

Monatsthema 04 | 2021



Inhalt Monatsthema

Warum Mini-Faustball spielen?	2
Methodisch-didaktische Anregungen	3
Spielorganisation	4
Praxis	
Lektions-/Trainingseinstieg	5
Spiele	9
Lektions-/Trainingsabschluss	15
Taktik-Verständnis	17
Die Technik	19
Hinweise	23

Kategorien

Alter: 9–16 Jahre

Schulstufe: Zyklus 1 und 2

Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

FTEM: F1, F2

Lernstufe: erwerben und anwenden

Mini-Faustball

Faustball auf kleinem Feld mit kleinen Teams. Dynamik, Schnelligkeit, Action und Teamgedanke. Das sind die wesentlichsten Merkmale des attraktiven Faustballsports. Es gibt kaum ein Rückschlagspiel, das so schnell ein Spiel ermöglicht. Dieses Monatsthema basiert auf dem Grundgedanken «Spielen wird im Spiel gelernt und verbessert» und liefert zahlreiche Bausteine für eine Einheit Mini-Faustball.

Eine faszinierende Spielidee: Schaffen wir es, den Ball im gegnerischen Feld unerreicherbar zu platzieren und im eigenen Feld die Angriffe abzuwehren? Ein Ball, eine Langbank, eine Leine oder ein Netz, ein Feld und wenige Regelerklärungen genügen bereits, um ein attraktives Spiel zu starten.

Erfolgserlebnisse sind Programm

Dabei steht das ganzheitliche Spiel immer im Zentrum. Von Anfang an wird gespielt, so dass alle aktiv teilnehmen können und sich viele Ballkontakte ergeben. Erfolgserlebnisse sind schon ab dem ersten Versuch garantiert.

Der Faustballsport deckt die breite Palette vom Schulsport bis zum Leistungssport ab. So findet zum Beispiel eine [Schweizer-Schulmeisterschaft](#) im Faustball statt. Mit den Inhalten aus diesem Schwerpunktthema können sich Schulklassen im Rahmen des Sportunterrichts optimal darauf vorbereiten.

Insbesondere Kleinfeldspiele wie 2:2 und 3:3, auch als Mini-Faustball bekannt, ermöglichen zahlreiche Ballberührungen und Erfolgserlebnisse. Mit Hilfe der in diesem Monatsthema vorgestellten Bausteine können lehrreiche Unterrichts- und Trainingseinheiten zusammengestellt werden.

Einsatz der Bausteine

Dieses Monatsthema richtet sich sowohl an J+S - Leitende als auch an Lehrpersonen in der Schule. Sie erhalten methodisch-didaktische Anregungen, Informationen zu Spielorganisation, sowie Fragen-Antwort-Vorschläge zur Entwicklung von Technik- und Taktikverständnis. Die Praxis-Bausteine liefern Ideen zum Lektioneinstieg sowie zum Abschluss und schlagen Spiel- und Wettkampfformen vor.

Mehrheitlich sind die Inhalte auf 9- bis 16-Jährige (Zyklus 2 und 3) ausgerichtet. Die Bausteine können aber – mit Anpassungen – das Training und den Unterricht mit Spielenden aus weiteren Altersgruppen bereichern. Alle Inhalte eignen sich für die Umsetzung in der Sporthalle, auf dem Rasen oder Hartplatz, wobei ebene Unterlagen (Hallenboden, Hartplatz) für den Einstieg einfacher sind.



Warum Mini-Faustball spielen?

Erfolgsenerlebnisse sind beim Mini-Faustball garantiert. Diese Rückschlagsportart eignet sich für Klein und Gross. Ein Spielfluss entsteht bereits bei den ersten Versuchen.

Es lohnt sich Mini-Faustball mit Gross und Klein zu spielen, weil ...

- Faustball den Teamgedanken enorm fördert, da die Spielenden durch die Regeln gezwungen sind, zusammen zu spielen.
- das Erlernen im Vergleich zu anderen Rückschlagsportarten einfacher ist. Dies bedeutet, dass:
 - schneller ein Spielfluss aufkommt,
 - Wettkampfsituation sofort möglich sind,
 - Erfolgsenerlebnisse schnell eintreten.
- auf mehreren kleinen Feldern viele Kinder gleichzeitig spielen können und so alle viele Ballkontakte haben.
- es für Mädchen und Jungs gleich gut geeignet ist.
- alle angreifen und abwehren (keine Spezialisierung).
- nur wenig Material nötig ist, vor allem keine individuelle Ausrüstung.
- das Verletzungsrisiko sehr tief ist, da kein Körperkontakt mit dem Gegner stattfindet.
- Fairplay gelebt wird.

Mini-Faustball kurz erklärt

- Zwei Teams (2:2 oder 3:3) stehen sich gegenüber und spielen mit einem Ball.
- Ziel ist es, den Ball unerreichbar im gegnerischen Feld zu platzieren.
- Das Spielfeld wird durch eine Abgrenzung (z. B. Leine, Bank, Kasten) in zwei Hälften geteilt.
- Der Ball wird mit einem Unterarm oder der Faust gespielt.
- Einem Spieler ist es nicht gestattet, den Ball zweimal hintereinander zu spielen.
- Spätestens mit der 3. Berührung muss der Ball über die Leine gespielt werden.
- Der Ball darf – muss aber nicht – vor jeder Berührung einmal aufspringen.
- Der Service erfolgt von einer abgemachten Distanz (z. B. 3 Meter).
- Bei hoher Leine (ab ca. Kopfhöhe der Spielenden) sind Überkopfschläge (Smash) erlaubt.

einfacher

- Der Ball darf einmal gefangen werden
- Zweiarmlige Ballberührungen
- Spielen mit offener Hand
- Aufspringen des Balls auch ausserhalb des eigenen Felds
- Spielfeldgrösse anpassen

Material: Ball, Leine, Feldmarkierung

Methodisch–didaktische Anregungen

Spielleitende sollen sich vorgängig diese Fragen stellen: Wie erreiche ich eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit einer grossen, heterogenen Klasse oder Trainingsgruppe? Und wie kann ich die Ziele der einzelnen Spielenden überprüfen?

Ganzheitlicher Spielgedanke – von Anfang an spielen

Alle wollen spielen – keine losgelösten Technikübungen absolvieren! Spielsituationen ermöglichen den Spielenden taktisch zu denken, Entscheidungen zu fällen und gemeinsam mit Teammitgliedern Probleme zu lösen. Viele Ballkontakte sind für Spielende wichtig, aus diesem Grund gilt es die Endform Mini-Faustball anfangs zu vereinfachen und anzupassen, damit ein Spielfluss aufkommt.

Intensität

Hohe Intensität erreichen wir durch viele Spielfelder, kleine Teams und kurze Erklärungen. Dies ist auch ein Grund, warum mit wenigen Regeln gestartet wird und im Verlauf der Spielphasen Veränderungen, Ergänzungen, Erweiterungen vorgenommen werden. Das Vorzeigen einer Spielform mit einem Team, Hallenpläne und Wiederholungen (z. B. gleiches Abschlussspiel) sparen viele Erklärungen.

Die Steigerung der Intensität ist physisch wie auch kognitiv möglich. Mögliche Zusatzaufgaben sind:

- Auftrag nach jeder Ballberührung: In Liegestützposition gehen, Wand berühren;
- Auftrag nach jedem Rückschlag/Smash: Rotation der Positionen, Abklatschen im Team usw.;
- Wer den ersten Ball abnimmt, muss anschliessend z. B. die Wand berühren, wer das Zuspiel macht und den Ball ins andere Feld spielt, hat eine andere Aufgabe.

Heterogenität/Teambildung

Spielen macht Spass, wenn das Gegnersteam ungefähr das gleiche Niveau hat. Deshalb ist es sinnvoll, ausgeglichene Teams zu bilden (Fortgeschrittene gegen Fortgeschrittene, Einsteiger gegen Einsteiger). So können auf den verschiedenen Spielfeldern unterschiedliche Regeln vereinbart werden.

Fairplay/Schiedsrichter

Auch im Spitzenfaustball wird Fairplay gelebt. Regelverstösse wie z. B. Doppelberührungen werden durch Handerheben angezeigt. Beim Mini-Faustball braucht es keine Schiedsrichter. Können sich die Teams nicht einigen, wird der Ballwechsel wiederholt. Das ritualisierte Begrüssen sowie das Gratulieren nach dem Spiel gehört zum Faustball. Den Sieg des Gegnerteams anerkennen, gratulieren oder fürs Spiel danken, sind wertvolle Haltungen und erste Schritte, negative Gefühle zu überwinden.

Beurteilung

Während einzelnen Spiellektionen und im abschliessenden Turnier ist der Einsatz dieses Beurteilungsrasters möglich. Neben der Fremdbeurteilung durch die Lehrperson, Trainer oder Mitspielenden ist auch der Vergleich mit der eigenen Selbsteinschätzung wichtig. Es ist sinnvoll, den Fokus auf nur ein Kriterium pro Spielphase (oder Lektion) zu legen. Um Fortschritte zu visualisieren, können zu verschiedenen Zeitpunkten dieselben Kriterien beurteilt werden (z. B. mit unterschiedlichen Farben).

[Vorlage Beurteilungsraster](#) (pdf)

Schule Lehrplan 21 – Kompetenzen

Nach sechs bis acht Lektionen können die Schülerinnen und Schüler am Ende des Unterrichtsvorhabens in einem Turnier zeigen, dass sie folgende Teilkompetenzen erreicht haben:

Zyklus 2

BS.4.B.1d
BS.4.B.3c
BS.4.B.4cd
BS.4.B.5d

Zyklus 3

BS.4.B.1f
BS.4.B.3d
BS.4.B.4ef
BS.4.B.5e

Spielorganisation

Das selbstständige Spielen ohne Schiedsrichter ist erstrebenswert. Die Spielleitung organisiert jedoch vorgängig viele kleine Felder, geeignetes Material und definiert die Spieldauer. In Partizipation mit den Spielenden ist eine Anpassung während der Spielphase möglich.

Spielfeld

Das Spiel wird sowohl in der Halle als auch auf dem Rasen gespielt. Für Einsteiger/innen eignet sich die Halle oder ein Hartplatz besser, da die Ballkontrolle einfacher ist. In der Halle quer in kleinen Teams spielen. Auch draussen auf dem Hartplatz oder Rasen (Feldgrösse: 4 bis 6 m auf 10 bis 15 m).

Auch wenn Faustball nicht sehr viel Platz benötigt, so kann es in einer kleinen Halle mit einer ganzen Klasse knapp werden. Die Beispiele zeigen, wie die Sporthalle in viele Spielfelder eingeteilt werden kann, damit viele Teams gleichzeitig spielen können.

Die Bezeichnungen der Volleyball- oder Badmintonfelder eignen sich fürs Mini-Faustball. Gerade beim Einstieg in diese Rückschlagsportart sind kürzere Felder mit genügend Auslauf hinten ideal (z. B. Badmintonfelder verkürzen). Die Abnahme ist einfacher, es entstehen mehr Ballkontakte und Erfolgserlebnisse stellen sich ein.

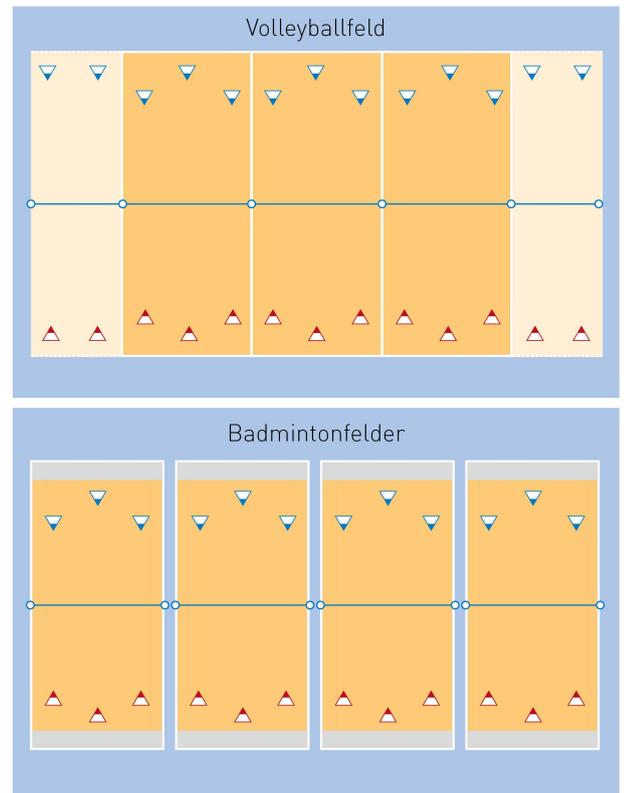
Bei sehr grossen Gruppen sind koordinative Aufgaben (z. B. [Zehnerlis Faustball-Kunst](#)) neben den Feldern möglich oder konkrete Beobachtungsaufträge (vgl. [taktisches Verständnis entwickeln](#) und [Beurteilung](#)).

Material

- Grundsatz Ball: vom langsam Fliegenden zum Schnellen. Bälle dem Können der Spielenden anpassen: Ballone, aufblasbare Wasserbälle, Softbälle, Volleybälle, [Bälle für den Schulsport](#).
- Anstelle der Leine: Bänder, Langbänke, Kästen, Barren, Hürden.
- Feldmarkierungen: Hütchen, Farbe, Kreide.

Spieldauer

Damit es spannend bleibt, soll die Spieldauer nicht zu lange sein (6 bis 10 Min). Anschliessend findet ein Partner- Gegnerwechsel statt, eine Technik- bzw. Taktikfrage wird besprochen oder eine Spielvariation eingeführt. Das Spielen auf Punkte ist nur dann sinnvoll, wenn alle Teams das Spiel beenden, sobald die ersten die vorgegebene Punktzahl erreicht haben (z.B. 5 oder 7 Punkte). Falls es unentschieden steht aber ein Siegerteam feststehen muss, wird dieses mit dem Spiel «Schere-Stein-Papier» ermittelt.



Lektions-/Trainingseinstieg

Vor dem eigentlichen Start ist ein offener Einstieg angebracht, so können sich die bereits Anwesenden bewegen. Das gibt den Leitenden Zeit für Organisatorisches und Administratives, um anschliessend mit voller Präsenz die Lektion mit der ganzen Gruppe zu starten.

Offener Einstieg

Bei einem offenen Einstieg können sich alle bereits beim Betreten der Halle bewegen und sich einstimmen. Es lohnt sich, dies ritualisiert über mehrere Wochen gleich zu gestalten. Wichtig ist, dass bereits beidarmig aufgewärmt wird.

Zehnerlis Faustball-Kunst

Koordinative Faustballübungen fordern alle heraus.

Wer schafft es, jede Aufgabe 10 Mal zu lösen?

[Plakate Zehnerlis Faustball-Kunst \(pdf\)](#)

Ich + Ball Ich kann 10 Mal den Ball ...	Ich + Ball + Wand Ich kann 10 Mal den Ball ...	Ich + Ball + Du Wir können 10 Mal den Ball ...
... mit der re Faust prellen.	... rechts an die Wand servieren und indirekt fangen.	... servieren. Der Partner fängt den Ball direkt.
... mit der li Faust prellen.	... links an die Wand servieren und indirekt fangen.	... servieren. Der Partner nimmt den Ball rechts ab und fängt ihn.
... indirekt jonglieren (li und re).	... rechts an die Wand servieren und direkt fangen.	... servieren. Der Partner nimmt ihn links ab und fängt ihn.
... direkt jonglieren (li und re).	... links an die Wand servieren und direkt fangen.	... indirekt mit einem Autopass hin und her spielen.
... prellen, absitzen und wieder aufstehen.	... indirekt fortlaufend an die Wand spielen.	... abwechslungsweise in die Höhe spielen.
... auf dem Unterarm balancieren (li/re je 10s).	... indirekt an die Wand spielen und nach jedem Ballkontakt den Boden berühren.	... abwechslungsweise indirekt nach vorne spielen.
... hochspielen mit Unterarm, einmal klatschen und wieder fangen.	... via Boden an die Wand werfen, rechts direkt abnehmen und wieder fangen.	... indirekt hin und her spielen.
... hochspielen mit Unterarm, einmal drehen und wieder fangen.	... via Boden an die Wand werfen, links direkt abnehmen und wieder fangen.	... indirekt an die Wand spielen.
... auf den Boden prellen, abspringen und im höchsten Punkt fangen.	... an die Wand servieren, direkt an die Wand abnehmen und direkt fangen.	... direkt hin und her spielen.
... vorwärts servieren, sprinten und den Ball direkt fangen.	... fortlaufend direkt an die Wand spielen.	... direkt an die Wand spielen.

Variationen für alle Zehnerlis

- Andere Bälle: je kleiner der Ball, desto schwieriger
- Einäugig
- Auf labiler Unterlage
- Ziel für Ballaufprall an Wand oder auf dem Boden vorgeben (Sektor, Feld oder Kreis)

Material: Verschiedene Bälle

Kartenset «Faustball-Kunst»

Als Alternative zu den Zehnerlis können einzelne Karten beim Einstieg eingesetzt werden. Aufgrund der Bilder ist der Auftrag schnell erkennbar. Ist die Aufgabe zu einfach oder zu schwierig, sind auf allen Karten Variationen aufgeführt.

Die Karten können vielfältig eingesetzt werden:

- Als Würfelaufgabe (6 Karten auswählen und Zahlen zuordnen).
- Eine Reihenfolge vorgeben (vom Einfachen zum Schwierigen).
- Eine Auswahl zur Verfügung stellen.
- Zwei (oder mehrere) Karten zu einer Ballchoreografie.
- Zu zweit: jemand zeigt ein Kunststück aus den ausgelegten Karten und der andere muss erraten, welche «Karte» gezeigt wurde.
- Zu zweit: Vormachen-Nachmachen.
- Zu zweit: Synchrones üben und vorführen.
- Für Jüngere wären die Karten auch als Postenaufträge im Hauptteil geeignet.
- Sind nicht genügend Felder verfügbar, können Wartende mit den Karten üben.
- Eigene Ideen der Kinder und Jugendlichen aufnehmen und auf Karten zeichnen lassen.

Download

- [Kartenset einfach](#) (pdf)
- [Kartenset mittel](#) (pdf)
- [Kartenset schwierig](#) (pdf)



Geführter Einstieg

Nach dem offenen Einstieg werden alle für den gemeinsamen Start gesammelt, z. B. im Kreis oder einer Linie. Nach diesem informativen Teil (Ziele, Thematik, Infos, usw.) gilt es, den Herzkreislauf zu aktivieren sowie die Muskulatur und die Gelenke mit Kräftigen und Mobilisieren vorzubereiten.

Faustballspezifische Challenge

Bereits beim Aufwärmen ist der Ball integriert. Die Flugbahneinschätzung wird geübt, kräftigende und mobilisierende Elemente bereiten auf das Spielen vor.

Eine Karte des Sets «Faustball-Kunst» wird gezeigt. Wer schafft es zuerst 10 Mal? Einen Big-Point gibt es für die Schnellsten. Vor der nächsten gezeigten Karte gibt es eine Konditionsübung.

Die Sieger machen fünf Wiederholungen der vorgegebenen Konditionsübung (z. B. [Panterschritte](#), [Burpee](#)). Alle anderen komplettieren ihre erreichte Punktezahl bis 15 mit der vorgegebenen Kräftigungsübung (z. B. wer die Faustballkunst 7 Mal geschafft hat, macht nun 8 Wiederholungen der Kräftigung). Nun wird die nächste «Faustball-Kunst» gezeigt.

Variationen

- Verschiedene Bälle
- In zwei Gruppen einteilen: Fortgeschrittene erhalten eine andere Karte als die Einsteiger



Fangen im Reifen

Ohne Service kein Spiel – den Ball sicher und platziert ins Spiel bringen wird kooperativ geübt.

3 bis 4 Personen pro Gruppe. Spieler A, B und C stehen mit je einem Ball hintereinander in der Feldmitte. Sie servieren der Reihe nach. D steht im Reifen auf der anderen Feldseite und versucht den Ball von A zu fangen, ohne den Reifen zu verlassen. Nach 5 Fangbällen von D, wechselt der Fänger. Bei welchem Team haben zuerst alle 5 Fangbälle?

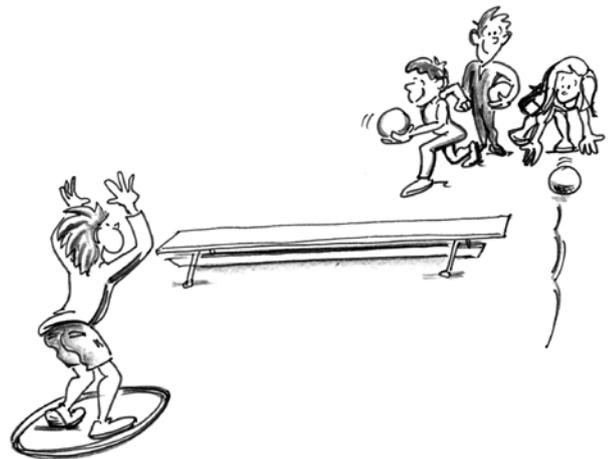
einfacher

- Ball vor dem Anspiel einmal auf dem Boden aufprallen lassen
- Distanz verkleinern
- Zielsektor vergrössern (statt Reifen eine Matte)

schwieriger

- Wechselnde Bälle, kleinere Bälle, usw.
- Distanz vergrössern

Material: verschiedene Bälle, Leine oder Langbank, Reifen



Faustball über die Schnur

Die Einschätzung der Ballflugbahn wird geübt sowie die Taktik geschult: clever den Punkt suchen und sich optimal positionieren.

Kleine Teams stehen sich gegenüber. Die Leine ist mindestens auf Kopfhöhe der Spielenden (eher höher). Ziel ist es, den Ball mit einem Service unerreichbar ins gegnerische Feld zu spielen (= Punkt).

Die Abwehrenden versuchen den Ball direkt zu fangen. Berührt der Ball die Leine oder fällt er ausserhalb des gegnerischen Felds zu Boden, erhält das gegnerische Team einen Punkt. Ein Zuspielen im eigenen Team ist nicht erlaubt (Tempoerhöhung).

Variationen

- Verschiedene Bälle
- Höhe der Leine verändern
- Zusatzaufgabe nach Ballberührung (Abklatschen im Team, Drehung, Positionswechsel, ...)

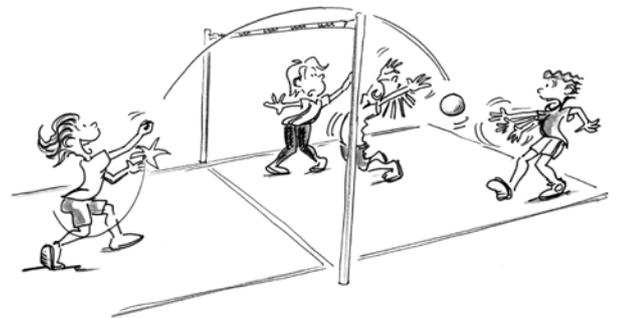
einfacher

- Fangen nach Aufprall auf Boden (indirekt)
- Miteinander: Wie oft schaffen wir es zusammen?

schwieriger

- Anstelle von Fangen eine Abnahme machen. Diese muss gefangen werden.
- Mit der anderen Hand werfen
- Sprungwurf
- Mit dem anderen Arm servieren
- Mehrere Bälle gleichzeitig einsetzen

Material: Bälle, Leine oder Netz, Feldmarkierung



Faustball-Squash

Dieses Spiel verbessert die Abwehrtechnik und fördert die Reaktion sowie die Spielintelligenz (Taktik).

Zwei Spielende spielen gegeneinander mit Faustballtechnik Squash gegen eine Wand. Dabei muss der Ball immer im zuvor vereinbarten Bodensektor vor der Wand aufprallen.

Variationen

- Wandsektor bestimmen
- Aufprallsektor vor Wand verändern
- Verschiedene Bälle

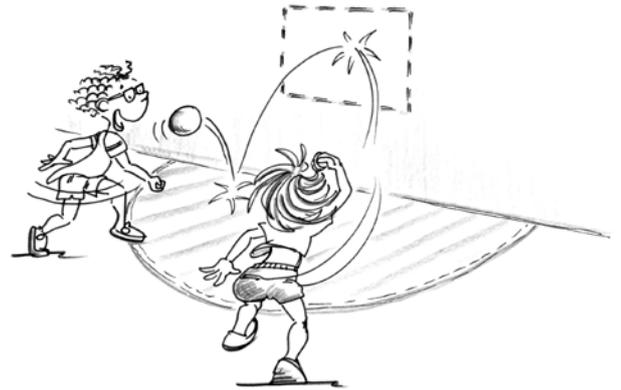
einfacher

- Fangen und werfen
- Langsam fliegender Ball
- Miteinander: wie oft schaffen wir es ohne Unterbruch?

schwieriger

- Direktes Spiel (ohne Aufprall auf Boden) – Sektor an der Wand bestimmen
- Kleiner Ball
- Unebene Wand (z. B. Sprossenwand, Fensterfront)
- In einer Hallenecke

Material: Verschiedene Bälle, für die Bezeichnung von Boden- oder Wandsektor: Kreide, Hütchen, Klebeband



Kegel-Spiel

Die Spielenden üben beim Fangen eines Balls mit einem Kegel dessen Flugbahneinschätzung und die Positionsverschiebung hinter den Ball. Die Angreifenden suchen mit geschicktem Werfen den Punkt.

Beim Spiel 2 gegen 2 (oder 3 gegen 3) mit einem kleinen Ball (z. B. Schaumstoffball, Tennisball, Minihandball) über eine Langbank halten alle Spielenden einen Kegel in der Hand. Der Ballwurf erfolgt mit der Hand in einer Aufwärtsbewegung über die Langbank.

Ziel ist es, dass die Kinder auf der anderen Seite den Ball direkt oder indirekt nach maximal einer Bodenberührung mit dem Kegel fangen können. Um den Ball zu fangen, muss der Kegel mit einer Hand gehalten werden. Wer den Ball gefangen hat, wirft ihn wieder ins gegenüberliegende Spielfeld.

Variationen

- Anstelle der Langbank: Kasten, Barren oder Leine
- Bälle variieren
- Kegel mit der anderen Hand halten
- In beiden Hände einen Kegel
- Werfen: links, rechts

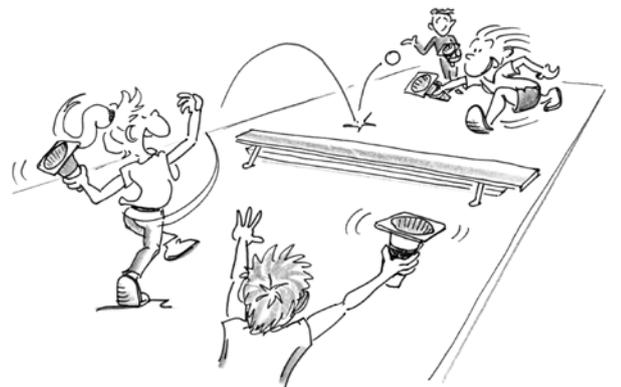
einfacher

- Fangen nach Aufprall auf Boden (indirekt)
- Miteinander: Wie oft schaffen wir es zusammen?
- Miteinander gegen andere Felder: Wer schafft gemeinsam am meisten?

schwieriger

- Zusatzaufgabe nach dem Werfen des Balles (z. B. 10 Einbeinsprünge über Grundlinie, mit Po Seitenlinie berühren)
- Nur ein Kegel pro Team, der nach jedem Fangball weitergegeben werden muss. Wer keinen Kegel hat, muss beide Seitenlinien berühren und darf erst danach wieder den Kegel übernehmen

Material: Bälle, Langbank oder Leine, Kegel, Feldmarkierung



Spiele

Spielende benötigen viele Spielsituationen, in denen sie ihr Können unter Beweis stellen, Emotionen zeigen und Fairplay leben. Bei allen Spielformen des Mini-Faustballs brauchen die Spielenden zuerst Erfolgserlebnisse (Regeln dem Können angepasst), bevor die Form variiert, erschwert und unter Wettkampfdruck gespielt wird.

Spielformen

Spielformen werden gezielt eingesetzt, um die Spielqualität des Mini-Faustballs zu verbessern. Mit den folgenden Spielformen lassen sich spezifische Aspekte schulen.

Team-Challenge

Das Zusammenspiel im Team wird trainiert. Da miteinander gespielt wird, ist der erste Ball (Abnahme) entschleunigt.

Auf mehreren Spielfedern stehen sich je zwei Teams gegenüber und spielen zusammen. Auf welchem Feld können die Spielenden möglichst lange ohne Unterbruch hin und her spielen?

Variationen

- Rundlauf: nur eine Berührung pro Spielseite (à la Tennis)
- Mind. 2 (oder 3 Berührungen) verlangen
- Mit Zusatzaufgabe: nach jeder Ballberührung Wand berühren, Liegestütze, usw.

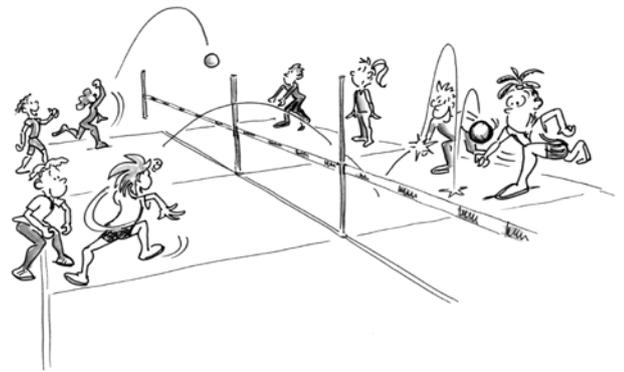
einfacher

- Service und wieder fangen
- Langsam fliegender Ball
- Ohne Feldmarkierungen

schwieriger

- Direktes Spiel (ohne Aufprall auf Boden)
- Kleiner Ball
- Zwei Bälle im Spiel
- Kleine Felder

Material: Bank oder Leine, verschiedene Bälle, Feldmarkierung



Rotieren

In diesem Spiel lernt man alle Positionen kennen. Die Spielenden müssen sich ständig neu orientieren und verbessern dadurch das Spielverständnis.

Zwei Teams spielen gegeneinander. Nach jedem eigenen Spielzug wechseln die Spielenden die Positionen im Gegenuhrzeigersinn.

