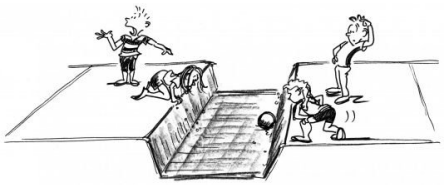
Coole Ballspiele – Faustis: Graben

Dieses rasante Spiel braucht kein Netz und schult das Defensivverhalten, das Spielen von flachen und schnellen Angriffsbällen sowie das Zuspiel in einer bestimmten Zone.



Zwei Teams (2 gegen 2 oder 3 gegen 3) spielen gegeneinander in einem Feld, das in der Mitte eine Tabuzone (= Graben) hat. Abwehr, Zuspiel und Angriff erfolgen in der eigenen Feldzone.

Der Graben darf nicht betreten werden. Fällt der Ball in den Graben, ist es ein Fehler. Angriff und Aufschlag müssen über den Graben ins gegnerische Feld gespielt werden.

Variationen

- Aufschlagtechnik vorgeben: Wurf, mit dem Unterarm, Schmetterball (Smash)
- Zuspielform vorgeben

Einfacher

- Angriffsball darf gefangen werden, anschliessend mit dem Unterarm weiterspielen.
- Spielfeldgrösse anpassen

Schwieriger

- Fixe Positionen bestimmen (z. B. Person B macht immer das Zuspiel)
- Zielzone für den Angriff bestimmen

Matarial: Leichter Ball, Markierung für Zonen

Quelle: Sarah Wacker, Swiss Faustball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO