

Cooler Ballspiele – Faustis: Tabuzonen

Dieses Spiel macht Spass und verbessert das präzise Werfen/Zuspielen mit dem Unterarm, das Fangen und periphere Sehen.

An beiden Enden befindet sich je eine Tabuzone mit einem Ziel (z. B. Malstab, Kegel, Ball auf einem Kegel). Die Zone darf nicht betreten werden.

Beide Teams versuchen durch schnelle, genaue Pässe ihr Ziel zu treffen bzw. ihr eigenes Ziel zu verteidigen.

Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Gepasst und aufs Ziel geschlagen wird mit einem Faustballaufschlag von unten.



Variationen

- Wurfarm, Unterarm vorgeben
- Tabuzone betreten = Penalty (Wurf oder Unterarmschlag)
- Nur vorwärts Passen erlaubt

Einfacher

- Anstelle der Faustballtechnik: nur Fangen und Werfen mit den Händen
- Tabuzone verkleinern, Ziele vergrössern (z. B. Kasten)
- Mehrere Ziele

Schwieriger

- Mit dem schwächeren Unterarm zuspielen, Ziel treffen
- Tabuzonen vergrössern
- Kleinere Ziele
- Kleinerer Ball

Material: Leichter Ball, Ziele (Markierkegel, Reifen, Kasten, Medizinball etc.), Feldmarkierung (Hütchen)

Quelle: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO