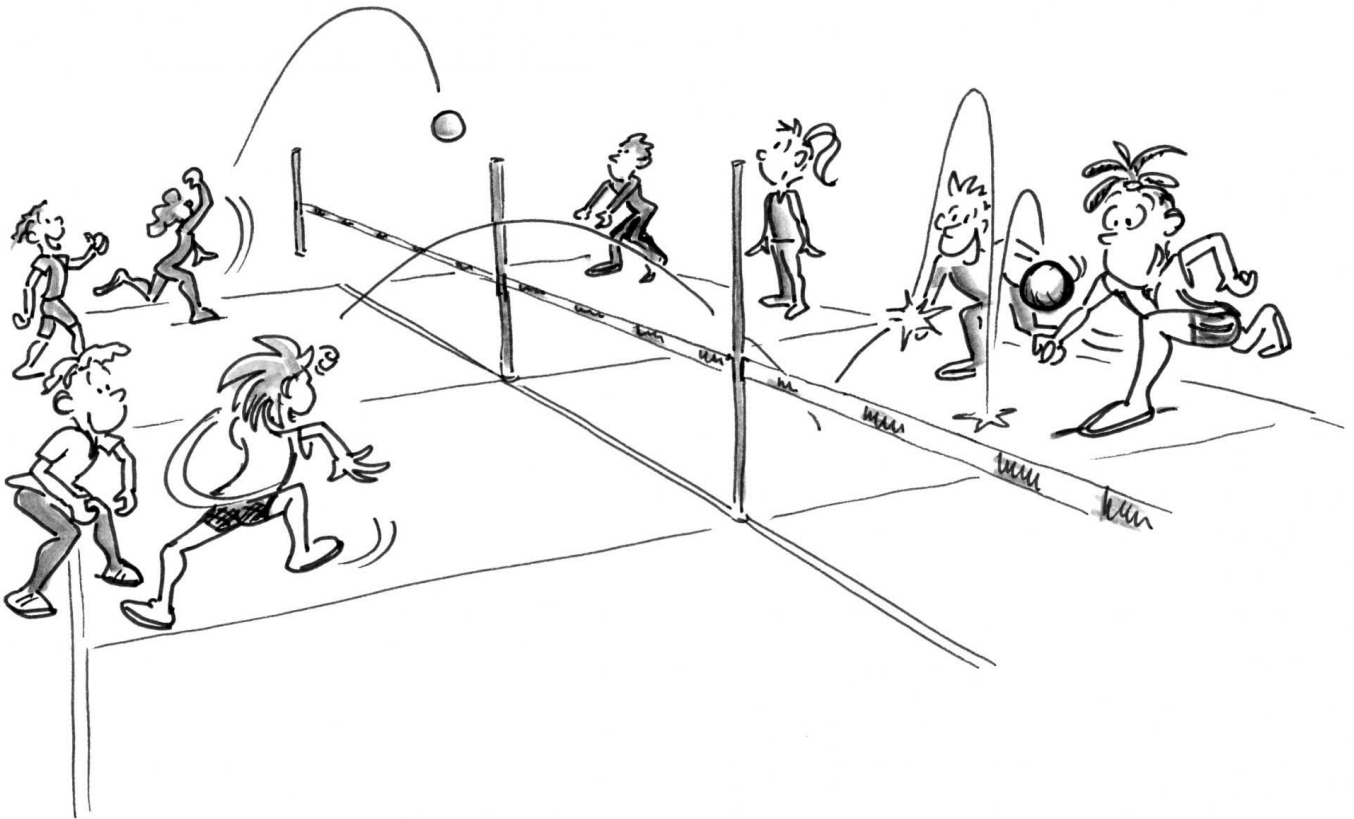


Mini-Faustball: Warum Mini-Faustball spielen?

Erfolgslebnisse 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,
 - Erfolgslebnisse 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
- Zweiarmige Ballberührungen
- Spielen mit offener Hand
- Aufspringen des Balls auch ausserhalb des eigenen Felds
- Spielfeldgrösse anpassen

Material: Ball, Leine, Feldmarkierung

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO