

Faustball-Korbleger



Die Spieler versuchen abwechselnd den Ball in den Basketballkorb zu spielen.



- Schulung sportartspezifischer Techniken unter veränderten Bedingungen.
- Schulung der Zielgenauigkeit.



- Der vom Korb, vom Brett oder von der Wand abprallende Ball darf vor jedem Schlag nur einmal den Boden berühren.
- Faustball-Korbleger ohne Brettberührung zählen 2 Punkte, mit Brettberührung 1 Punkt.
- Nach jedem Treffer wird der Spielgang von einem Markierungspunkt (Entfernung zum Korb 3 - 6 m) neu eröffnet.



1 Hohlball, 1 Basketballkorb



1 gegen 1



Halle, Streetbasketballplatz



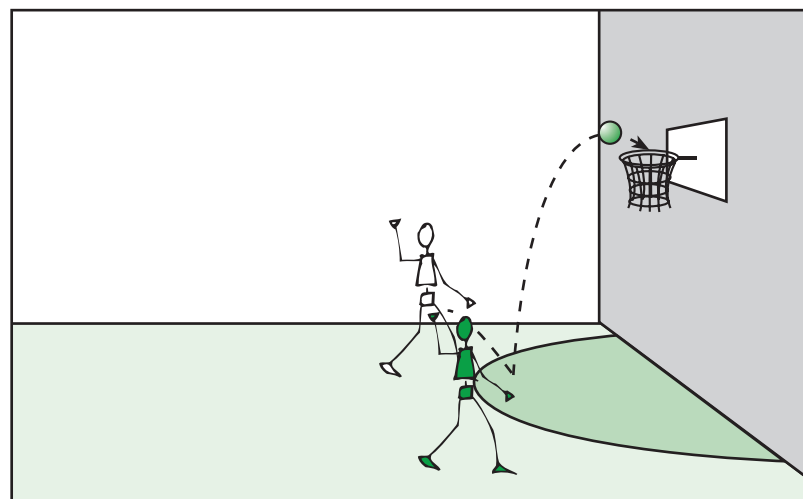
3-Punkte-Linie Basketball

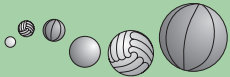


Nach Zeit oder Gewinnsätzen



Faustballspezifische Grundtechniken, taktisches Verhalten





Faustball-Rundlauf



Der Ball wird so über die Leine gespielt, dass der gegnerische Spieler ihn nicht regelgerecht zurückspielen kann.



- Schulung der Schlagsicherheit.
- Verbesserung der sportartspezifischen Techniken durch Gruppen-Spielformen.



- Der Aufschlag erfolgt mit dem Unterarm von der Grundlinie.
- Jeder Spieler läuft nach seinem Rückschlag außerhalb des Feldes hinter die andere Spielfeldhälfte.
- Jeder Spieler darf 3 Fehler (5, 7...) machen, danach scheidet er aus.
- Die beiden letzten Spieler ermitteln den Sieger im Einzelspiel, Zählweise bis zu drei Gutpunkten.



1 Hohlball, 1 Leine



3 - 7 TN pro Team



Halle, Rasenplatz



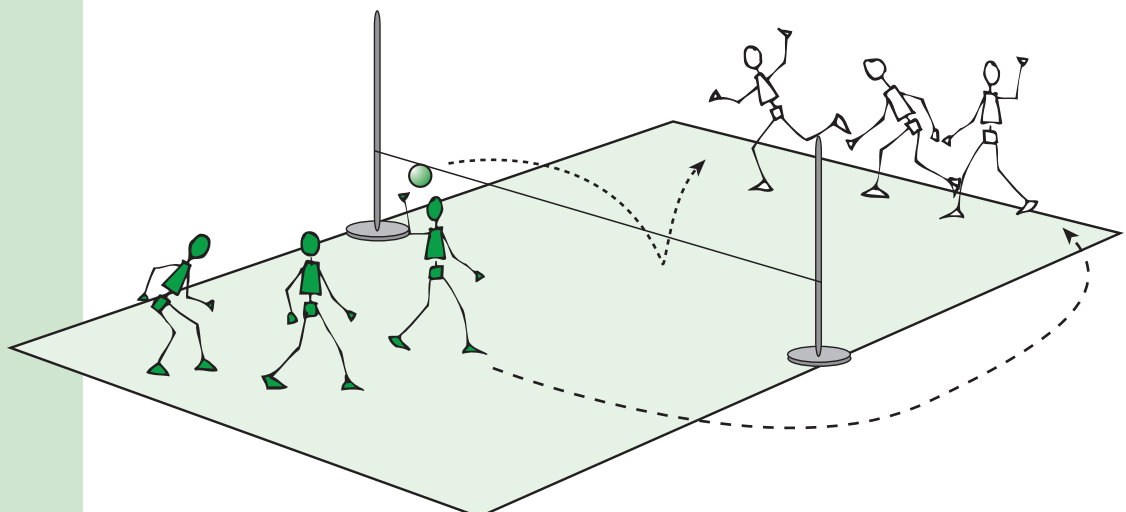
3 x 11 m, Leinenhöhe 1 m

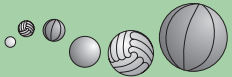


Nach Absprache (z.B. 5 Min.)



Faustballspezifische Grundtechniken





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Faustball-verwandte Spiele

Faustball-Squash



Der Ball wird so gegen die Wand gespielt, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht wieder zurück an die Wand spielen kann.



- ▶ Schulung sportartspezifischer Techniken unter veränderten Bedingungen.
- ▶ Förderung des Reaktionsvermögens.



- ▶ Abwechselnd wird der Ball mit dem Unterarm in das Wandfeld gespielt, wobei er vom Wandfeld in das Bodenfeld springen muss.
- ▶ Der Aufschlag erfolgt mit dem Unterarm von der Grundlinie des Bodenfeldes.



1 Hohlball, Kreide



1 gegen 1



Halle, Hauswand



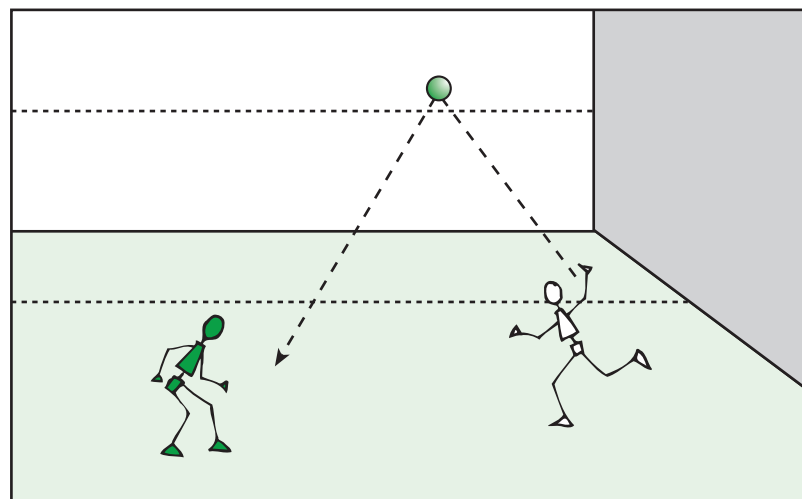
3 x 3 m und 0,5 m von der Wand entfernt, Wandfeld: ca. 3 x 3 m und 1 m vom Boden entfernt

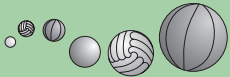


Nach Zeit oder Gewinnsätzen



Faustballspezifische Grundtechniken, taktisches Verhalten





Faustball-Tennis (Einzel)



Der Ball wird so über die Langbank gespielt, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückspielen kann.



➤ Spielerische Verbesserung der Grundtechniken unter veränderten Bedingungen.

➤ Schulung taktischer Verhaltensweisen (Spielen in den freien Raum).



➤ 1 Ballkontakt pro Spieler, d.h. Ballannahme = Rückschlag.

➤ Ballkontakt (direkt oder indirekt) nur mit dem Unterarm (keine Überkopfschläge).

➤ Aufschlag erfolgt von der Grundlinie.



1 Langbank, 1 Hohlball



1 gegen 1



Halle, Rasenplatz, Tartanplatz



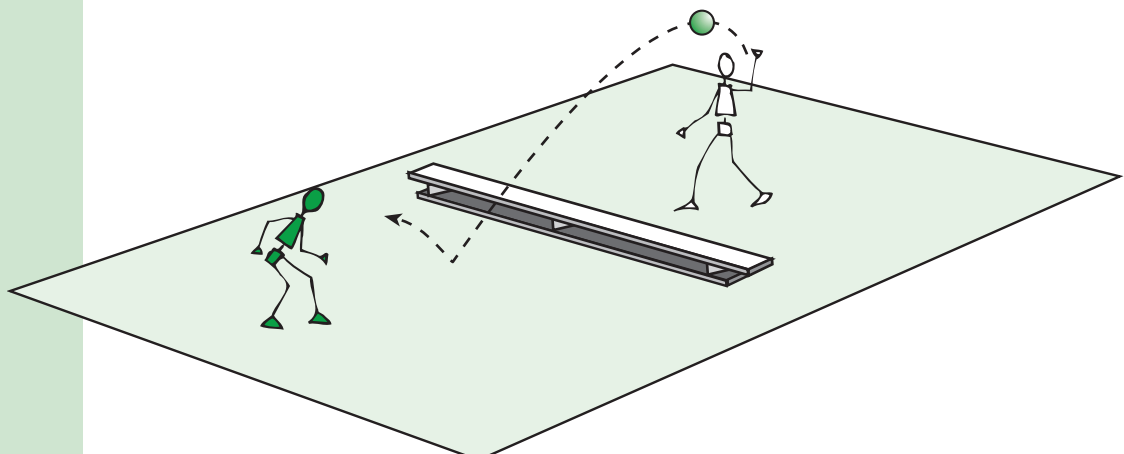
10 x 4 m

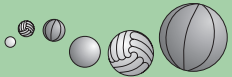


Nach Zeit oder Gewinnsätzen



Faustballspezifische Grundtechniken, taktisches Verhalten





Faustball-Tennis (Doppel)



Der Ball wird so über die Langbank gespielt, dass die gegnerische Mannschaft ihn nicht regelgerecht zurückspielen kann.



- Förderung des Zusammenspiels.
- Schulung des taktischen Verhaltens im Mannschaftsspiel.



- Pro Team ist ein Ballkontakt erlaubt.
- Der Rückschlag kann von jedem der beiden Spieler ausgeführt werden, sonst wie Faustball-Tennis (Einzel).



1 Hohlball, 1 Langbank



2 gegen 2



Halle, Rasenplatz



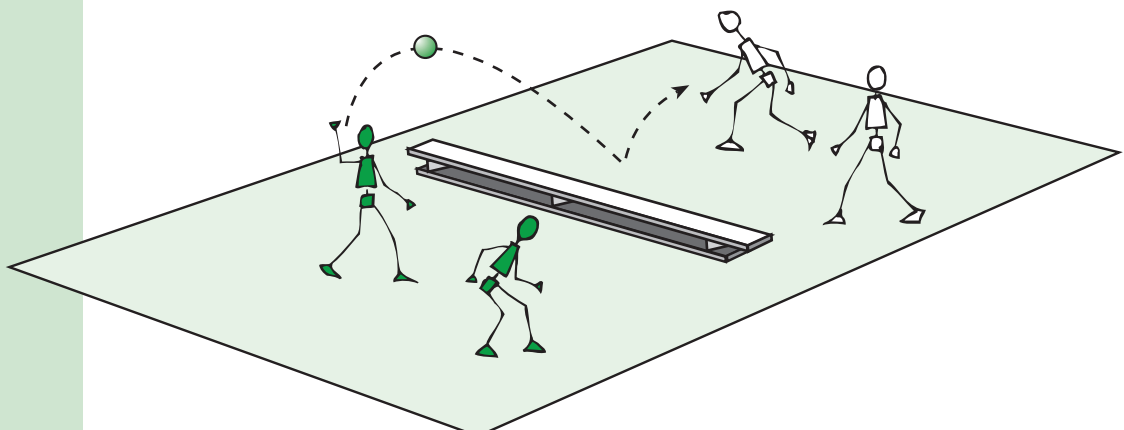
10 - 12 x 4 m

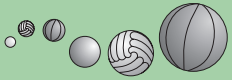


Nach Zeit oder Gewinnsätzen



Faustballspezifische Grundtechniken





Kleinfeld-Faustball



Der Ball wird so über die Leine gespielt, dass der gegnerischen Mannschaft die Abwehr, der Aufbau (das Zuspiel) und der Rückschlag erschwert oder unmöglich gemacht wird.



➤ Erlernen des Zielspiels unter vereinfachten Bedingungen.



➤ Der Ball darf nur mit der geschlossenen Faust oder einem Arm (bis zur Schulter, i.d.R. die Innenseite des Unterarms) berührt werden.

➤ Der Ball darf in jeder Feldhälfte

- nur einmal von demselben Spieler,
- nur dreimal insgesamt gespielt werden,
- nur einmal vor jedem Schlag den Boden berühren.



1 Hohlball, 1 Netz



3 gegen 3



Halle, Rasenplatz



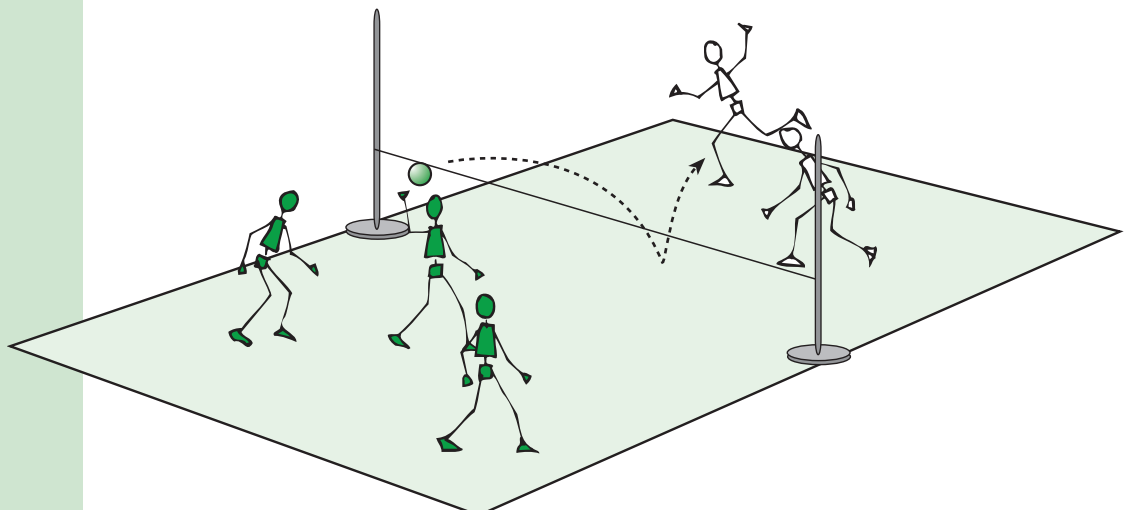
5 x 14 m, Leinenhöhe: 1,60 m

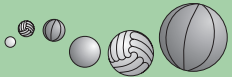


2 Gewinnsätze bis jeweils 15 Punkte



Faustballspezifische Grundtechniken





Sportspiel-verwandte Ballspiele • Faustball-verwandte Spiele

Mini-Faustball



Der Ball wird so über die Leine gespielt, dass der gegnerischen Mannschaft die Abwehr und der Rückschlag erschwert oder unmöglich gemacht wird.



- ▶ Lernen der Grundtechnik „Angriff“.
- ▶ Verbesserung sportartspezifischer Techniken.
- ▶ Erlernen des taktischen Verhaltens im Mannschaftsspiel durch vereinfachte Regeln (Feldaufteilung).



- ▶ Wie Faustball-Tennis (s.S. B 2.9-4), der Ball darf pro Team aber zweimal berührt werden (direkt oder indirekt).



1 Hohlball, Leine



2 gegen 2



Halle, Rasenplatz



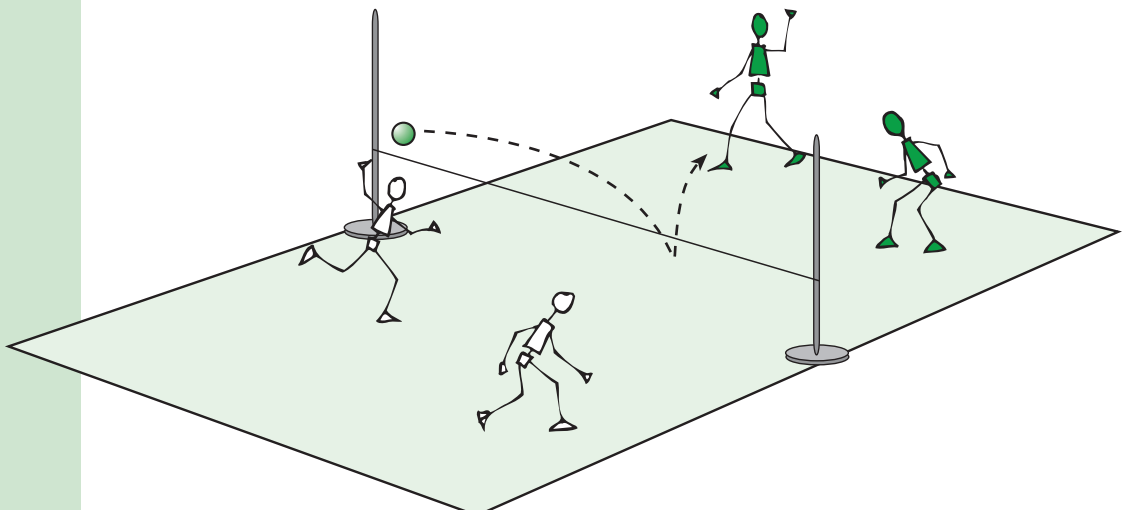
4 x 12 m, Leinenhöhe: 1,50 m

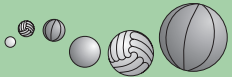


2 x 10 Min.



Faustballspezifische Grundtechniken





Volley-Faustball



Der Ball wird so über die Leine gespielt, dass der gegnerischen Mannschaft die Abwehr, der Aufbau (das Zuspiel) und der Rückschlag erschwert oder unmöglich gemacht wird.



➤ Verbesserung des Volleyspiels durch eingeschränkte Regelauslegung.



➤ Nur die aufschlagsberechtigte Mannschaft kann punkten.

➤ Positionswechsel nach jedem gewonnenen Aufschlagsrecht.

➤ Aufschlag erfolgt von der Grundlinie.

➤ Nur direktes Spiel ist erlaubt.

➤ Pro Mannschaft sind nur drei Ballkontakte erlaubt (direkt, ohne Bodenkontakt).



1 Hohlball, 1 Leine



3 - 5 pro Team



Halle, Rasenplatz



9 x 18 m, Leinenhöhe: 2,40 m



2 Gewinnsätze



Faustballspezifische Grundtechniken

