben. Eine kurze Einführung in die Sportart (Historie / Regeln / ...), der Grundtechniken (Kapitel 3 – 5) sowie kleiner Übungen stehen im Fokus. Ebenfalls ist es ausschließlich eine Vertiefung der durchgeführten Lehrerfortbildung bzw. D-Trainerschein-Ausbildung. Ich hoffe, dass Sie / Ihr Gefallen an unserer Sportart finden / findet.

Faustball – eine der ältesten Sportarten weltweit

Ein erstes konkretes Bildzeugnis zum Faustball liefert eine Gedenkmünze des römischen Kaisers Gordianus aus dem Jahr 242 n. Chr. Der Italiener Antonio Scaino schrieb 1555 die Regeln des Volkssports „Pallone“; dem Vorläufer des heutigen Faustballs. Das erste umfassende Regelwerk erstellte 1894 der Münchener Turnlehrer Gottfried Weber. Dies war gleichzeitig die Grundlage für die Entwicklung vom Gesellschafts- zum Wettkampfsport. Bis zum Zweiten Weltkrieg war Faustball in Deutschland gleichauf mit Handball die Nummer zwei der Mannschaftssportarten. Aus verschiedenen Gründen hat die Sportart deutlich an Verbreitung verloren, wenngleich auch heute noch in Deutschland ca. 40.000 Spieler in rund 900 Vereinen aktiv sind. Im Trend der gesellschaftlichen Entwicklung hat sich Faustball sogar als Freizeitsport etablieren können: in Hobby-Spielrunden, als Betriebssport, im Freibad oder sogar als „Beachvariante“ am Strand.

Aber auch als Leistungssport wird Faustball betrieben. Nationale und internationale Meisterschaften mit Vereins- und Nationalmannschaften werden jedes Jahr ausgespielt.

Faustball als „indirektes Volleyball“

Die Spielidee des Faustballs ist einfach: Der Ball muss mit der Faust oder dem Arm so über das Netz im gegnerischen Feld platziert werden, dass der Gegner diesen nicht oder nur schwer erreichen kann. Jede Mannschaft darf den Ball dabei maximal dreimal berühren.

Der wesentliche Unterschied zum Volleyball ist, dass der Ball vor jedem Kontakt einmal (im Feld) aufspringen darf. Dies bringt enorme Vorteile, da die Komplexität wesentlich gemindert wird und die Geschwindigkeit gerade bei Anfängern aus dem Spiel genommen werden kann. Ein Spieler hat vor dem Ballkontakt deutlich weniger Druck bezüglich Zeit und Präzision. Faustball eignet sich deshalb ideal für den Schulsport.

Anfänger – insbesondere solche mit Erfahrung aus dem Ballsport – schaffen bereits nach kurzer Zeit fehlerfreie Spielzüge. Bezüglich der Rahmenbedingungen (Spielfeldgröße, Spieleranzahl, Netzhöhe, Anzahl der Ballkontakte etc.) ist eine große Variabilität im Trainings- und Spielbetrieb möglich.

Regeln & Grundtechniken beim Faustball

Die Spieltechnik wird im Grunde durch das Regelwerk bestimmt. Drei Ballberührungen innerhalb des Teams (und von drei verschiedenen Spielern) sind nur mit einem Arm bzw. der geschlossenen Faust erlaubt. Der Ball darf vor jeder Berührung eines Spielers je einmal den Boden (innerhalb des Spielfeldes) berühren, muss dies aber nicht (d.h. direktes Spiel ist möglich). Das Spielen mit beiden Armen oder einem anderen Körperteil als dem Arm sowie das Spielen mit geöffneter Hand werden als Fehler gewertet.

Innerhalb eines Spielzugs pro Team gliedern sich die Ballkontakte in drei verschiedene Aktionen auf: die Abwehr, das Zuspiel sowie der Angriff. (vgl. Volleyball)

Abwehr und Zuspiel werden am besten mit der Innenseite des Unterarms ausgeführt, da hier eine große, plane Fläche ein exaktes Spiel ermöglicht. Der Angriffsschlag von oben wird mit der Faust durchgeführt, wobei als Trefffläche die Kleinfingerseite ebenso geläufig ist wie die Breitseite der Faust.

Um den größtmöglichen Erfolg bei Abwehr und Zuspiel zu gewährleisten, sollte sich der Spieler grundsätzlich hinter den Ball postieren. Die Schulterachse steht in Spielrichtung und der Arm wird gestreckt vor den Körper geführt. Eine übermäßige Schlagbewegung des Arms sollte vermieden werden, vielmehr kommt der Impuls aus einer Auf- und Vorwärtsbewegung des gesamten Körpers.

Besonders bei der Abwehr sind spektakuläre Abwehraktionen im Hechten oder Fallen häufig und unterstreichen den dynamischen Charakter des Spiels.

Der Ball wird von dem Team, das einen Fehler begangen hat, mit dem Aufschlag von der 3-m-Linie ins Spiel gebracht; der erste Aufschlag bzw. die Seitenwahl wird zu Beginn des Spiels vom Schiedsrichter ausgelost.

Im Gegensatz zum Volleyball darf das Netz nicht berührt werden; ein Spieler bzw. eine Spielerin darf in einer Spielaktion das gegnerische Feld betreten.

2.) Aufwärmen

Im Folgenden geht es um sportmotorische Fähigkeiten (Ausdauer / Kraft / Schnelligkeit / Beweglichkeit / Koordination), wobei Kraft und Koordination neben dem Aufwärmen ein besonderes Augenmerk bekommen. Beide können trotz eines jungen Alters schon intensiv trainiert werden, allerdings nicht ohne die Übungen auf die Entwicklung der Kinder besonders abzustimmen.

Die Kriterien unter 2.1. sollten vor allem bei Faustballanfängern angewandt werden, die Spiele aus 2.2. können schon zur faustballerischen Entwicklung ins Aufwärmtraining bei Anfängern mit Vorkenntnissen bzw. Fortgeschrittenen eingebaut werden.

„Unter allgemeinem Aufwärmen versteht man Maßnahmen, die darauf abzielen den gesamten Körper zu aktivieren und folglich zu erwärmen.

Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Idealerweise ist dies möglich, indem vorwiegend die großen Muskelgruppen einbezogen werden.

Das allgemeine Aufwärmen sollte eher langsam und immer vor dem speziellen Aufwärmen durchgeführt werden“.¹

„Das spezielle Aufwärmen soll auf die speziellen Inhalte der Sportstunde (des Trainings oder Wettkampfs) vorbereiten. Dabei werden solche Übungen in die Vorbereitung einbezogen, die mit der angestrebten Belastungsform direkt zu tun haben (sportartspezifische Bewegungsabläufe, Dehnübungen, koordinative Übungen, Mobilisierung spezieller Muskeln)“.²

Unter der angegebenen Fußnote findet man gute Beispiele für das Aufwärmen.

2.1.) Allgemein

a) „Der Seeteufel kommt“

- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: 15 – 20 Kinder
- » Materialien: 1 CD-Spieler
- » Spielfeld: Basketballfeld
- » Spielregeln: 1 Kind ist Fänger (Der Seeteufel) – alle Kinder bewegen sich im Spielfeld zur Musik, wenn die Musik stoppt wird gerufen: „Der Seeteufel kommt und alle Kinder sind ...! (s.u.) Die Kinder, die den Begriff nicht ausführen, dürfen gefangen werden → der Gefangene wird Fänger im nächsten Durchgang
- Kraken: Rückenlage – mit Armen zappeln – Beine mit Partner verhaken
- Sardinen: ganz dicht nebeneinander liegen (mind. 3)
- Krebse: 2er Gruppe – Po an Po – Hände durch die Beine greifen – seitwärts laufen
- Angler: Partner setzt sich auf die Oberschenkel und simuliert mit Armen eine Angel
- Fischernetz: Auf Rücken oder Bauch liegen – mindestens 1 Hand oder 1 Fuß muss Kontakt zu Hand oder Fuß des Partners haben

¹ Dober, Rolf (April 2010). <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/allspezauf1.html>

² Dober, Rolf (April 2010). <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/allspezauf1.html>

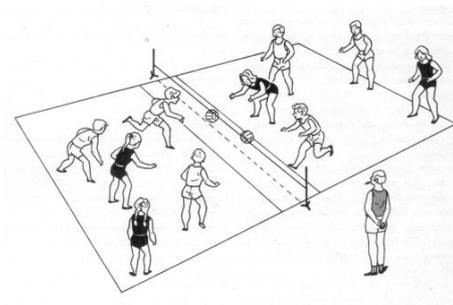
- » Ziel: Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet.

b) „Fast-Food-Spiel“³

- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: 15 – 20 Kinder
- » Materialien: 1 CD-Spieler
- » Spielfeld: Basketballfeld
- » Spielregeln: 1 Kind ist Fänger (Ronald McDonald) – alle Kinder bewegen sich im Spielfeld zur Musik, wenn die Musik stoppt wird gerufen: „Ronald McDonald kommt und alle Kinder sind ...! (s.u.) Die Kinder, die den Begriff nicht ausführen, dürfen gefangen werden → der Gefangene wird Fänger im nächsten Durchgang
Pommes: ganz dicht nebeneinander liegen (mind. 3)
Milchshake: Hände fassen – zappeln und hüpfen (mind. 2)
Hamburger: 3 Kinder in Bauchlage aufeinander
BigMac: 5 Kinder in Bauchlage aufeinander
Flummi: Auf der Stelle hüpfen
- » Ziel: Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet.

2.2.) Faustballspezifisch

a) „Ball unter die Schnur“



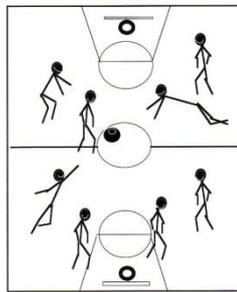
- » Aufbau:
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 5 – 10 SpielerInnen
- » Materialien: 10 – 15 Bälle & 1 auf ca. 60cm Höhe gespannte Schnur
- » Spielfeld: ca. 10m x 20m
- » Spielregeln: Die Mannschaften stehen sich in ihren Feldern gegenüber. Es kommt darauf an, durch Rollen oder Werfen eines Balles unter der Schnur hindurch die Grundlinie des Gegners zu überspielen, um Pluspunkte für die eigene Mannschaft zu gewinnen. Wichtig: Der Ball darf nur mit den Händen abgewehrt werden.
- » Ziel: Bein- und Armmuskulatur speziell aufwärmen
Bewegung hinter den Ball schulen

³ Vgl. Dechant/ Medler/ Schuster. *Kleine Spiele im Sportunterricht*. Flensburg: Sportbuch Verlag Corinna Medler.

b) „Unihoc-Ball“

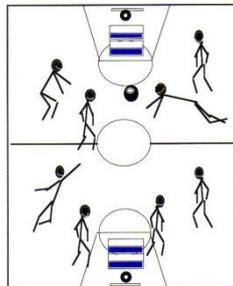
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 5 – 10 SpielerInnen
- » Materialien: 1 bzw. mehrere Bälle
- » Spielfeld: Volleyball- oder Basketballfeld
- » Spielregeln: Normales Hockey-Spiel; die Arme dienen als Hockeyschläger Arm über Hüfte gilt als hoher Stock. Spiel auf vier Tore, dadurch kann das Spiel sehr schnell verlagert werden, Tore eventuell Kastenteile; Trefferfläche von vorn und hinten.
- » Ziel: Beinmuskulatur speziell aufwärmen
tiefe KSP-Position für die Faustballabwehr

c) „Faust-Basket“



- » Aufbau:
- » Alter: ab 8 Jahren
- » Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 4 – 10 SpielerInnen
- » Materialien: 1 bis 2 Bälle
- » Spielfeld: Basketballfeld
- » Spielregeln: Normales Basketball-Spiel, Punkte können nur mit der Faust oder dem Unterarm erzielt werden; Bretttreffer bringt 1 Punkt; Korbring und Netz 2 Punkte; Treffer 5 Punkte. Der Ball muss von einem Mitspieler zugeworfen werden.
- » Ziel: Zielgenaues Spiel
„unbewusste“ Technikschiung

d) „Matten-Faustball“



- » Aufbau:
- » Alter: ab 8 Jahren
- » Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 4 – 10 SpielerInnen
- » Materialien: 2 Matten oder Kästen, 1 bis 2 Bälle
- » Spielfeld: Basketball- oder Handballfeld
- » Spielregeln: Der Ball darf nur mit dem Unterarm weitergespielt werden; Strafräume dürfen nicht betreten werden Ziel ist es, den Ball auf die

- Matte bzw. in den Kästen zu spielen. Geht der Ball daneben, so gehört er immer der verteidigenden Mannschaft.
- » Ziel: Zielgenaues Spiel
„unbewusste“ Technikschiung

e) „Treffiball“

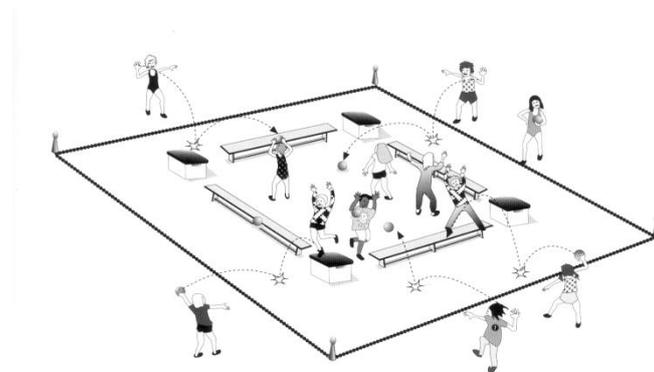
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: 5 - 25
- » Materialien: zunächst mit 1 weichem Ball
- » Spielfeld: Basketballfeld
- » Spielregeln: Alle gegen Einen (=A) oder Zwei (=A & B)
Die Mannschaft versucht A zu jagen, d.h. ihn mit „Ball von unten“ abzuspielen; der Ball darf nur von unten gespielt werden. A darf sich mit korrekter Faustballabwehr verteidigen. Zeit stoppen und Hasen wechseln.

Alternativ:

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Die Mannschaften versuchen die gegnerischen Spieler abzuspielen. Jeder Treffer wird gezählt. Man darf die Mittellinie nicht überschreiten.

- » Ziel: „unbewusste“ Technikschiung
Reaktionsschiung

f) „Stinkeburg“



- » Aufbau:
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: 2 Mannschaften mit jeweils 6 – 15 SpielerInnen
- » Materialien: 4 Bänke (= Burgmauern); 4 kleine und/oder große Kästen; 10 – 15 Faustbälle (=Stinkbomben)
- » Spielfeld: Aus Bänken und Kästen wird eine *Burg* mit *Burghof* errichtet, um die ein *Wassergraben* markiert ist. Größe der *Burg* und Breite des *Wassergrabens* richten sich nach der Spielerzahl und deren Schlagkraft.
- » Spielregeln: Die Burgeroberer schlagen (werfen) die Stinkbomben so über die Mauer, dass sie im Burghof landen. Geschlagen (geworfen) werden muss von außerhalb des Wassergrabens.
(1) Die Burgeroberer spielen die Bälle von unten in den Burghof. Je Bodenberührung ein Punkt – Spielzeit 1 – 2 Minuten. Eroberer und Verteidiger wechseln.

(2) Die Burgeroberer schlagen die Bälle von oben. Der Ball muss jetzt mindestens einmal im Wassergraben auftippen.

» Ziel: „unbewusste“ Technikschiilung

2.3.) Koordination⁴

Dieser Bereich umfasst Lauf-, Sprung-, Stoß-, Wurf- und Schubbewegungen. Er bekommt in den Sportspielen einen hohen Stellenwert. Koordinative Schuilung ist schon im Kindesalter unverzichtbar. Beispiele:

» *Laufübungen:*

Gehen – auf dem Fußballen / Ferse / Außen- oder Innenseite / Abrollen von Ferse zu Ballen oder Ballen zu Ferse / ...

Laufen – mit Abrollen vom ganzen Fuß zum Ballen / auf dem Ballen / federndes Laufen / Seitgalopp / Kreuzlauf / ...

Sprint-ABC – Fußgelenkslauf / Skippings / Kniehebelauf / Pferdchenlauf / Stehschritt / Sprunglauf / Anfersen / Hopslerlauf / Stephüpfen / ...

Kombinationen – Laufrichtung / Armeinsatz / Frequenz

» *Sprungübungen:*

Übungen – Linienspringen / Linienkreuzspringen / Seilspringen / ...

Sprungarten – Fußgelenks- / Schluss- & Hock- / Wechsel- / Lauf- / Seit- / Grätschsprünge / ...

Ausführungen – Ein- oder Beidbeinig / auf der Stelle / vor- oder rückwärts / mit Drehungen /

...

Variationen – Arten & Ausführungen kombinieren

» *Ballkoordination:*

Übungen – Achterkreisen durch die Beine / Ballkreisen um Körper / Ballfangen im Rücken / Werfen auf horizontale & vertikale Ziele / Zielwerfen / Dribbeln (Hand & Fuß) / Passen / Fangen & Werfen / Direkte & Indirekte Pässe / ...

Ausführungen – Ein- & Beidbeinig / Ein- & Beidarmig / auf der Stelle / in Bewegung / ...

Variationen – in Spielformen einbauen

Die unterschiedlichen Bereiche lassen sich ebenfalls problemlos kombinieren.

2.4.) Kräftigungsübungen⁵

Viele Kraftfähigkeiten sind in den Sportspielen bedeutsam. Schon im Jugendtraining (angepasst ans Alter) sollten Kraftübungen in das Training integriert werden. Beispiele:

» Durchführung: Zirkeltraining (separat) / kombiniert mit Balltraining

» Übungen: Dips / Sit ups (gerade & schräg) / Sprünge (s. 2.3.) / Zugübungen (Theraband) / Kniebeuge / (seitlicher) Unterarmlieggestütz / Liegestütz / Ausfallschritte / Wadenheben / Rumpfseitheben / Bein- & Armheben in Bauchlage / Beckenlift / Medizinball-Pässe / ...

» Alternativ: Fitnessstudio

⁴ Vgl. Steinhöfer, D. (2003). *Grundlagen des Athletiktrainings*. Münster: Philippka Sportverlag, 299 – 318.

⁵ Vgl. Steinhöfer, D. (2003). *Grundlagen des Athletiktrainings*. Münster: Philippka Sportverlag, 93 - 167.

3.) Ballheben – Annahme & Zuspiel

Um Faustball einzuführen sollte man auf eine spielerische Variante zurückgreifen – egal ob 6 Jahre oder 16 Jahre, Kinder & Jugendliche lernen eine neue Sportart am besten, wenn sie dabei spielen können. Das unten beschriebene Feld hat pro Hälfte Maße von 6m x 4,5m. Es reicht vollkommen aus, um die Kinder an die neue Sportart heranzuführen, sie haben sofort Erfolg, da sie keine großen Distanzen überwinden müssen. Es passieren trotzdem noch genug Fehler, damit die Kinder intrinsisch motiviert sind sich zu verbessern. In der Anfangsphase sollte die Devise des Spiels vor allem „Präzision vor Kraft“⁶ sein; die Grundtechniken können mit geringem Kraftaufwand ausgeführt werden, nur dann sind sie auch präzise auszuführen. Die Komponente Kraft sollte bei Anfängern erstmal in den Hintergrund rücken. Der ursprüngliche Spielgedanke eines Spiels 5 gegen 5 sollte hier auch reduziert werden. Bei kleinem Feld mit weniger SpielerInnen kommt jedes Kind öfter an den Ball und kann intensiver am Spiel teilnehmen sowie sein Spiel verbessern.

Außer kurzen Erklärungen, z. B. dass der Ball nach jedem Berühren einmal im Feld aufspringen darf und nach drei Berührungen spätestens wieder das Netz überqueren muss sowie dass er nur mit einem Arm oder geschlossener Faust gespielt werden darf, reichen völlig aus um erste Spiele durchzuführen. In diese Spiele 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2 können je nach Leistungsstand dann einige Vorgaben eingebaut werden:

- » Der Ball darf gefangen und geworfen werden
- » Der Ball darf mit der anderen Hand auf dem Unterarm fixiert werden
- » Die Anzahl der Berührungen festlegen, zwingt die Kinder genauer zu spielen
- » Ringe als Ziele des ersten bzw. zweiten Balles ins Spielfeld legen → Schlaggenauigkeit
- » ...

Hinzu kommen zwischenzeitlich Tipps und Techniks Schulungen – aber nur kurz. Die Kinder sollen beim Spielen darauf achten, dass sie ...:

- » mit aufgedrehtem, durchgestrecktem und fixiertem Arm spielen.
- » die Spielbewegung aus einer Hoch-Tief-Bewegung der Beine kommt.
- » immer in Spielrichtung gucken (Körper und Arm hinter den Ball).
- » ...

Dies fördert die Zielgenauigkeit der Schläge und bringt somit den Erfolg beim Spiel.

- » Aufbau: Volleyballfeld längs durch ein Band in drei Kleinfeldern teilen
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: pro Kleinfeld 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2
- » Materialien: 1 (langes) Band (auf Kopfhöhe gespannt) und 1 Ball pro Feld
- » Spielfeld: Volleyballfeld
- » Spielregeln: abgeänderte Faustballregeln – je nach Leistungsstand
- » Ziel: Erlernen der beiden Grundtechniken

⁶ Voigt, H.-F. (2000). Volleyballdozent an der Ruhr-Universität Bochum, ehemaliger Nationaltrainer Beachvolleyball Damen sowie ehemaliges Mitglied des Trainerstabes vom USC Münster VB-Bundesliga Damen.

Unterbrochen werden können diese Spielphasen durch kurze Übungsreihen, die zum individuellen Üben oder auch mit Wettkampfcharakter ausgetragen werden können. Hierzu bietet sich folgendes an:

- » Ball auf dem Unterarm balancieren
- » Angeworfene Bälle auf ein Ziel zurückspielen
- » Spiel auf den Basketballkorb (aus der Hand oder fortlaufendes Spiel)
- » Anspielen bzw. Überspielen einer Person, die auf einem großen Kasten steht (hohes Spielen des Balles)
- » Kleine Spiel aus Punkt 6.
- » ...

