

# Cooler Ballspiele – Faustis: Bänkli

Dieses Spiel ist variantenreich und lässt sich bestens aufbauen. Es fördert neben allen Unterarmtechniken die Spieltaktik (Spielposition, Gegner unter Druck setzen, Feld verteidigen).

Zwei Teams (2 gegen 2 oder 3 gegen 3) spielen ein Faustballspiel über eine Langbank. Der Aufschlag erfolgt ca. 3 Meter hinter der Langbank (oder von der Grundlinie). Schläge von oben sind nicht erlaubt.



## Variationen

- Spiel auf Zeit oder auf Sätze (11 Punkte)
- Anstelle der Langbank: Hürden, 2 Langbänke aufeinander, Leine zwischen zwei Malstäben spannen.
- Verschiedene Bälle
- 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?
- Vorwärts-rückwärts: Welches Team gewinnt den ersten Satz (auf 11 Punkte)? Im zweiten Satz wird rückwärts gezählt. Die erspielte Anzahl Punkte des ersten Satzes muss wieder abgebaut werden. Wer gewinnt den zweiten Satz?
- Triff das Tor: Mit Hütchen wird auf der Langbank ein Tor markiert. Trifft ein Team das «Tor», gibt es einen Zusatzpunkt, es wird ohne Unterbruch weitergespielt.

## Einfacher

- NivStufe 1: Der Aufschlag erfolgt faustballmässig. Der Gegner fängt den Ball. Es erfolgt wieder ein Aufschlag.
- Stufe 2: Nach dem Aufschlag wehren die Gegner den Ball faustballmässig ab. Nach einer weiteren Bodenberührung muss der Ball gefangen werden = 1 Punkt. Danach erfolgt ein neuer Aufschlag.
- Stufe 3: Nach dem Aufschlag müssen die Abwehr und das Zuspiel faustballmässig erfolgen. Danach fangen und neu aufschlagen.
- Stufe 4: Drei Faustballberührungen, danach fangen und neu aufschlagen.
- Stufe 5: 3, 4 oder beliebig viele Ballberührungen pro Seite.

## Schwieriger

- Nur 2 Ballberührungen pro Seite
- Wenn das Team den Ball auf die andere Seite spielt, gibt es immer eine Zusatzaufgabe (Linie berühren, abklatschen, Rotation/Platzwechsel).

**Bemerkung:** Die Spielenden sollen erfahren, dass die Abwehrposition hinter dem Feld effizienter ist (Grundidee aus dem Tennis).

**Material:** Verschiedene Bälle, Langbänke, Hürden oder Malstäbe und Seil, Hütchen

---

Quelle: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**