



## Einführungsreihe

# J+S-Kids – Grundlagen Faustball

### Autorengruppe

Hanspeter Brigger, Hanspeter Erni, Nicole Hofmann, Oli Lang, Simone Pfenninger, Sarah Rügge, Christian Zbinden

Bearbeitung: Claudia Harder

### Rahmenbedingungen

Alter 8-10, je nach Voraussetzungen auch früher möglich  
Gruppengrösse 8-20 Abhängig von Hallengrösse, Leiterzahl und Thema  
Kursumgebung Turnhalle, teilweise und mit Anpassungen auch im Freien (Hartplatz, Rasen) möglich  
Sicherheitsaspekte Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

### Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Triff in den Reifen	Die Grundform des Kernwurfs und des Sprungwurfs ist erlernt. Der Ball kann direkt und indirekt gefangen werden.	keine	einfach
2	Batmansprünge und Treppenläufe	Möglichst viele Gelegenheiten zum Laufen und Springen schaffen Springen	keine	einfach
3	Wir gewinnen und verlieren MITEINANDER	Miteinander gewinnen und verlieren & Fairplay beim Spielen	keine	mittel
4	Wir spielen und verhalten uns fair	Miteinander spielen und üben unter dem Aspekt Fairplay	keine	mittel
5	Wir spielen und haben Spass	Wir spielen und haben Spass	keine	mittel
6	Wir spielen gegeneinander	Fair gegeneinander kämpfen, Wettkampfcharakter üben	Technische Grundfertigkeiten	mittel
7	Steh auf!	Üben der indirekten Abnahme	Technische Grundfertigkeiten der Abnahme	einfach bis mittel
8	Zuspielen üben	Spielerisches Erlernen/Fördern der technischen Grundlagen beim Zuspiel. Den vollständigen Bewegungsablauf üben.	Technische Grundfertigkeiten des Zuspiels	anspruchsvoll
9	Der Profisportler	Den Kindern ermöglichen, spielerisch einen Wettkamptag eines Profisportler zu erleben.	Technische Grundfertigkeiten des Faustballs	mittel
10	Handicap	Vom Einfachen zum Schweren, Vereinfachungsstrategien kennen lernen. Jeder kommt zu Erfolgserlebnissen mit einem Ball. Die Kids erfahren Ballflugbahnen und reagieren auf diese.	Technische Grundfertigkeiten des Faustballs	mittel
	Wetten dass ....	Verschiedene Faustballelemente wettkampfmässig umsetzen Die Kinder sollen lernen, eine Zielvorgabe gemeinsam zu erfüllen.	Technische Grundfertigkeiten des Faustballs	mittel
	Faustballgeschichte	Den Ablauf eines Turniertages aufzeigen.	Grundfertigkeiten des Faustball	einfach

### Spielregeln

Faustball wird 5:5 gespielt, im Kindesalter 3:3.

Drei Berührungen von 3 unterschiedlichen Spielern im eigenen Feld sind erlaubt. Der Ball darf zwischen den Berührungen 1x den Boden berühren. Es wird nur mit einer/m Faust/Unterarm gespielt (Hand geschlossen).

Siehe auch [www.f Faustball.ch](http://www.f Faustball.ch)

### Materialbedarf

Leichte und eher weiche Bälle



### **Tipps und Tricks**

Es soll in kleinen Gruppen (1:1/1+1 oder 2:2/2+2) gespielt werden. Wichtig ist, dass die Kinder viele Aktionen haben.

Bei den Erklärungen ist die Sprache altersangepasst zu wählen (z.B. Metaphern)

Die Beidseitigkeit soll gepflegt werden.

Wo technische Grundfertigkeiten gefragt sind, ist eine vorgängige Einführung Voraussetzung (z.B. Vorzeigen und aufbauen mit einfachen Übungen).

Im Vorschulalter sind tendenziell eher Einzelaufgaben zum Ausprobieren oder 1+1 zu wählen. Später gewinnt das sich Messen und an Wichtigkeit. Herausforderungen sind immer motivierend.