Das Spielfeld kann während der Übungsphasen stetig vergrößert werden. Es bietet sich hierbei an in der Halle auf das Badminton-, Volleyball- oder Basketballfeld zurückzugreifen. Hierbei sollte dann aber auch ein Spiel 3 gegen 3, 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 stattfinden.

4.) Angriff aus dem Stand

Der „Angriff aus dem Stand“ ist für Kinder nichts anderes als der Wurf eines Balles, sodass diese Technik zu Beginn ruhig als Fangen und werfen eingeführt werden kann. Sie lernen den richtigen Bewegungsablauf (Beinstellung / Armhaltung / Ausholen / Armzug) und können ihr bisheriges Spiel erweitern. Bei dieser Spielform wird vor allem auch Wert auf ein hohes Anspiel des Balles (schult nochmals die Grundtechniken aus 3.) gelegt, sodass der Angreifer den Ball über Kopf fangen kann. Der Schlag sollte erst nach einiger Übung integriert werden, da der Ball ungenauer wird als beim Werfen und so das Spiel für die Kinder schwieriger wird. Hinweisen sollte man die Kinder hier auch wieder auf die Devise „Präzision vor Kraft“. Durch das kleine Feld sind sie außerdem gezwungen dosiert anzugreifen und damit die Technik sorgfältig zu lernen.

- » Aufbau: Volleyballfeld längs durch ein Band in drei Kleinfeldern teilen
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: pro Kleinfeld 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2
- » Materialien: 1 (langes) Band (auf Kopfhöhe gespannt) und 1 Ball pro Feld
- » Spielfeld: Volleyballfeld
- » Spielregeln: abgeänderte Faustballregeln – je nach Leistungsstand
- » Ziel: Erlernen der Schlagtechnik

Unterbrochen werden können diese Spielphasen wieder durch kurze Übungsreihen zur Technikschiulung bzw. -verbesserung. Hierzu bietet sich folgendes an:

- » Aufschläge
- » Zielschlagen des Balles
- » Gestellte Bälle schlagen
- » Kleine Spiele aus Punkt 6.
- » ...

Wie bei den Grundtechniken sollte das Feld stetig leistungsangepasst vergrößert werden.

Um zu starke Werfer beim Spiel auszubremsen (damit ein Spiel zustande kommt) kann zum einen das Netz höher gehängt werden oder zum anderen eine „Angriffslinie“ wie beim Volleyball-Hinterfeld-Angriff eingeführt werden. Somit sollten alle in der Lage sein, geworfene Bälle anzunehmen.

5.) Sprungschlag

Diese Technik erfordert einen hohen Grad an koordinativen Fähigkeiten. Deshalb sollten die Kinder den Ball zu Beginn einhändig über Kopf fangen, bei drei Schritten Anlauf eine Ausholbewegung durchführen und dann in der Sprungphase einen Wurf ausführen. Die Übung unterscheidet sich kaum von der Standschlagtechnik und bietet trotzdem eine neue Herausforderung für die Kinder. Die Aufnahme (Fangen) des Balles kann nach Leistungsstand in die Anlaufphase integriert werden – dies ist gerade für Jüngere eine enorme Aufgabe, weil sie sich auf zwei Dinge gleichzeitig konzentrieren müssen. Zum Abschluss dieser Einheit sollen die Kinder dann versuchen, den Ball in der Sprungphase zu „schlagen“. Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten – zum einen mit der Kleinfingerseite der Faust und zum anderen die Breitseite der Faust. Auf die Unterschiede sollte im Anfängerbereich noch kein Wert gelegt werden – es sind auf diesem Leistungsstand einfach zwei verschiedene Möglichkeiten und jeder sollte seine bessere herausfinden.

- » Aufbau: Volleyballfeld längs durch ein Band in drei Kleinfelder teilen
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: pro Kleinfeld 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2
- » Materialien: 1 (langes) Band (auf Kopfhöhe gespannt) und 1 Ball pro Feld
- » Spielfeld: Volleyballfeld
- » Spielregeln: abgeänderte Faustballregeln – je nach Leistungsstand
- » Ziel: Erlernen der Sprung-Schlagtechnik

Unterbrochen werden können diese Spielphasen wieder durch kurze Übungsreihen zur Techniks Schulung bzw. -verbesserung. Hierzu bietet sich folgendes an:

- » Sprungwürfe gegen die Wand bzw. über das Netz
- » Sprungwürfe bzw. –schläge mit Zielvorgabe
- » Gestellte Bälle schlagen
- » Kleine Spiele aus Punkt 6.
- » ...

Wie bei den vorangegangenen Abschnitten sollte das Feld stetig leistungsangepasst vergrößert werden. Wie beim „Angriff aus dem Stand“ sollten auch hier wieder gute Werfer durch Sonderregeln „ausgebremst“ werden, sodass alle Kinder eine Chance haben ihre Techniken zu verbessern.

6.) Kleine Spiele

a) „Minifaustball“

- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: von 1 mit bzw. gegen 1 bis 3 mit bzw. gegen 3
- » Materialien: 1 Ball & 1 Schnur pro Feld
- » Spielfeld: je kleiner, desto besser
- » Spielregeln: Der Ball wird von einer Mannschaft durch Einwerfen ins Spiel gebracht. Der Ball darf pro Team maximal 3x berührt (gespielt oder gefangen) werden. Zwischendurch darf der Ball jeweils einmal den Boden berühren. Punkt ist, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.
- » Ziel: Grundtechniken (Ball heben)

b) „Faustballtennis“

- » Alter: ab 8 Jahren
- » Gruppengröße: 1 mit bzw. gegen 1
- » Materialien: 1 Ball & 1 Schnur oder Bank pro Feld
- » Spielfeld: Badmintonfeld
- » Spielregeln: Der Ball muss nach jeder Berührung direkt wieder ins gegnerische Feld gespielt werden. Punkt ist, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.
- » Ziel: Faustballabwehr

c) „Mexifaustball“

- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: bis 12 SpielerInnen
- » Materialien: 1 Ball & 1 Schnur pro Feld
- » Spielfeld: Badmintonfeld / Volleyballfeld
- » Spielregeln: Der Ball muss nach jeder Berührung direkt wieder ins gegnerische Feld gespielt werden. Jeder Spieler folgt seinem gespielten Ball ins gegenüberliegende Feld und stellt sich dort hinten an. Man ist raus, wenn man es nicht schafft, den Ball über die Leine ins gegnerische Feld zu spielen. Die letzten beiden führen ein Endspiel nach den Regeln von Kleinfeldfaustball auf 3 Punkte aus.
(vgl. Rundlauf beim Tischtennis)
- » Ziel: Grundtechniken (Ball heben)

d) „Faustballsquash“

- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: 1 mit bzw. gegen 1 oder 2 mit bzw. gegen 2
- » Materialien: 1 Ball pro Team
- » Spielfeld: selbst abgesteckt mit Wand als Begrenzung (maximal 1 Volleyballfeldhälfte)
- » Spielregeln: Der Ball muss nach jeder Berührung gegen die Wand gespielt werden und danach im Feld landen – gespielt wird zwischen den Mannschaften abwechselnd und beim Doppel auch im Team abwechselnd. Punkt ist, wenn eine Mannschaft den Ball nicht mehr an die Wand bzw. ins Aus gespielt hat.
- » Ziel: Grundtechniken (Faustballabwehr & Ball heben)

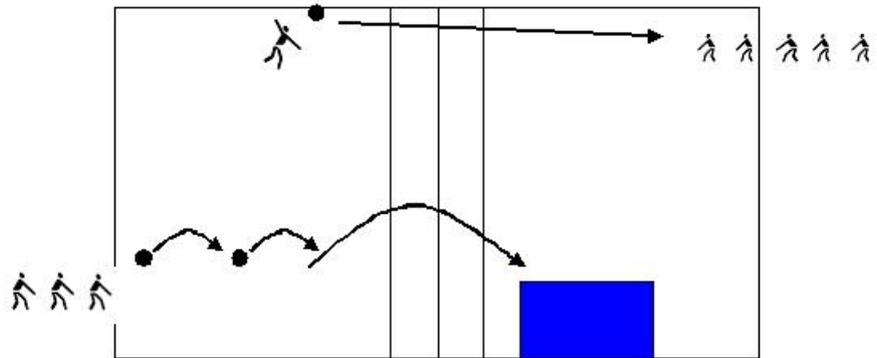
e) „Toter Raum“

- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: bis 5 mit bzw. gegen 5
- » Materialien: 1 Ball & 1 Schnur pro Feld
- » Spielfeld: Badminton / Volleyballfeld
- » Spielregeln: Der Ball wird von einer Mannschaft durch Einwerfen ins Spiel gebracht. Der Ball darf pro Team maximal 3x berührt (gespielt oder gefangen) werden. Zwischendurch darf der Ball jeweils einmal den Boden berühren. Punkt ist, wenn der Ball nicht weitergespielt werden kann, im Aus landet oder die Leine berührt.
Der tote Raum (liegt um die Mittellinie) darf nicht von den SpielerInnen betreten werden → verhindert harte Angriffe bzw. Würfe.
- » Ziel: Grundtechniken (Faustballabwehr / Ball heben / Angriff)

f) „Kleinfeldfaustball“

- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: bis 5 mit bzw. gegen 5
- » Materialien: 1 Ball & 1 Schnur pro Feld
- » Spielfeld: nach Spielerzahl, -alter, Spielstärke und Hallenmarkierungen festlegen am Anfang eher zu klein als zu groß
- » Spielregeln: Die Mannschaft, die einen Fehler gemacht hat, bringt den Ball ins Spiel. Der Aufschlag wird wahlweise von einer Position hinterm Feld oder der Aufschlaglinie ausgeführt. Der Ball darf 3x gespielt werden und vorher jeweils 1x den Boden berühren.
Variationen bei Aufschlag / Anzahl der Berührungen / ... sind zur Abwechslung erwünscht.
- » Ziel: Grundtechniken (Faustballabwehr / Ball heben / Angriff)

7.) Organisation einer komplexen Übungsreihe



- » Aufbau:
- » Alter: ab 6 Jahren
- » Gruppengröße: bis 20 SchülerInnen
- » Materialien: 1 Ball pro Person / 1 Schnur / 1 Matte
- » Spielfeld: Faustballfeld oder Volleyballfeld
- » Spielregeln: Rundlauf; jeder Spieler hat einen Ball; Spieler läuft seinem Ball hinterher und stellt sich auf der anderen Seite wieder an.
- » Angabe über Leine oder Angabe über Leine auf Ziel (Weichbodenmatte)
 Ballannahme – Zuspiel – Rückschlag
 Ball zweimal heben und dann über die Leine spielen
 Ball zweimal heben – zweites Zuspiel höher – dann über die Leine spielen
 Ball zweimal heben – zweites Zuspiel höher – dann über die Leine spielen mit Zielvorgabe (Treffer zählen)
- Variationen:
 Armwechsel / Anzahl Ballberührungen und Zielvorgaben ändern / direktes Spiel / etc.
- » Ziel: allgemein: Ball heben / Angabe / Zuspiel
 speziell: Angabe / Zuspiel
- » Vorlage:

Rundlauf-Minis			Spiel/Übung	
Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	Trainer:

8.) Beispiel-Unterrichtseinheit

Nach zehn Doppelstunden sind die meisten Kinder in der Lage die oben beschriebenen Grundtechniken sauber auszuführen und Kleinfeldfaustballspiel zu spielen. Die unten angegebenen Feldgrößen sollte altersgerecht angepasst werden; als vierte Feldgröße steht in der Halle meistens noch das Basketballfeld (28 x 15m) zur Verfügung. Größere Felder sollten im Anfängerbereich aber auf keinen Fall gewählt werden, da der Erfolg der SchülerInnen dann ausbleibt.

1. Grundtechnik Unterarmspiel (Feldgröße: 4,5 x 6m → Drittel eines längsgeteiltes Volleyballfeldes)
2. Zielgenaues Unterarmspiel
3. Zielgenaues Unterarmspiel
4. Hohes Unterarmspiel
5. Hohes Unterarmspiel
6. Angriff aus dem Stand
7. Anwenden der Techniken auf größere Distanzen (Feldgröße: 6,7 x 6,1m → Badminton)
8. Sprungschlag
9. Anwenden der Techniken auf größere Distanzen (Feldgröße: 9 x 9m → Volleyball)
10. Abschlusspiel

9.) Kontakt & Literatur / Videos

Kontakt:

» Niedersachsen:

Landesfachwart	Bernd Schnackenberg	04166 / 7476	berndschnackenberg@t-online.de
Landeslehrwart	Heiner Josuttis	05044 / 4491	heinerjosuttis@aol.com
Schulsport	Christian Sondern	040 / 85412904	christiansondern@gmx.de
Jugendwart	Hartmut Lübbers	04486 / 1494	hartmut.luebbers@ewetel.net

» Hamburg:

Landesfachwart	Heinz Gürtler	040 / 2205634	heinzguertler@web.de
----------------	---------------	---------------	----------------------

» Deutschland:

DFBL-Präsident	Ulrich Meiners	04435 / 1491	ulrich.meiners@faustball-liga.de
DFBL-Ausbildung	Rainer Fommknecht	07263 / 2416	rainer.frommknecht@faustball-liga.de

Internet:

- » <http://www.schulfaustball-ntb.de>
- » <http://www.faustball-ntb.de>
- » <http://www.faustball-liga.de>
- » <http://www.oefbb.at>

Literatur / Videos:

- » <http://www.faustball-liga.de/shop/buecher>
- » http://www.faustball-liga.de/shop/videos_dvds