



# FAUSTBALL

**GIVE  
ME!  
FIVE!**

## DAS INDOOR SCHULSPIEL FÜR KNABEN und MÄDCHEN



Bundesschulreferent  
Ernst Almhofer  
Europaplatz 4  
4663 Laakirchen  
Mob.: 0650/4231983  
[nachwuchs@oefbb.at](mailto:nachwuchs@oefbb.at)

[www.faustball-austria.at](http://www.faustball-austria.at)

# AUFWÄRMEN

## Nummernspiel

Jeder Spieler erhält eine Nummer. Spieler 1 spielt den Ball weiter zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4,...der letzte Spieler spielt wieder zu 1.

Alle Spieler bewegen sich in einem abgegrenzten Feld. Je nach Spielerzahl werden unterschiedlich viele Bälle ins Spiel gebracht:

Ball einhändig zuwerfen

Ball mit Brustpass zuwerfen

Ball beidhändig über Kopf zuwerfen

Ball mit Sprungwurf zuwerfen

Ball mit dem Fuß zupassen

Ball am Boden mit Faust zuschlagen

Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen

Ball nach dem Bodenkontakt im Sitzen fangen

Nach dem Zuwerfen Ball mit Rolle rw. fangen

Ball beidhändig über Kopf nach vorne zuprellen

Ball nach einem Bodenkontakt hinter dem Rücken fangen

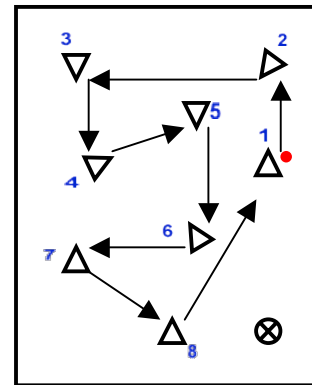
### Tipps:

Ständig seinen Standort verändern!

Auch mit Zusatzaufgaben möglich: Bei Fehler für Werfer und Fänger!

### Geräte:

Ca.  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{1}{2}$  so viele Bälle wie Spieler!



## 1. Heben des Balles

### Heben des Balles nach zugeworfenem Ball

Trainer wirft Spieler Ball zu. Dieser spielt Ball direkt/indirekt hoch und fängt den Ball.

links/rechts abwechseln

auf Ganzkörperbewegung achten!

auch als Partnerübung möglich

### Geräte:

1 Ball/Paar

### Heben des Balles nach aufgeworfenem Ball

Spieler wirft sich Ball selber auf, läuft nach (geringe Distanz), Ball springen lassen aufspielen und fangen.

#### Variation:

fortlaufend spielen

direkt spielen (ohne Bodenkontakt)

### Geräte:

1 Ball/Spieler

### Präzises Heben des Balles

A wirft den Ball 20x zu B direkt/indirekt. B spielt so zu A zurück, dass dieser den Ball in Kopfhöhe wieder fangen kann.

Auch als Spielform möglich!

### Geräte:

1 Ball/Paar

## Spiel 1:1

Wie oft können 2 Spieler fehlerfrei hin- und her spielen?

Variation:

Indirekt/direkt

Mit oder ohne Leine

mit Zielbereichen

**Geräte:**

1 Ball/Paar

## Spielformen

### Heben des Balles in BB-Korb

Spieler werfen sich selbst den Ball hoch und versuchen, den Ball in den BB-Korb zu heben.

Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?

Punktewertung:

Ball berührt BB-Brett: 1 Punkt

Ball berührt BB-Ring (von oben): 2 Punkte

Ball geht in den Korb: 3 Punkte

Ball geht in den Korb: 3 Punkte

Variation:

Wer erreicht zuerst z.B. 30 Punkte?

Mit Minuspunkten – trifft man weder Korb, Ring und Brett, dann wird 1 Punkt abgezogen

In 3er Gruppe mit 1 Ball auf den BB-Korb spielen, Reihenfolge vorgeben!

**Tipps:**

Beidseitig spielen lassen!

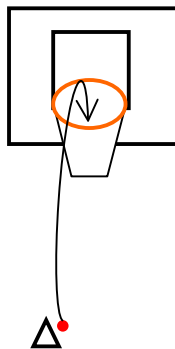
Oft verschiedene Korbhöhen einstellbar

**Geräte:**

1 Ball/ Spieler

BB-Körbe

(1 Ball/Gruppe)



### Heben im Kreis

A steht im Kreis, wirft den Ball mit beiden Händen hoch (Ganzkörperbewegung) und verlässt den Kreis. B läuft in den Kreis und fängt den Ball am Unterarm.

Variation:

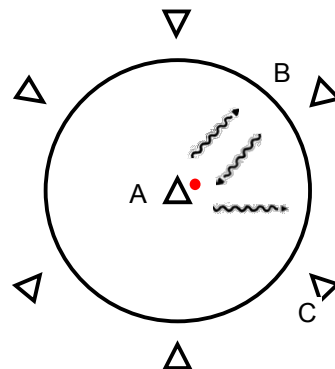
den Ball vom Unterarm wegfedern lassen

den Ball nicht mehr auffangen, sondern durch neuerliches Hochfedern weiterspielen.

keine geordnete Reihenfolge, sondern Namen rufen.

**Geräte:**

1 Ball/Gruppe



## Heben des Balles in Kastenteile

Kleine Mannschaften (2er oder 3er Gruppen) spielen einen Ball durch fortlaufendes Heben (abwechselnd) in einen offenen Kasten. Für einen Treffer erhalten sie einen Punkt. Dann nehmen sie den Ball wieder heraus und stellen sich bei der nächsten Station an. Geht der Ball verloren, müssen sie ohne Punktgewinn zur nächsten Station.

**Variation:**

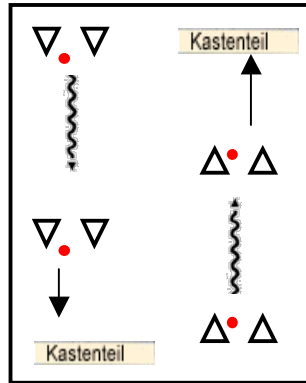
Eine bestimmte Anzahl von Kontakten vorgeben.

**Tipps:**

Nächste Gruppe beginnt erst, wenn die vorhergehende Gruppe eine bestimmte Linie (Markierung) erreicht hat.

**Geräte:**

- 1 Ball/Gruppe
- 2 Kästen



## Heberspiel

Gespielt wird über eine Leine auf einem Kleinfeld 2:2 3:3, 3 Kontakte erlaubt (Pflicht?) A stoppt den Ball, B hebt ihn senkrecht hoch und C hebt ihn über die Leine.

Ballbeandlung nur „von unten“!

WICHTIG: Nie seitlich zum Ball stehen!

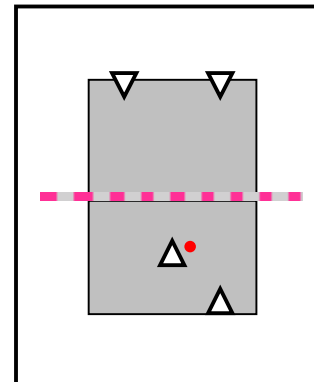
Erste Regelkunde!

Als Wettkampf möglich

Halle der Länge nach teilen und „Kaiserfeldturnier“ spielen

**Geräte:**

- Leine/Gummischnur/Netz
- Bälle
- Hütchen/Hochsprungständer zur Abgrenzung



## 2. Ball-Abwehr

### Partnerübungen

Spieler stehen in einer Gasse und werfen sich gegenseitig Bälle von unten/von oben flach zu.

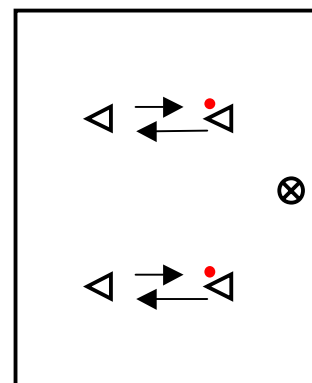
Die Bälle werden am Unterarm nur „gestoppt“, kein aktives entgegenschlagen!

**Variation:**

Würfe flacher und schärfer

**Geräte:**

- 1 Ball/Paar



## Die Wand als Partner

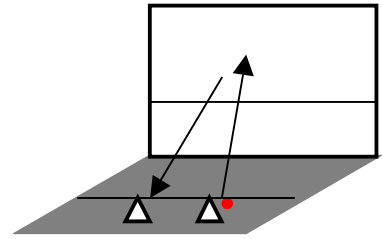
Partnerübung, ein Spieler wirft Ball gegen die Wand, der andere Spieler versucht, den zurückspringenden Ball nach 1 Bodenkontakt am Unterarm zu stoppen  
Distanzausgleich!

### Tipps:

Viel Beinarbeit erforderlich!

### Geräte:

1 Ball/Paar



## Spielform

### Abwehrspiel

Bälle werden hinter der 3-m Linie über das Netz ins Gegenfeld (Kleinfeld) geworfen. Jede Mannschaft (3-5 Spieler) versucht, die geworfenen Bälle abzuwehren und direkt wieder zu fangen (selbst oder ein Mitspieler). Mit diesem Ball dürfen Spieler nach vor laufen und wieder werfen. Jeder Spieler zählt seine erzielten Punkte (Mannschaftswertung)!

### Variation:

Auch mit Sprungwurf möglich

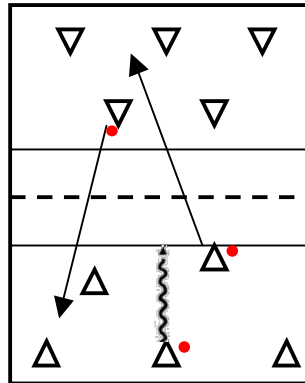
### Tipps:

Punkte können nur über die Grundlinie gemacht werden!

### Geräte:

Leine

1-3 Bälle



## 3. Schlagen des Balles (Angabe)

### Seitlicher Schwungschlag oder Vorhandschlag

#### Im Fließbetrieb

Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes. Aufschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach jeder Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Aufschlag an.

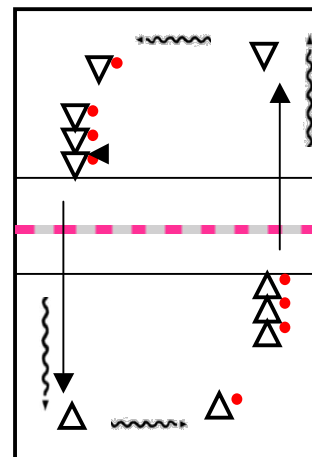
### Tipps:

Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand

### Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel



## Service – Abwehr – „Konkurrenz“

Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes (2 Gruppen). Etwa gleich vielen Angreifern stehen gleich viele Abwehrspieler gegenüber, aber nur einer im Feld (die anderen außerhalb). Wer als Aufschläger punktet, oder der Abwehrspieler kann den Ball nicht sauber abwehren, darf sich nochmals in der Reihe der Aufschläger anstellen, der Abwehrspieler nochmals in der Reihe der Abwehrspieler.

Klappt die Abwehr (oder macht der Aufschläger einen Fehler), wird der Aufschläger und umgekehrt.

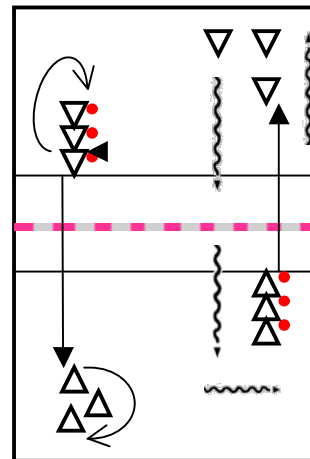
### Tipps:

Herausforderung: Sicherheit – Risiko!

Möglichkeit zur Leistungsdifferenzierung

### Geräte:

6-8 Bälle



## 4. Rückschlag

### Im Fließbetrieb

Bälle werden von Spieler/Trainer aufgeworfen/aufgespielt und in die entsprechende Hälfte des Spielfeldes geschlagen. Rückschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach der Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Rückschlag an.

### Tipps:

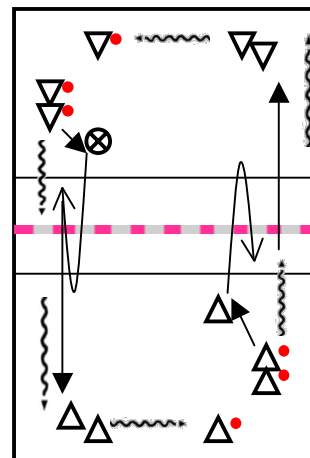
Genaueres Aufwerfen, präzises Zuspiel!

Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand.

### Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel



## Taktische Grundlagen für das Spiel:

- **Position an der Grundlinie und Seitenlinie**  
Orientierungshilfen!
- „Aus!“
- **Hinter den Ball stellen (Blick zum Ziel)**
- **Alle zum Ball**
- **Motto: Stoppen - Vorspielen - Rückspiel**
- **Zurück auf den Platz**

Wer am besten steht!  
Arme in Vorhalte