

Faustball: Die richtige Technik ist entscheidend

Die Faustballtechnik ist in drei Kernbewegungen unterteilt: Angreifen (Anspiel und Rückschlag), Abwehren und Zuspielen.

Die Abwehr und das Zuspiel erfolgen mit dem Unterarm. Dabei wird der Arm leicht angewinkelt und ausgedreht, sodass die Unterseite des Armes eine Spielfläche bildet. Es sind jeweils nur einhändige Abwehren erlaubt. Für das Anspiel bzw. den Rückschlag ist ein Spiel «von unten» (mit dem Unterarm) oder ein Schlag mit der Faust erlaubt. Der Ball darf keinen anderen Körperteil als den Arm, bzw. die Faust berühren.

Anspiel

Das Reihenbild zeigt den korrekten Ablauf eines Anspieles von oben. Im Kidsalter wird das Anspiel meist von unten (mit dem Unterarm) gespielt.



Rückschlag

Das Reihenbild zeigt den korrekten Ablauf eines Rückschlages von oben. Im Kidsalter wird der Rückschlag meist von unten (mit dem Unterarm) gespielt.



Zuspiel

Das indirekte Zuspiel wird in der Vorschrittstellung ausgeführt. Alleine die Hoch-Tiefbewegung nach vorne führt den Ball. Dabei bleibt der Arm ruhig.

