

Schulfaustball in einer 5. Klasse am Gymnasium in Rahden

Seite 1 von 3



Do, 5. 5. 2011

30 Schüler

Klasse 5e

Material Laptop, Beamer, Verlängerungskabel, DVD
 30 Faustbälle, je 15 blaue bzw. weiße Wäscheklammern
 15 Hütchen

11.15-11.35 Pause

11.35-11.45 Umziehen

11.45-11.55 Treffen in der Halle, Begrüßung, Video

11.55-12.00 Gang zum Sportplatz

12.00-12.10 Aufwärmspiel: Klammerklau
Zwei Mannschaften werden jeweils mit gleichfarbigen (weiß / blau)
Wäscheklammern am Trikot (Bauch) gekennzeichnet. Innerhalb des
Spielfelds in vorgegebener Zeit möglichst viele Klammern der anderen
Farbe klauen. 3 Durchgänge

12.10-12.35 Übungsreihe Grundschiag
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

12.35-12.50 Grundschiag paarweise
Alle Schüler aus dem Team mit weißen Klammern behalten ihren Ball.
Alle Schüler aus dem Team mit blauen Klammer tauscht Ball gegen
Hütchen.
In etwa 6m Abstand gegenüber aufstellen (Gasse).
Ball selbst vorwerfen.
Grundschiag mit Partner als Ziel.
Der Partner lässt den Ball einmal aufspringen und versucht ihn dann mit
dem Hütchen zu fangen.
Jeder 10 Versuche, danach Wechsel.
Hin- und herspielen zwischen den beiden Partnern

12.50-12.55 Feedback Runde

12.55-13.10 Gang zur Halle, Umziehen

Schulfaustball in einer 5. Klasse am Gymnasium in Rahden

Seite 2 von 3



Do, 12. 5. 2011

30 Schüler

Klasse 5e

Material 30 Faustbälle, 2 Faustball-Leinen, 15 Hütchen
Bilder zur Verdeutlichung der Technik, Klebeband

11.15-11.35 Pause

11.35-11.45 Umziehen in der Halle

11.45-11.50 Gang zum Sportplatz, Begrüßung

11.50-12.00 Aufwärmspiel: Schwarz / Weiß
Paarweise an Mittellinie auf den Bauch legen. Die Füße berühren sich.
Auf Kommando „weiß“ sprinten die weißen Schüler los.
Die jeweiligen schwarzen Gegenüber versuchen, ihren weißen Partner zu fangen. Mit Erreichen der Grundlinie ist der Gejagte in Sicherheit.
Mehrere Durchgänge unregelmäßig abwechselnd schwarz bzw. weiß

12.10-12.20 Rückblick auf die letzte Stunde.
Technikerläuterung an Hand von aufgehängten Fotos
Wiederholung Balancieren auf der platten Stelle vom Unterarm (links + rechts)
Wiederholung Grunds Schlag mit selber vorwerfen und anschließendem Auffangen (links + rechts)
Wiederholung Grunds Schlag mit selber vorwerfen und anschließendem Weiterspielen

12.20-12.40 Grunds Schlag paarweise über die Leine
In etwa jeweils 3m zur Leine gegenüber aufstellen (Gasse).
Ball selbst vorwerfen.
Grunds Schlag mit Partner als Ziel.
Der Partner lässt den Ball einmal aufspringen und versucht ihn dann mit dem Hütchen zu fangen.
Jeder 10 Versuche, danach Wechsel.
Hin- und herspielen zwischen den beiden Partnern
Jeder spielt den Ball 2x: Stoppen und Rückschlag
Links (rechts) stoppen und mit der anderen Hand zurück spielen

12.40-12.50 Kleinfeldfaustball: 2 mit 2
Ball so oft wie möglich über die Leine spielen. Angabe, A stoppt, B schlägt über die Leine, A stoppt ... Nur von unten schlagen.

12.50-12.55 Feedback Runde + Ausblick auf die nächste Stunde

12.55-13.10 Gang zur Halle, Umziehen

Schulfaustball in einer 5. Klasse am Gymnasium in Rahden

Seite 3 von 3



Do, 19. 5. 2011

30 Schüler

Klasse 5e

Material 15 Faustbälle, 2 Faustball-Leinen, 12 Hütchen
 je 15 blaue bzw. weiße Wäscheklammern
 30 Lose für 10 Mannschaften, 30 JuFiN

11.15-11.35 Pause

11.35-11.45 Umziehen in der Halle

11.45-11.50 Gang zum Sportplatz, Begrüßung

11.50-12.00 Aufwärmspiel: Klammerklau
Zwei Mannschaften werden jeweils mit gleichfarbigen (weiß / blau)
Wäscheklammern am Trikot (Bauch) gekennzeichnet. Innerhalb des
Spielfelds in vorgegebener Zeit möglichst viele Klammern der anderen
Farbe klauen. 3 Durchgänge

12.00-12.05 Rückblick auf die letzte Stunde.
Grundschatz,
paarweises Spielen ohne und mit Leine, stoppen / zurück spielen
Spiel 2 **mit** 2 über die Leine

12.05-12.15 Wiederholung Kleinfeldfaustball: 2 **mit** 2
Ball so oft wie möglich über die Leine spielen. Angabe, A stoppt, B
schlägt über die Leine, A stoppt ... Nur von unten schlagen.
Erweiterung auf 3 **mit** 3: Dreimal spielen erlaubt

12.15-12.20 Auslosen von 10 Mannschaften.
Erklärung Königsturnier: 5 Felder nebeneinander.
Sieger wandert Richtung Endspiel, Verlierer entgegengesetzt.

12.20-12.45 Königsturnier Kleinfeldfaustball: 3 gegen 3
Ball nur von unten schlagen.
5 Durchgänge je 3½ min

12.45-12.55 Feedback Runde
Verabschiedung, Faustball Zeitschriften (JuFiN) verteilen

12.55-13.10 Gang zur Halle, Umziehen