

## Mini-Faustball: 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 \(Yoga\)](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**