Variation

- Rotation im Uhrzeigersinn

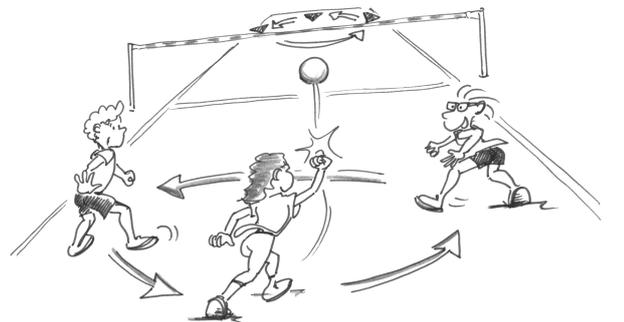
einfacher

- Wechsel erfolgt erst nach einem Punkt
- Nur zwei Positionen untereinander wechseln (z. B. beide Angreifer/innen).

schwieriger

- Taktische Vorgaben (z. B. Angriffszone), technische Vorgaben (z. B. direktes, indirektes Zuspiel)

Material: Ball, Leine oder Langbank, Feldmarkierung



Joker

Dieses Spiel ist sehr dynamisch. Es schult das kontrollierte Miteinander und das taktische Zusammenspielen.

Ein 5-er Team (A/B, C/D und E) teilt sich auf zwei Spielfelder auf. Person E wechselt dabei immer die Seite und macht bei jedem Spielzug den Angriffsschlag. Das Team versucht den Ball möglichst lange fehlerfrei im Spiel zu halten.

Variationen

- Der Joker muss immer den ersten Ball abnehmen
- Nur 2 Bodenberührungen pro Spielzug
- 2 Felder gegeneinander: Wer kann in 4 Minuten mehr Spielzüge machen?

einfacher

- Spielform zuerst mit einem Ballon ausprobieren
- Angriffsbil darf gefangen werden, anschliessend mit dem Unterarm weiterspielen
- nur der Angriffsbil muss im Feld auftreffen
- Ohne Feldmarkierung

schwieriger

- Faustballtechnik: Zuspiel muss direkt erfolgen
- Zielzone für den Angriff bestimmen

Bemerkung: Rollen von A bis E regelmässig wechseln.

Material: Leichter Ball, Leine oder Schwedenkasten, Feldmarkierung



König

Diese Übung schult das periphere Sehen, gezielte Angriffsbälle und das Abdecken des Hauptangreifers.

Zwei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team hat einen König (z. B. mit Bändel kennzeichnen). Der König muss immer den Angriffsbil spielen. Wer schafft es so zu spielen, dass der König nicht angreifen kann?

Variationen

- Der König hat eine andere Aufgabe (z. B. muss das Zuspiel machen, alle müssen nach einem Spielzug mit dem König abklatschen).

einfacher

- Der König ist immer auf der gleichen Position (z. B. vorne links).

schwieriger

- Ein Bändel wird nach einem Spielzug an ein Teammitglied weitergegeben.

Material: Ball, Leine oder Kasten, Spielbändel, Feldmarkierung



King of the court

Diese Spielform ist bei Anfängern und auch bei Fortgeschrittenen sehr beliebt. Es kann nur auf einer Feldseite gepunktet werden.

Zwei Teams spielen gegeneinander. Das dritte Team am Spielfeldrand steht mit einem Ball bereit. Die eine Spielhälfte ist die Königsseite und die andere die Untertanen-Seite. Nur auf der Königsseite können Punkte erzielt werden. Erzielt das Team auf dem Königsfeld einen Punkt, bekommt dieses Team einen Königspunkt. Verliert jedoch dieses Team, muss es raus an den Spielfeldrand.

Das Siegerteam rutscht von der Untertanen-Seite ins Königsfeld. Das wartende Team kommt immer zuerst ins Untertanen-Feld und muss sich mit einem Sieg ins Königsfeld vorkämpfen. Service hat immer das Team im Untertanen-Feld. Wer den Punkt verliert holt sofort den Ball und wartet erneut am Spielfeldrand. Wer hat am Ende am meisten Königspunkte?

Variationen

- Wer hat zuerst z. B. 3 Königspunkte?
- Zwei verschiedene Bälle

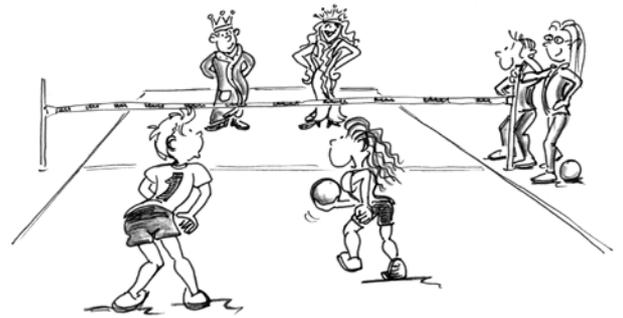
einfacher

- Anstelle von Service ein Wurf
- Der erste Ball darf gefangen werden

schwieriger

- Handicap: eine Ballberührung muss direkt sein, Rotation der Positionen nach jedem eigenen Spielzug,

Material: Zwei Bälle, Leine oder Kasten, Feldmarkierung



Chaos

Dieses Spiel bringt Action pur. Es fördert das periphere Sehen und das Zusammenspiel.

Je zwei bis drei Spielende stehen auf jeder Spielfeldhälfte und bilden zusammen ein Team. Nach jedem Service und Rückschlag wechselt die Person, die den Ball ins andere Feld gespielt hat, die Spielhälfte. Welches Team behält den Ball am längsten im Spiel?

Variation

- Techniken vorgeben (z. B. direktes Zuspiel, Sprungservice)

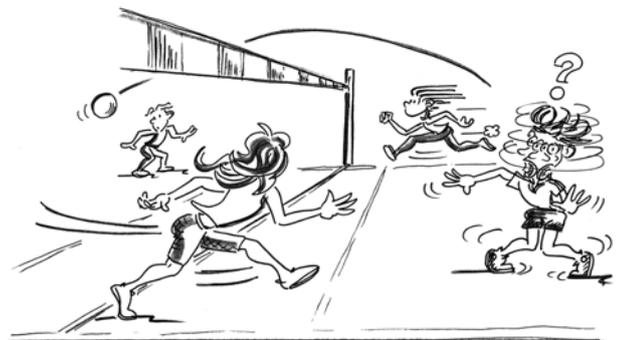
einfacher

- Ball-über-die-Schnur: keine Schläge, nur geworfene Bälle
- Langsam fliegender Ball

schwieriger

- Kleinen Ball verwenden
- Jeder Spieler wechselt nach seiner Ballberührung das Spielfeld.

Material: Ball, Langbank oder Leine, Feldmarkierung



Graben

Dieses rasante Spiel braucht kein Netz und schult das Defensivverhalten, das Spielen von flachen und schnellen Angriffsbällen sowie das Zuspiel in einer bestimmten Zone.

Zwei Teams spielen gegeneinander in einem Feld, das in der Mitte eine Tabuzone (= Graben) hat. Abwehr, Zuspiel und Angriff erfolgen in der eigenen Feldzone. Der Graben darf nicht betreten werden. Fällt der Ball in den Graben, ist es ein Fehler. Angriff und Service müssen über den Graben ins gegnerische Feld gespielt werden.

Variationen

- Servicetechnik vorgeben: Wurf, mit dem Unterarm, Überkopfschlag
- Zuspielform vorgeben

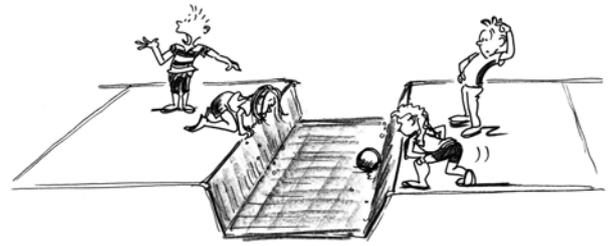
einfacher

- Der Angriffsball darf gefangen werden, anschliessend mit dem Unterarm weiterspielen
- Spielfeldgrösse anpassen

schwieriger

- Fixe Positionen bestimmen (z. B. Person B macht immer das Zuspiel)
- Zielzone für den Angriff bestimmen

Material: Ball, Markierung für Zonen



Triff das Tor

Diese Form eignet sich für Fortgeschrittene. Das zielgerichtete Zuspiel wird mit «Triff das Tor» trainiert. Mit einem taktischen Zuspiel kann der Gegner optimal unter Druck gesetzt werden.

Zwei Teams spielen gegeneinander. Mit Kegeln auf einer Langbank oder Bündel aufgehängt am Netz wird ein Sektor markiert. Trifft ein Team beim Service oder beim Rückschlag das «Tor» gibt es einen Zusatzpunkt, ansonsten wird ohne Unterbruch weitergespielt.

Variationen

- Tor treffen = Golden Point (Spiel fertig)
- Tor treffen = Gegnerischer Punktstand wieder auf Null

einfacher

- Auf grosses Tor spielen
- Langsam fliegender Ball
- Fangregel anpassen

schwieriger

- Auf kleines Tor spielen

Material: Ball, Leine oder Langbank, Tormarkierung, Feldmarkierung



Ballonjagd

Diese Spielform fördert das periphere Sehen und die Kommunikation im Team.

Zwei Teams spielen gegeneinander und zählen die Punkte. Zusätzlich hat jedes Team einen Ballon. Dieser Ballon muss zeitgleich mit dem Service von beiden Teams in die Luft geschlagen werden. Während dem Mini-Faustball gespielt wird, müssen die Ballone auf beiden Seiten stets in der Luft bleiben. Fällt ein Ballon auf den Boden, gibt es einen Punkt für das andere Team und es wird neu serviert.

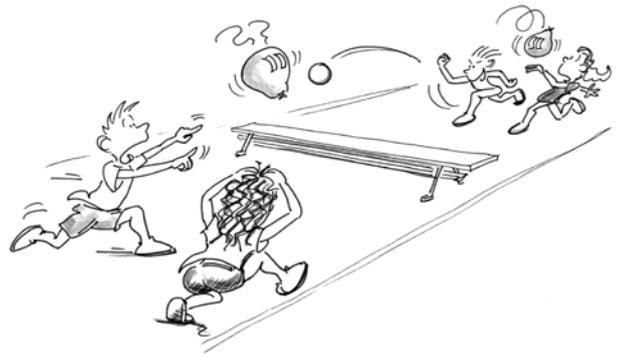
einfacher

- Langsam fliegender Ball

schwieriger

- Ballon darf von Spielenden nie zweimal nacheinander berührt werden

Material: Ball, Ballone, Leine oder Langbank, Feldmarkierung



Spielerische Wettkämpfe

Um spielentscheidende Situation zu provozieren sind spielerische Wettkämpfe häufig einzubauen.

Handicap

Bei einem Rückstand von zwei Punkten kann das zurückliegende Team dem Führenden ein Handicap auferlegen:

- Eine Angriffszone bestimmen (mit Hütchen Zone abstecken, wo der Angriffsball aufspringen muss)
- Bestimmen, wer angreift
- Bestimmen wer den ersten Ball abnimmt
- Mit der schwächeren Hand spielen

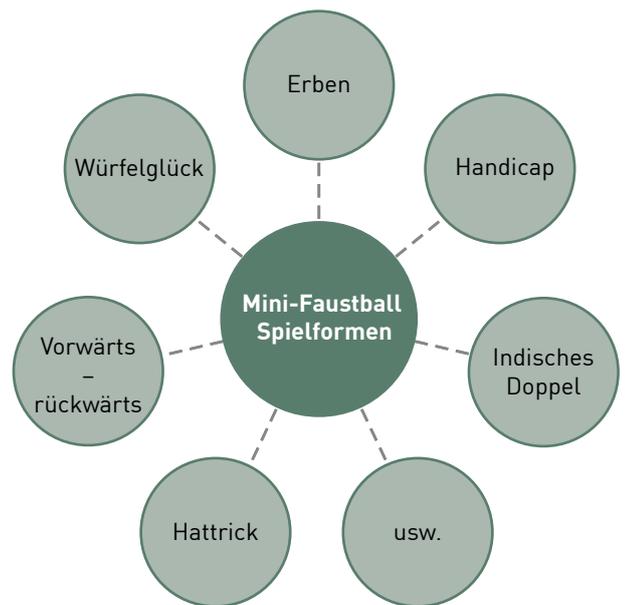
Beträgt der Vorsprung noch einen Punkt, fällt das Handicap weg.

Indisches Doppel

Jedes Team hat auf der Grundlinie ein Depot mit drei weiteren Bällen (z. B. in einer Kiste). Wer einen Fehler macht, holt jeweils so schnell wie möglich den entsprechenden Ball, legt diesen auf der eigenen Feldseite ins Depot und beteiligt sich danach wieder umgehend am Spiel. Das gegnerische Team kann unmittelbar nach dem gewonnenen Ballwechsel einen Ball aus dem eigenen Depot holen und ins Spiel bringen. Welches Team hat als erstes keine Bälle mehr im Depot?

Erben

Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein drittes Team steht am Feldrand. Das Team, welches zuerst fünf Punkte erreicht, bleibt auf dem Feld. Das Verliererteam scheidet aus und übergibt die selber erreichte Punktzahl als Vorsprung dem nachfolgenden Team. Die Sieger des vorhergehenden Spiels müssen hingegen bei Null beginnen. Hinweis: Die Spielenden in der Pause können je eine Person zu einem [Beurteilungskriterium](#) (pdf) beobachten und anschliessend ein Feedback geben.



Hattrick

Zwei Teams spielen gegeneinander. Einen Big Point gibt es, wenn drei Ballwechsel in Serie gewonnen werden. Welches Team schafft drei Big Points? Variation: 2 Punkte in Folge geben einen Big Point.

Vorwärts – rückwärts

Welches Team gewinnt den ersten Satz (z. B. auf 7 Punkte)? Im zweiten Satz wird rückwärts gezählt. Die erspielte Anzahl Punkte des ersten Satzes muss wieder abgebaut werden. Wer gewinnt den zweiten Satz?

Würfelglück

Jedes Team würfelt mit zwei Würfeln. Die Summe ergibt die Anzahl Punkte, die für einen Sieg benötigt wird. Die Punkte werden dem Spielleiter bekannt gegeben, ohne dass die Gegner davon erfahren. Welches Team schafft es zuerst, seine Gesamtpunktzahl zu erreichen?

«It's Fistball Time»

Dieses Tool ist Bestandteil des Schwerpunkts 04/2021 «Mini-Faustball» auf mobilesport.ch. Es erlaubt, auf einfache und spontane Weise ein kleines Turnier zu organisieren. Das Tool ermittelt in der ersten Runde die Paarungen nach dem Zufallsprinzip. Danach spielen immer zwei Teams gegeneinander, die ungefähr gleich stark sind.

[Zur Webseite](#)

Andere Turnierformen

- [Ligaturnier](#) (pdf)
- [Wechsle-Teil](#) (pdf)
- [Schochturnier](#) (pdf)

Lektions-/Trainingsabschluss

Nach dem Spielen braucht es oft nur einen kurzen Aus- oder Rückblick. Teils braucht die Gruppe jedoch noch ein dem Alter angepasstes «Runterfahren» oder «Auflockern».

Anregungen Reflexion (nur eine Frage pro Lektion/ Training)

- Mögliche Auswertungsfragen nach dem Spiel. Besprecht kurz in euren Teams:
 - Was klappt bereits gut?
 - Was sind eure Stärken?
 - Was müssen wir noch trainieren, damit ihr noch besser werdet?
- Emotionen reflektieren. Besprecht kurz in euren Teams:
 - Wie hast du dich beim Spielen gefühlt?
 - Wie fühlst du dich, wenn du gewinnst bzw. verlierst? Wie verhältst du dich in diesen Situationen?
 - Wie schaffst du es, Enttäuschungen wegzustecken?

Anregungen Auflockerung

- **Pass – Angriff – Punkt:** Im Kreis befindet sich eine Person. Sie sagt einen Begriff und zeigt auf eine Person im Kreis. Diese Person sowie ihre Nachbarn links und rechts müssen sofort mit den richtigen Bewegungen die Spielsituation nachstellen. Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und übernimmt das Anzeigen.
 - Pass: Mitte «Passposition» (Spielen mit dem Unterarm), links und rechts halten sie pantomimisch den Ball auf dem Unterarm der mittleren Person.
 - Angriff: Mitte Faust in die Luft, rechts und links Arm als Leine zur Mitte strecken.
 - Punkt: Mitte Hände nach rechts und links strecken. Links und rechts klatschen mit der rechten bzw. linken Hand ab.
- **Konzentrationsball:** Die Spielenden stellen sich inklusive Spielleitendem in einem Kreis auf. Der Spielleitende hat verschiedene Bälle (z. B. Faustball, Wasserball, Tennisball). Er gibt den ersten Ball im Kreis herum. Alle müssen sich merken, von wem sie den Ball erhalten und an wen sie ihn weitergegeben haben. Nun werden die Plätze im Kreis getauscht. In der neuen Aufstellung wird nun der Ball in der gleichen Reihenfolge gepasst (oder mit dem Unterarm zugespielt). Nun bringt der Spielleitende immer mehr verschiedene Bälle ins Spiel und definiert, wie beim ersten Ball die fixe Reihenfolge. Variation: Der Kreis bewegt sich.
- **«Buum» – Platzender Ball:** Im Kreis steht jemand in der Mitte und schliesst die Augen und Ohren. Im Kreis wird nun ein Ball herumgegeben. Die Person in der Mitte zählt von 10 herunter, wobei sie nur die 10 laut sagt und den Rest im Kopf abzählt. Das Tempo des Zählens bestimmt die Person in der Mitte. Bei Null ruft sie «Buum». Wer im Kreis in diesem Moment den Ball hat, fällt zu Boden und legt sich hin (oder geht sich umziehen).

Anregungen Beruhigung

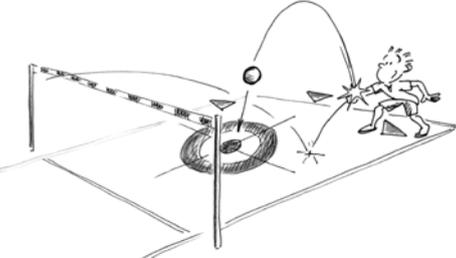
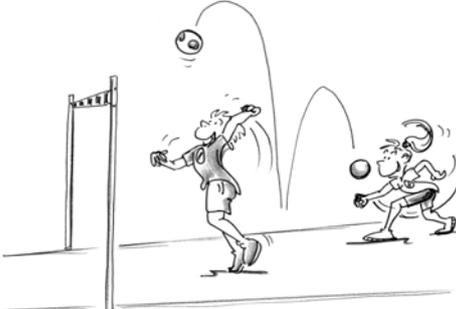
- **Blinzelspiel:** Die Gruppe steht im Kreis mit Blick zum Zentrum. Die Leiterperson sucht den Augenkontakt zu einem Kind A und blinzelt diesem deutlich zu. Kind A bestätigt das Signal, indem es zurückblinzelt. Dann sucht Kind A den Augenkontakt zu einem anderen Kind B, welchem es zublinzelt. Sobald Kind B das Signal bestätigt hat, kann sich Kind A setzen. Kind B gibt das Signal nun weiter an Kind C und setzt sich nach der Bestätigung hin. Das Signal geht weiter, bis es am Schluss zur letzten stehenden Person, der Leiterperson, zurückgeht. Sobald sich diese hinsetzt, ist das Spiel vorbei.
- **Faustball-Pose:** Die Kinder bewegen sich zu ruhiger Musik. Bei jedem Musikstopp nehmen alle irgendeine Faustball-Pose ein (Anregung: Foto während dem Spiel). Die Leitenden/Lehrpersonen zeigen auf eine Pose, die alle anderen kopieren.
- **Funktioneller Bewegungsablauf:** Wie z. B. der [Sonnengruss \(Yoga\)](#)

Taktik-Verständnis

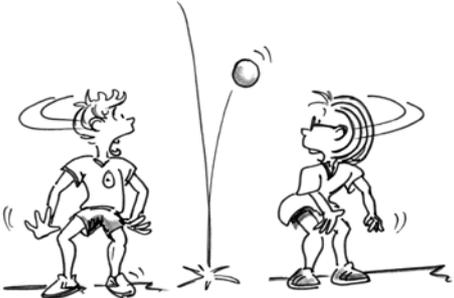
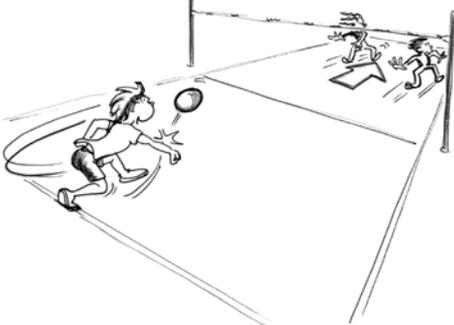
Gute Fragen und Inputs der Spielleitenden fördern das taktische Verständnis. Die Spielqualität wird besser und die Spielenden erkennen selbstständig, was es noch zu üben gilt.

Um das taktische Verständnis zu entwickeln, eignen sich Fragen bei Spielunterbruch auf den einzelnen Feldern oder im Plenum. Anstelle einer verbalen Antwort lohnt es sich, die Spielenden aufzufordern, die Position einzunehmen (z. B. Bereitschaftsposition beim Service), die Zone zu zeigen, die Bewegung zu machen oder sich im Feld idealer aufzustellen.

Niveau Basic

Fragen	Mögliche Antworten	
Wie erkennt ihr, wer den Ball spielt?	«Ja» rufen.	
Welche Position nehmt ihr bei einem Service/Angriff des Gegners ein?	Die Raubkatzenposition, Arme nach vorne, Knie gebeugt.	
Wohin spielt ihr den ersten Ball (Abnahme)?	In die Mitte des Feldes.	
Wann greift ihr von oben an? Wann spielt ihr den Ball von unten über die Leine?	Von oben: wenn Ball höher als Leine aufspringt (ansonsten von unten). Von unten: wenn Zuspiel weit weg von der Leine ist.	
Wo steht ihr bei einem Service/Angriff des Gegners?	Blick und Körper sind zum Angreifer ausgerichtet, so dass alle Lücken geschlossen sind. Position am Spielfeldrand.	

Niveau Fortgeschrittene

Fragen	Mögliche Antworten	
<p>Wohin spielt ihr, damit das Gegner team unter Druck kommt?</p>	<p>In Lücken, genau zwischen zwei Spielende, an den Spielfeldrand, kurz in die Mitte, gegen die Laufrichtung.</p>	
<p>Wie positioniert ihr euch in der Abwehr, wenn der Gegner den Ball beim Angriff ganz vorne an der Leine hat?</p>	<p>Näher an die Leine, alle Spieler rücken nach vorne.</p>	
<p>Wie positioniert ihr euch in der Abwehr, wenn der Gegner den Ball beim Angriff weit hinten im Feld hat?</p>	<p>Alle rücken weiter nach hinten.</p>	
<p>Wie positioniert ihr euch, wenn der Ball links oder rechts an der Leine ist?</p>	<p>Alle verschieben sich so, dass der Ball im Zentrum der Mannschaft steht.</p>	

Die Technik

Im Mini-Faustball unterscheiden wir die Grundtechnik «Spielen mit dem Unterarm» und «Überkopfschläge». Die Technik ist immer nur Mittel fürs Faustballspiel. Der ganzheitliche, spielerische Vermittlungsansatz bleibt zentral.

Die Fragen zur Technik können sowohl im Spiel und während Technikübungen durch die Spielleitung eingesetzt werden. Die Spielenden bekommen so eine aktive Rolle und suchen selber Lösungsansätze.

Spielen mit dem Unterarm

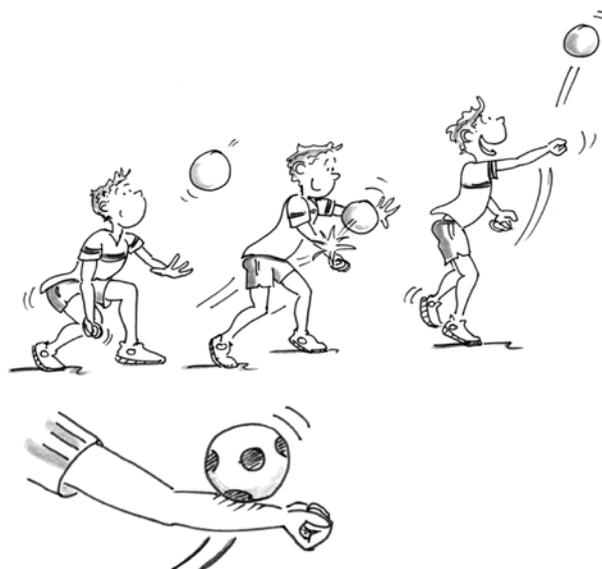
Bewegungsmerkmale

- Tief-Hoch-Vorwärtsbewegung
- Körper- Ball- Ziel in einer Linie
- Gestreckter, ausgedrehter Unterarm

Treffpunkt des Balles

- Einhändig
- Ausgestreckter, ausgedrehter Unterarm
- Hand zur Faust

Bemerkung: Vor dem Service darf der Ball einmal auf den Boden tippen



Niveau Basic

Fragen	Mögliche Antworten
Was hilft euch, um den Ball weit nach vorne spielen zu können?	Vorwärtsbewegung in den Ball – Auslaufen nach vorne.
Wie ist die Armhaltung beim Ballkontakt? Zeigt einmal, wo ihr den Ball trefft!	Gestreckte Arme und die Innenseite des Unterarms zeigt nach oben. Die Faust ist leicht geschlossen (nicht verkrampft).
Wie spielt ihr einen ruhigen Ball?	Tief-Hoch Bewegung.



Niveau Fortgeschrittene

Fragen	Mögliche Antworten	
Wie könnt ihr einen Ball in weiter Entfernung abnehmen?	Mit einem Hecht, können auch weit entfernte Bälle abgewehrt werden.	
Welche Abwehr-Möglichkeiten gibt es für einen Ball, der euch in die Füße gespielt wird?	Am einfachsten ist es, ein paar Schritte nach vorne zu gehen und den Ball direkt vor einer Bodenberührung abzuwehren. Falls dies nicht möglich ist, gibt es noch die Möglichkeit den Ball Drop zu nehmen.	

Überkopfschläge

Bewegungsmerkmale

- Spannungsaufbau (C-Minus-Position)
- Standschlag: Vorschriftstellung
- Sprungschlag: Einbeiniger Absprung
- Hochgezogenes Schwungbein
- Körperstreckung beim Schlag



Treffpunkt des Balles

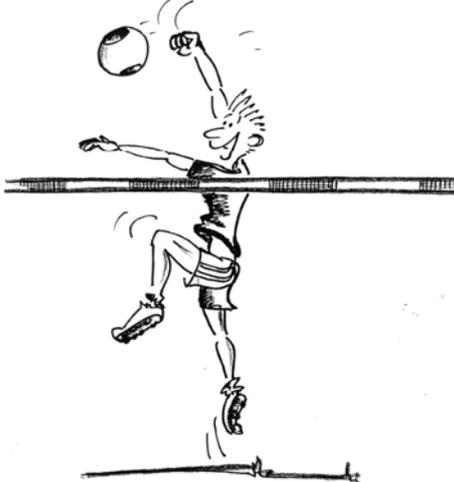
- Kernschlag: Mit dem Faust



Niveau Basic

Fragen	Mögliche Antworten	
Wie könnt ihr den Service platziert auf eine Position spielen?	Körperposition in die gewünschte Richtung ausrichten.	
Wie werft ihr den Ball beim Service auf?	Einhändig mit gestrecktem Arm.	
Wie könnt ihr den Ball scharf und schnell schlagen?	Spannungsaufbau.	

Niveau Fortgeschrittene

Fragen	Mögliche Antworten	
Wie wird ein Ball auf der Leine noch ins gegnerische Feld gespielt?	Der Anlauf des Angreifers schräg zur Leine, damit vor der Leine senkrecht hoch gesprungen werden kann.	 A black and white line drawing of a player in a dark jersey and shorts jumping over a horizontal net. The player is in mid-air, with their right arm raised and hand open, about to hit a ball. The ball is positioned above the net. The player's left leg is bent and tucked under the net. Motion lines around the player and the ball suggest movement.
Wie könnt ihr den Ball mit der Faust treffen?	Kernschlag (Bild links) oder Hammer Schlag (Bild rechts).	 Two black and white line drawings showing hands hitting a ball. The left drawing shows a hand hitting the center of the ball, with two parallel lines indicating the direction of the ball's movement. The right drawing shows a hand hitting the side of the ball, also with two parallel lines indicating the direction of movement.

Hinweise

Sie finden weiterführende Informationen, Verlinkungen und Impressum zum «Mini-Faustball» auf dieser Seite.

Literatur

- Auko Swiss Faustball (2019). Faustball – Für Gross und Klein, für Schule und Verein. Swiss Faustball.
- Baumberger, J., Müller, U. (2011). Sportspiele spielen und verstehen – ein Lehrmittel für das 5. bis 9. Schuljahr. Horgen: bm-sportverlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2001). Faustball: Spielend lernen! Die Faustball-Spielsammlung. Menziken: Baumann Verlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2005). Faustball ins Auge gefasst: Lehren und Lernen. Swiss Faustball

Links

- [Swiss Faustball](#)
- [Faustball in der Schule](#)
- [Schweizer-Schulmeisterschaft](#)

Herzlichen Dank

- Max Meili von Swiss-Faustball Zentralvorstand für das Turnier-Tool It's Fistball Time!
- Faustballszene Schweiz für die gesandeten Szenen für den [Teaser Mini-Faustball](#).

Partner



Für dieses Monatsthema



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorinnen: Sarah Wacker, Sportartenverantwortliche J+S Faustball, Mitglied Ausbildungskommission Swiss Faustball, J+S Expertin Faustball; Arina Meister, Mitglied Ausbildungskommission Swiss Faustball; Fabienne Eglauf, Mitglied Ausbildungskommission Swiss Faustball, J+S Expertin Faustball

Fachliche Begleitung: Ausbildungskommission Swiss Faustball

Redaktion: [mobilesport.ch](#)

Titelbild: Fabio Baranzini, Swiss Faustball

Zeichnungen: Leo Kühne

Video: Céline Jäggi, Bundesamt für Sport BASPO

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO