

Mini-Faustball – Lektions-/Trainingseinstieg: 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)

Quelle: Sarah Wacker, Arina Meister und Fabienne Eglauf, Mitglieder Ausbildungskommission Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO