

PRAXIS *ideen*

73

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



Faustball

Nick Trinemeier

INHALT

Einleitung	5
-------------------------	----------

Kapitel 1	Die Sportart Faustball	7
------------------	-------------------------------	----------

1.1	Basiselemente und Spielstrukturen im Faustball	8
1.2	Die Basistechniken im Faustball	10

Kapitel 2	Die Einführung der Sportart Faustball im Schulsport anhand einer Unterrichtseinheit von vier Doppelstunden	13
------------------	---	-----------

2.1	Zur Methodik der Unterrichtseinheit	14
2.2	Hinweise zum strukturellen Aufbau der Unterrichtsstunden.	16
2.3	Das Setting der Unterrichtseinheit im Detail	17
2.4	Zeichenlegende	19

Kapitel 3	Vorstellung der vier Unterrichtsstunden zur Einführung der Sportart Faustball im Schul- und Vereinskontext	21
------------------	---	-----------

3.1	Unterrichtsstunde 1: Vom Ballhochhalten zur Annahme	22
3.2	Unterrichtsstunde 2: Vom Ballhochspielen zum Zuspel	30
3.3	Unterrichtsstunde 3: Vom Zielschießen zur Angabe	39
3.4	Unterrichtsstunde 4: Vom Sprungwurf zum Spielschlag.	48
3.5	Notengebung im Rahmen der Unterrichtseinheit ...	57

Kapitel 4	Sammlung von Übungen und Spielen	71
4.1	Kleine Spiele	72
4.2	Annahme	84
4.3	Zuspiel	100
4.4	Angriffsschläge	108
4.5	Block	113
4.6	Komplexübungen	116
Schlusswort		120

Im vorliegenden Buch wurde auf die Nennung beider Geschlechter (Lehrerinnen/Lehrer – Schülerinnen/Schüler) oder die Verbindung in einem Wort (LehrerInnen bzw. Lehrer*innen) zugunsten einer möglichst einfachen Leseart verzichtet. Allgemeine Personenbezeichnungen schließen daher immer alle Geschlechter ein.

- wird oft nur eine Bezeichnung „Unterricht“ oder „Training“ gewählt, ohne damit zwischen Vereins- oder Schulsport unterscheiden zu wollen.

2.3.6 Grafische Darstellungsformen der Spiel- und Übungsformen

Die Grafiken versuchen den Übungs- und Spielaufbau möglichst realistisch zu beschreiben. Aufgrund des Fehlens von faustballspezifischen Bewegungsabläufen in der Grafik-Software, sind technische Ausführungen nicht den Grafiken, sondern den Technikleitbildern zu entnehmen. Einige Materialien und Turngeräte waren ebenfalls nicht ideal darstellbar, weshalb zur genaueren Beschreibung auf die Zeichenlegende (Kapitel 2.4) verwiesen wird.

2.4 Zeichenlegende

	Ballweg		Turnbank
	Laufweg		kleiner Kasten
	Spieler (mit und ohne Ball)		großer Kasten
	Spielfeld- begrenzungen		Turnmatte
	Faustball		Reifen
	Markierung- hütchen		Gymnastikbälle
	Pylone		Slalomstange

3.1 Unterrichtsstunde 1: Vom Ballhochhalten zur Annahme

3.1.1 Übersicht über die erste Stunde

Inhalte

- 1 Slalomstaffel
- 2 Technikleitbild Annahme
- 3 Mexiko
- 4 Kaiser-Zielspiel
- 5 Abwehrbank
- 6 Reflexions-Block

- Faustbälle
- Hütchen
- Pylonen
- Turnbänke
- Zielfeld (z. B.: Matte, Tor, Bank, Kasten)

Material- Checkliste

Die erste Unterrichtsstunde soll die Basistechnik der Annahme vermitteln und die Spieltaktik im Kontext der Annahme schulen. Basistechnik und Spieltaktik der Annahme sollen von den Schülern spielerisch und induktiv erlernt werden und zu Ende der Stunde in einem Reflexions-Block durch den Lehrer oder Übungsleiter rekapituliert werden. Es ist hilfreich, sich bereits vor Stundenbeginn mit den Lernzielen auseinanderzusetzen, um den Aufbau der Unterrichtsstunde besser zu verstehen und um Hinweise und Korrekturen bereits während der Unterrichtsstunde geben zu können.

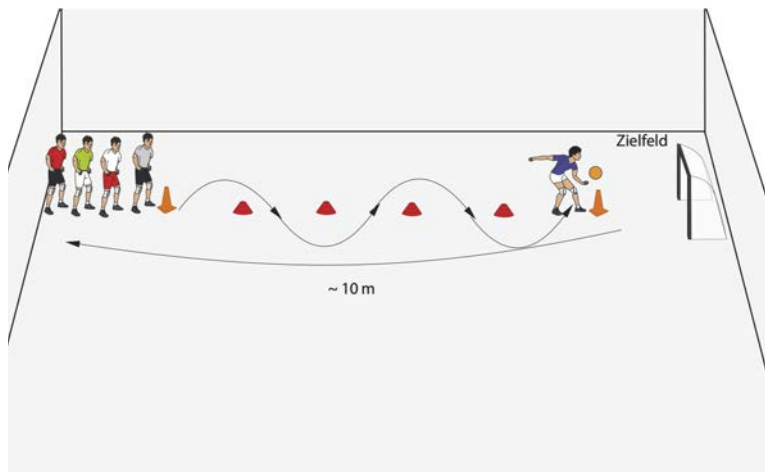
Für die erste Stunde ergeben sich folgende Lernziele, die am Ende der Unterrichtsstunde im Reflexions-Block wieder aufgegriffen werden:

1. Die Schüler sollen lernen, welche Feldposition in der Annahmesituation taktisch sinnvoll ist und wieso das der Fall ist. Sie können so das Feld besser abdecken und bieten keine Angriffsfläche direkt angespielt zu werden, was die Annahme deutlich erschwert. Bei kleinen Spielfeldern sollten auch kurzgespielte Bälle in der Feldmitte zu erreichen sein.

2. Die Schüler sollen lernen, weshalb sich die im Lehrbuch vorgestellte Basis-Technik gut für das Spielen des Balles eignet. Die Technik erlaubt ein kontrolliertes Spielen des Balles in die gewünschte Spielrichtung.
3. Die Schüler sollen lernen, dass eine gute Kommunikation mit den Mitspielern bei der Annahmesituation von Bedeutung ist. Nur so kommt es zu klaren Absprachen und Missverständnisse im Spielaufbau können vermieden werden.
4. Die Schüler sollen lernen, dass der erste Ballkontakt die weiteren Spielsituationen am besten vorbereitet, wenn dieser hoch und zentral in das eigene Feld gespielt wird; dann haben die Mitspieler ausreichend Zeit, den Ball zu spielen und in guter Position zu sein, um die nächsten Spielaktionen auszuführen.

1 Slalomstaffel

Material: Faustbälle, Hütchen, Pylonen, Zielfeld (z. B.: Matte, Tor, Bank, Kasten, etc.)



Die Schüler werden in gleich große Gruppen auf verschiedene Staffeln verteilt. Je nach Leistungsniveau der Klasse wählt der Lehrer Anforderungen verschiedener Level aus. Die Schüler durchlaufen den Slalomparcours und führen verschiedene Bewegungsaufgaben aus. Falls die Ausführung einer Bewegungsaufgabe misslingt, muss sich

der Sportler hinsetzen, den Ball hochwerfen und im Sitzen fangen. Dann darf er fortfahren. Auf der anderen Seite angekommen, ist es die Aufgabe, den Faustball in ein Zielfeld zu spielen. Gelingt ein Treffer, darf der Rückweg ohne weitere Bewegungsaufgabe erfolgen. Mit der Übergabe des Balles darf das nächste Gruppenmitglied starten. Die Staffel, deren Mitglieder es als erstes schaffen, den Parcours zu meistern, gewinnt.

- 4–5 Schüler pro Gruppe.
- Die Slalomstrecke sollte mindestens 10 m betragen.
- Ein Mischen der Varianten ist möglich. Vermeintlich einfache Bewegungsaufgaben können bei guten Gruppen für Spaß und Bewegung sorgen.
- Als Zielfeld können Markierungen auf einer Wand, einer aufgestellten Weichbodenmatte oder einem Trennvorhang dienen. Möglich sind auch kleine Tore und Kästen.

Hinweise

- Den Ball mit dem Unterarm anspielen, springen lassen, fangen (Level 1).
- Den Ball auf dem Unterarm balancieren. Die freie Hand darf den Ball zur Unterstützung festhalten (Level 1).
- Der Faustball wird mit geschlossener Faust geprellt. Wichtig: Beide Arme verwenden (Level 2).
- Den Ball mit dem Unterarm spielen. Einmaliges Aufspringen des Balles zwischen den Kontakten ist erlaubt (Level 2).
- Den Ball auf dem Unterarm ohne unterstützende Hand balancieren. (Level 3).
- Ohne Bodenkontakt den Ball faustballtechnisch hochhalten (Level 3).
- Elemente des Lauf-ABCs wie Hopserläufe, Sprungläufe, Sidesteps oder Kniehebeläufe können als Zusatzanforderung eingestreut werden (Level 3).

Varianten**2 Technikleitbild Annahme**

Das folgende Technikleitbild zeigt die Basistechnik der Annahme. Der Hauptimpuls bei der Annahme erfolgt aus den Beinen. Verschiedene Spielsituationen erfordern weitere Annahmetechniken (Hechtannahme, seitliches Abrollen über die Schulter, etc.), die in diesem Lehrbuch fehlen. Ein Beherrschen der Standardannahme ermöglicht bereits ein erfolgreiches Spielen und genügt für den Anfängerbereich.

Technikerklärung für Rechtshänder:

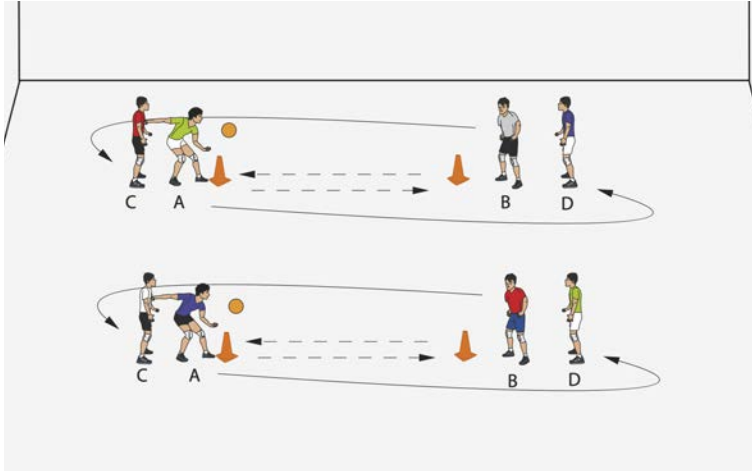
**Technikleitbild
Annahme**



- 1 Der Faustball wird mit den Augen fixiert und der Spieler bewegt sich schnell und sicher zum Spielort des Balles, sodass sein Oberkörper in Spielrichtung zeigt. Er nimmt eine leichte Schrittstellung ein, wobei das linke Bein vor dem rechten steht. Der Spielarm befindet sich vor dem Körperschwerpunkt und ist gestreckt. Die Faust ist geschlossen. Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sind gebeugt, um eine Tief-Hoch-Bewegung nach vorne in Ballspielrichtung ausführen zu können.
- 2 Die Tief-Hoch-Bewegung in Ballspielrichtung wird durch Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks eingeleitet. Der Faustball wird auf der Innenseite des Unterarms getroffen. Hierfür muss der Arm leicht aufgedreht sein, sodass Faust und Unterarm in Spielrichtung gerichtet sind. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
3. + 4. Die Bewegung wird kontrolliert und dynamisch weitergeführt. Wenn der rechte Arm in Schritt 1 vor dem Körperschwerpunkt gehalten wurde, sollte der Arm nicht höher als in die Waagrechte angehoben werden müssen.

3 Mexiko

Material: Faustbälle, Hütchen oder Pylonen



Bei dem Rundlaufspiel Mexiko wird jede Staffelgruppe geteilt und so aufgestellt, dass sich die beiden Teilgruppen in einem Abstand von mindestens 3 m gegenüber stehen. Nun wird der Ball angeworfen, einmal springen gelassen und dann mit der erlernten Technik in die Hände des Gegenübers gespielt. Daraufhin läuft der Schüler dem Ball hinterher und reiht sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder ein, sodass ein Rundlaufsystem entsteht.

- Die Gruppeneinteilung der Slalomstaffel bleibt gleich.
- Der Abstand zwischen den Teilgruppen sollte so gewählt sein, dass die Abwehrtechnik korrekt ausgeführt werden kann.

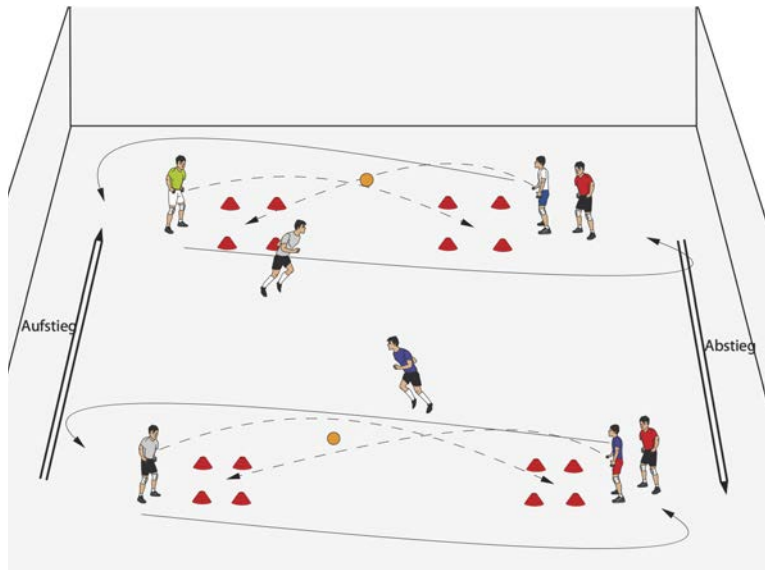
Hinweise

- A wirft den Ball mit einmaligem Aufspringen zu B, der mit erlernter Abwehrtechnik den Ball zu C spielt, der den Ball fängt. Dann wirft C zu D, D spielt zu B, der den Ball fängt (Level 2).
- Ein Feld wird mit Hütchen markiert und durch eine Turnbank geteilt. Der Ball wird so lange im Rundlauf gespielt, bis ein Fehler passiert. Dann wird erneut angespielt. Jeder Schüler zählt seine Fehler selbstständig. Sind ihm drei Fehler unterlaufen, muss er aussetzen, kann sich aber durch fünf Liegestütze wieder in das Spiel „einkaufen“. Der Ball darf nicht direkt gespielt werden (Level 2).
- Wie in der Variante davor, der Ball darf aber auch direkt gespielt werden (Level 3).

Varianten

4 Kaiser-Zielspiel

Material: Faustbälle, Hütchen



Durch das Kaiser-Zielspiel bringen wir eine weitere spielerische Komponente in die Sportstunde ein. Die Organisationsform des Rundlaufsystems und die Gruppengröße werden beibehalten und der Übungsaufbau durch zwei Zielfelder ergänzt, die mithilfe von Markierungshütchen abgesteckt werden. Für jeden Treffer erhält man einen Punkt. Diese werden von den Schülern selbstständig gezählt und am Ende jeder Runde steigt der Schüler mit den meisten Punkten in die nächsthöhere Liga auf, der mit den wenigsten steigt ab. Die Spielzeit beträgt drei Minuten.

Hinweise

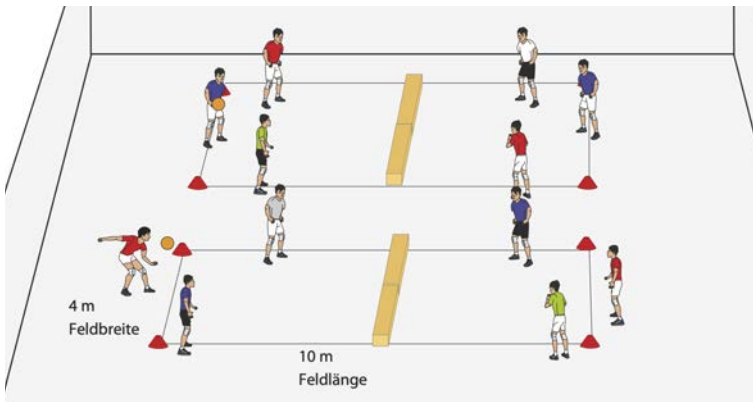
- Der Abstand zwischen den Spielfeldern muss so gewählt sein, dass die Schüler genügend Zeit haben, die Seite zu wechseln.
- Der Ball darf nicht direkt angenommen werden, weil sonst Treffer der anderen Schüler verhindert werden können.
- Eine Balance der Erfolgchancen sollte gegeben sein. Ist ein Treffer zu schwierig, kann das frustrieren. Ist ein Treffer allerdings zu einfach, können sich die Schüler schnell langweilen.
- Durch die Grundidee des Kaiserspiels resultiert eine Aufteilung der Gruppe, die am Ende des Spiels das Leistungsniveau in etwa widerspiegelt und Differenzierungen zwischen den Gruppen ermöglicht.

- Nachdem der Ball aufgesprungen ist, wird er gefangen (Level 1).
- Doppelkontakte sind erlaubt, um den Schülern mehr Zeit zu gewähren (Level 2).
- Die Zielfelder werden verkleinert oder der Abstand zwischen ihnen vergrößert (Level 3).
- In den höheren Ligen werden Treffer erschwert, in den unteren Ligen erleichtert (Level 2–3).

Varianten

5 Abwehrbank

Material: Faustbälle, Hütchen, Turnbänke



Als Abschluss der ersten Faustballstunde werden Teams à drei Sportlern gebildet und Spielfelder markiert. Den Aufschlag ausgenommen, muss jede Mannschaft pro Spielzug drei Ballkontakte spielen, sodass jeder Spieler den Ball einmal berührt. Das bereitet zum einen die typische Handlungskette aus Annahme-Zuspiel-Angriff vor, gewährleistet aber auch, dass alle Schüler ins Spiel eingebunden sind.

Der Faustball darf, muss aber nicht, den Boden zwischen den Kontakten einmalig berühren. Leinenberührungen mit Ball oder Körper gelten als Fehler. Wer den Punkt erzielt hat, eröffnet den nachfolgenden Spielzug mit der Angabe. Die Faust muss beim Spielen des Balls stets geschlossen sein.

- Die Feldmaße lassen sich frei gestalten (Vorschlag: 10 m x 4 m). Je kleiner das Feld, desto höher der Präzisionsdruck, je größer das Feld umso schwieriger ist es, das gesamte Spielfeld in der Abwehr abzudecken.

Hinweise

- Häufig bietet es sich in Sporthallen an, die eingezeichneten Markierungslinien zu verwenden.
- Als Leine werden Turnbänke verwendet. Als Alternative können aber auch niedrige Netze (z. B. ein Badmintonnetz) eine Option sein. Maximale Höhe 70 cm.
- Schmetterschläge (Angriffsschläge über der Schulterachse) sind nicht erlaubt.
- Die Spielzeit beträgt zwischen zwei und fünf Minuten. Wie beim Kaiserspiel steigt der Gewinner auf, der Verlierer steigt ab.

Varianten

- Ein Zwischenfangen des Balles ist erlaubt (Level 1).
- Nur ein Spielen mit dem schwächeren Arm ist erlaubt (Level 2).
- Jedes Team bekommt einen weiteren Ball, den einer der Spieler in der Hand hält. Der Schüler, der den Faustball spielt, darf nicht in Besitz des „Halteballs“ sein. Der Halteball darf den Boden nicht berühren (Level 3).

6 Reflexions-Block

Die Reflexion sollte am Ende der Unterrichtsstunde stattfinden. Um ein besseres Verständnis davon zu vermitteln, welche Aspekte des taktischen Spielverständnisses in der Stunde herausgearbeitet werden sollen, sind die Reflexionsfragen und die jeweiligen Antworten bereits hier aufgeführt. Durch offene Fragestellungen sollen die Inhalte der Spiele und Übungen rekapituliert werden.

Reflexionsfragen

1. Wie waren die Positionen in der Defensive bei dem Spiel „Abwehrbank“ am sinnvollsten gewählt?
An den Seitenlinien unseres Feldes und nicht allzu nah am Mitspieler.
2. Wieso war es von Vorteil sich außen aufzustellen?
Wir konnten die Bälle springen lassen und hatten so mehr Zeit den Ball anzunehmen.
3. Wie lässt sich der Ball am besten annehmen?
Hinter dem Ball stehend mit dem Unterarm.
4. Wie habt ihr signalisiert, dass ihr den ersten Ball spielen wollt?
Wir haben laut „Ich“ oder „Weg“ gerufen.
5. Wie habt ihr den ersten Ball am erfolgreichsten gespielt?
Wir haben ihn hoch und zentral in unser eigenes Feld gespielt.