

Cooler Ballspiele – Faustis: Joker

Dieses Spiel ist sehr dynamisch. Es schult das kontrollierte Miteinander und das taktische Zusammenspielen.



Ein 5-er Team (A/B, C/D und E) teilt sich auf zwei Spielfelder auf. Person E wechselt dabei immer die Seite und macht bei jedem Spielzug den Angriffsschlag. Das Team versucht den Ball möglichst lange fehlerfrei im Spiel zu halten.

Variationen

- Nur 2 Bodenberührungen pro Spielzug
- 2 Teams gegeneinander: Wer kann in 4 Minuten mehr Spielzüge machen?

Einfacher

- Spielform zuerst mit einem Ballon ausprobieren
- Angriffsball darf gefangen werden, anschliessend mit dem Unterarm weiterspielen
- Leinenhöhe und Spielfeldgrösse anpassen

Schwieriger

- Faustballtechnik: Zuspiel muss direkt erfolgen
- Zielzone für den Angriff bestimmen

Bemerkung: Rollen A bis E regelmässig wechseln.

Material: Leichter Ball, Leine oder Kasten/Mattenwagen

Quelle: Sarah Wacker, Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO