

GAMES GUIDE

für

Faustball – Fun –Court

20 Spielformen vom Anfänger bis zum Profi



Powered by



www.sportastic.at

FAUSTBALL – FUN - COURT

Der **Games-Guide** soll den Einsatz des Faustball-Fun-Courts noch abwechslungsreicher und interessanter machen. Die vorliegenden Spielformen sind beliebig veränderbar und als Vorschläge gedacht. Der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ich wünsche allen Coaches, Spielerinnen und Spielern viel Freude am Fun-Court und würde mich auch freuen, weitere neue, erprobte Spielformen von euch zu erfahren.

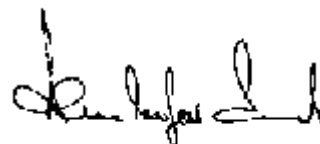
Die angebotenen Spielformen sind den Anforderungen entsprechend von leicht bis schwierig (**Anfänger – Fortgeschrittene – Profi**) zusammengefasst.

Die „Zielgruppe“ dieser drei Kategorien ist jeweils dick gedruckt hervorgehoben.

Eine einfache **Grafik** mit kurzer **Erklärung** soll möglichst rasch die Spielform verdeutlichen, die Rahmenbedingungen (**Feldgröße, Kontakte, Spielerzahl, Netzhöhe und Ballbehandlung**) wird in Tabellenform angegeben.

Variationen für die jeweiligen Spielformen sollen für neue Herausforderungen sorgen.

Viel Spaß und Erfolg mit einem intensiveren Faustball-Spiel-Training wünscht euch



FAUSTBALL – FUN - COURT

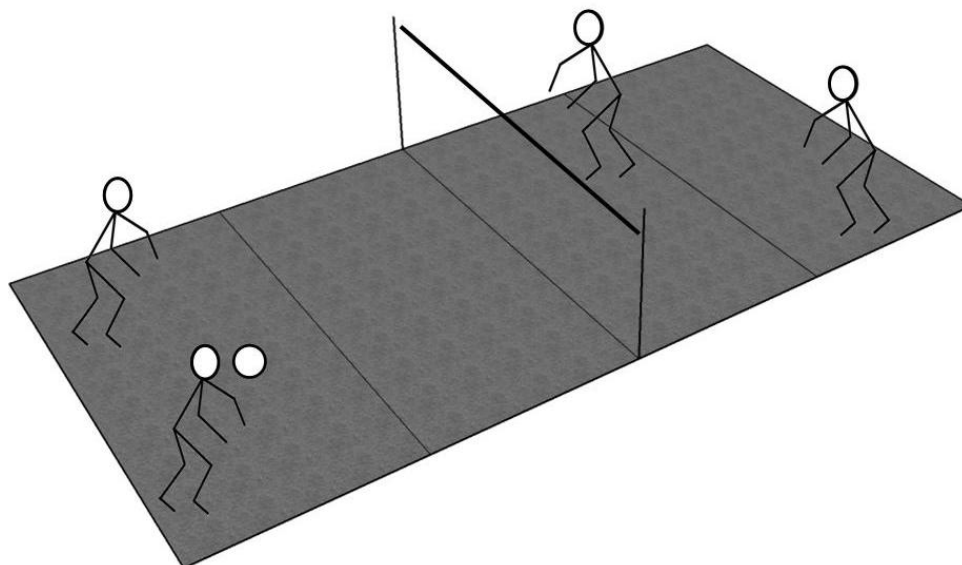
Spieleformen

1. Heber-Spiel
2. Marathonspiel
3. Spieler gegen Läufer
4. Knock Out
5. Toter Raum
6. Sitz-Faustball
7. Kleinfeldspiel
8. Ringerl
9. Action-Ball
10. Windows
11. Zonen-Faustball
12. Fuss-Kopf-Faustball
13. Insel-Faustball
14. Faustball-Tennis
15. Kopf-Faustball
16. Power-Action-Ball
17. Tschin-Tschin
18. Volley-Faustball
19. Volley-Faustball-Ralley
20. Double-Volley-Faustball

FAUSTBALL – FUN - COURT

1. HEBER - SPIEL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
-----------------	------------------	--------



ERKLÄRUNG	Angabe von der 3m-Linie von unten. Ball darf/muss mit dem 3. Kontakt wieder ins Gegenfeld gespielt werden. Wichtiges Anfängerspiel!
------------------	--

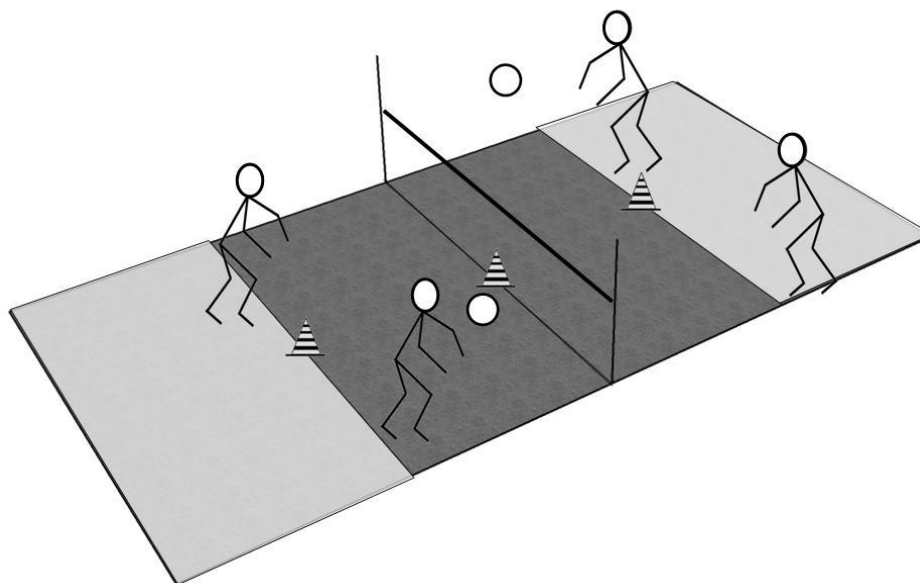
VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	3	Ev. verpflichtend
SPIELERZAHL	2 : 2	3:3
NETZHÖHE	160 – 180 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

FAUSTBALL – FUN - COURT

2. MARATHONSPIEL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
-----------------	------------------	--------



ERKLÄRUNG	2 Spieler versuchen, einen Ball möglichst oft indirekt über das Netz zu spielen. Die Überquerungen werden gezählt. Wer schafft die meisten Zähler?
------------------	---

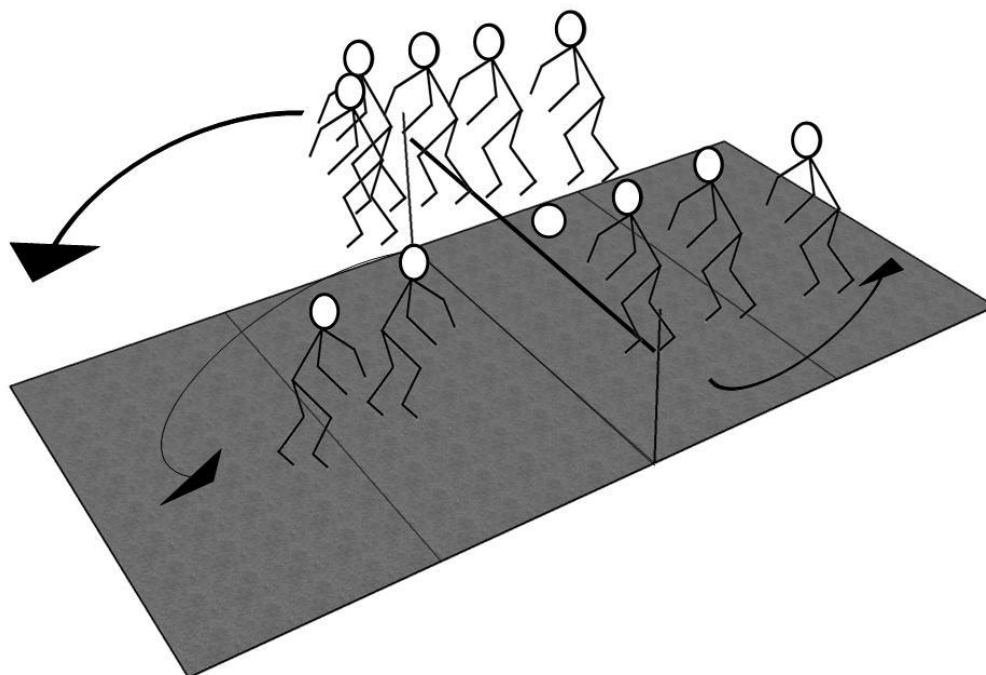
VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	3 x 6 m	
BALLKONTAKTE	1	Ev. verpflichtend
SPIELERZAHL	1 mit 1	2mit2 abwechselnd
NETZHÖHE	Ca. 1 m	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

FAUSTBALL – FUN - COURT

3. SPIELER GEGEN LÄUFER

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
-----------------	------------------	--------



ERKLÄRUNG	2 Mannschaften, 1 läuft 10 Runden um den Fun-Court. Die andere versucht, möglichst oft den Ball über das Netz zu spielen. Die spielende Mannschaft (Reihenfolge festlegen) zählt die gültigen Ballkontakte laut mit. Aufgabenwechsel!
------------------	--

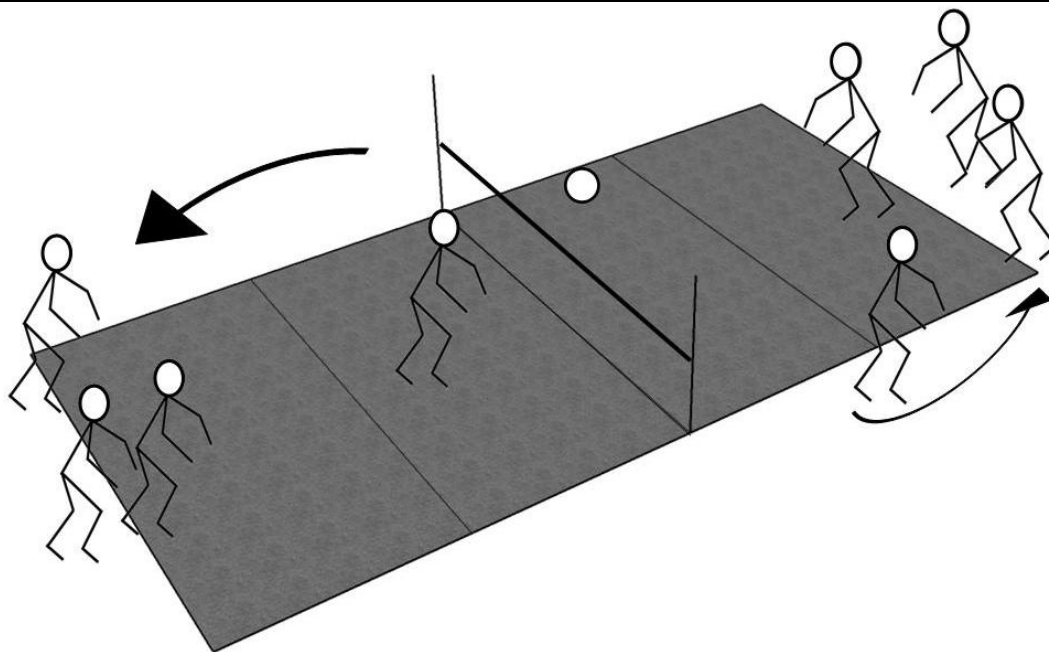
VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	6 x 6 m
BALLKONTAKTE	1	Ev. 2 Kontakte
SPIELERZAHL	2:2 bis 7:7	
NETZHÖHE	1 – 2 m	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

FAUSTBALL – FUN - COURT

4. KNOCK OUT

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
-----------------	-------------------------	---------------



ERKLÄRUNG	<p>2 Mannschaften, Ball wird der Reihe nach ins Gegenfeld gespielt, Spieler stellt sich bei der eigenen Gruppe wieder hinten an. Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Welches Team „knockt“ das andere aus?</p> <p>Zusatzübungen für Ausgeschiedene!</p>
------------------	---

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	6 x 6 m
BALLKONTAKTE	1	Ev. 2 Kontakte
SPIELERZAHL	2:2 bis 7:7	
NETZHÖHE	1 – 2 m	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

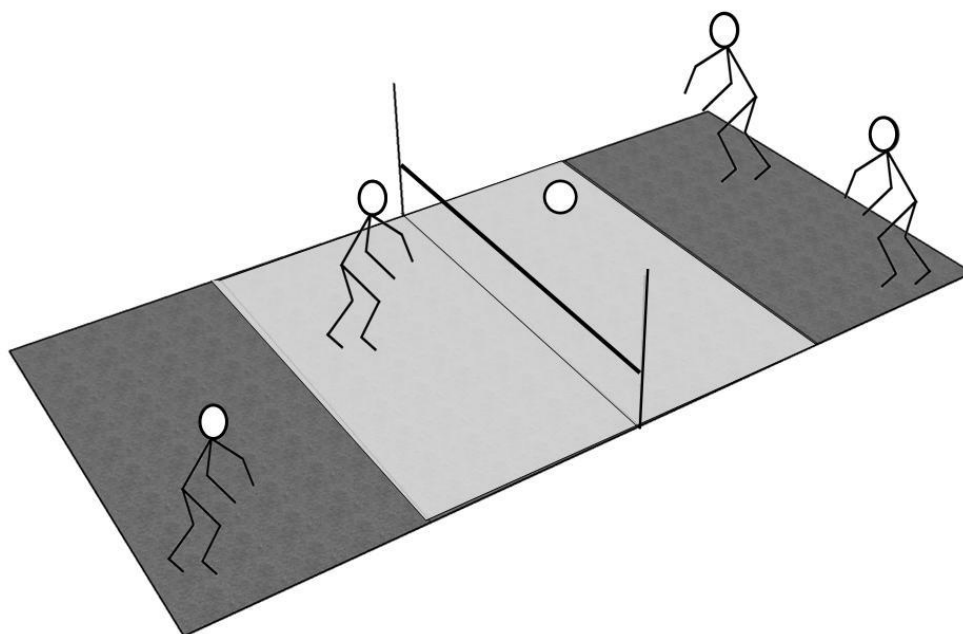
FAUSTBALL – FUN - COURT

5. TOTES RAUM

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

**Die Angabe erfolgt hinter der 3m-Linie von unten.
Beim eigenen Angriff darf der Ball nicht im gegnerischen 3m-Raum zu Boden fallen (Angriff in die hintere Spielfeldhälfte).**

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	2	
SPIELERZAHL	2 : 2	1:1
NETZHÖHE	ca. 60 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

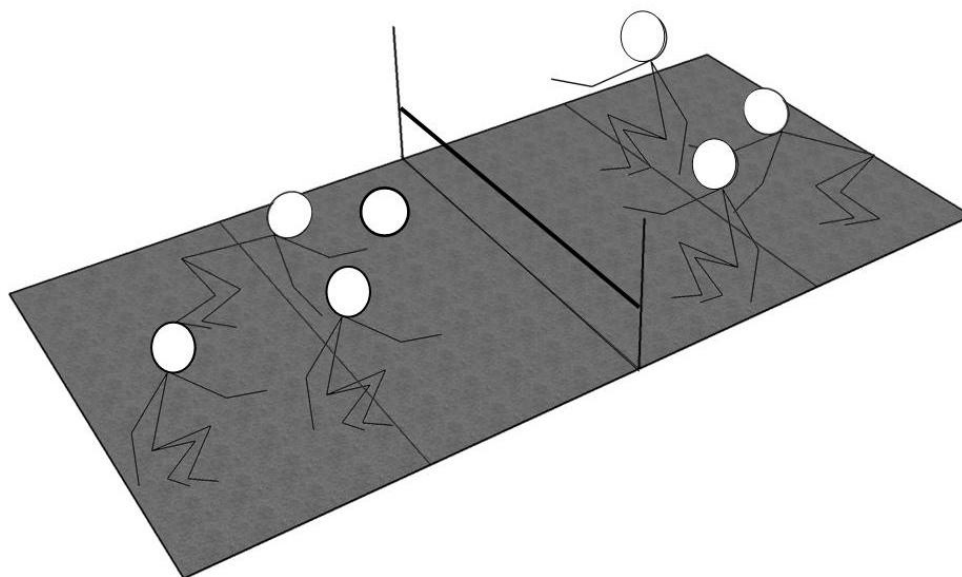
FAUSTBALL – FUN - COURT

6. SITZ FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

**Die Angabe erfolgt hinter der 3m-Linie von unten/der Seite.
Alle Spieler sitzen am Boden und bewegen sich nur auf allen Vieren.
Bei Ballkontakt müssen 3 Gliedmaßen den Boden berühren.**

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	3	
SPIELERZAHL	3 : 3 bis 5 : 5	
NETZHÖHE	ca. 50 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	Ev. mit Schlägen

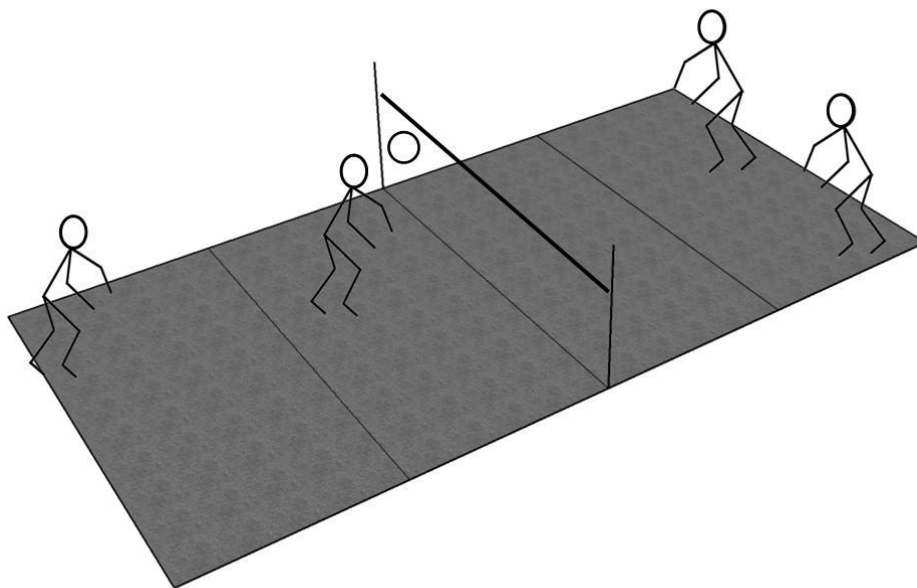
FAUSTBALL – FUN - COURT

7. KLEINFELDSPIEL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

**Angabe von der 3m-Linie.
Die Spielidee vom Großfeld wird auf
das Kleinfeld übertragen.
Die Netzhöhe soll niedriger als die
Normalhöhe sein!**

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	3	
SPIELERZAHL	2 : 2	3:3
NETZHÖHE	1,40 – 1,90 m	
BALLBEHANDLUNG	Regulär	

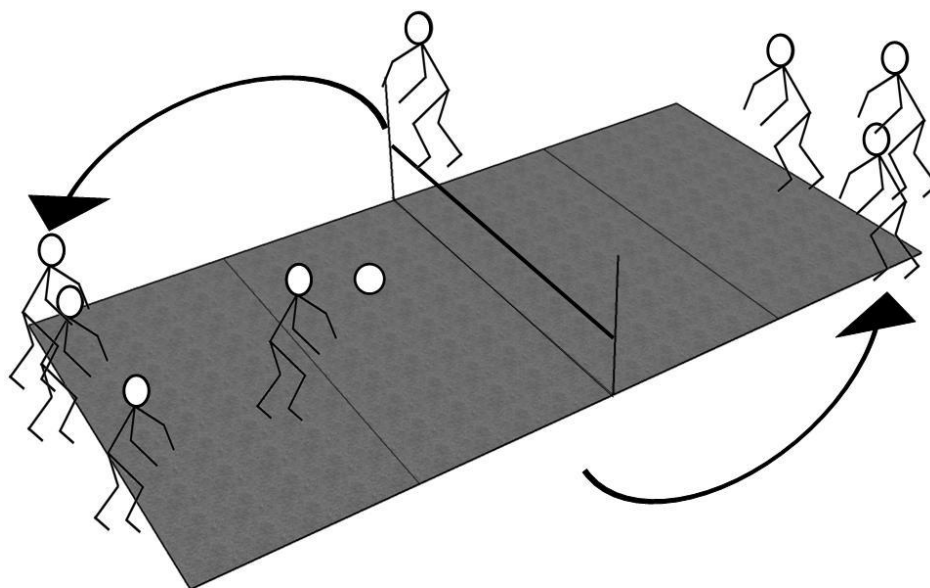
FAUSTBALL – FUN - COURT

8. RINGERL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

Spieler teilen sich auf beide Hälften auf. Nach dem Ballkontakt stellen sie sich auf der anderen Seite an. Wer einen Fehler macht, hat Angabe und scheidet nach 3 (5) Fehlern aus. Zusatzübungen für Ausgeschiedene! Laufrichtung festlegen!

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	1	Ev. 2 Kontakte
SPIELERZAHL	3 - 10	
NETZHÖHE	0,60 - 1 m	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

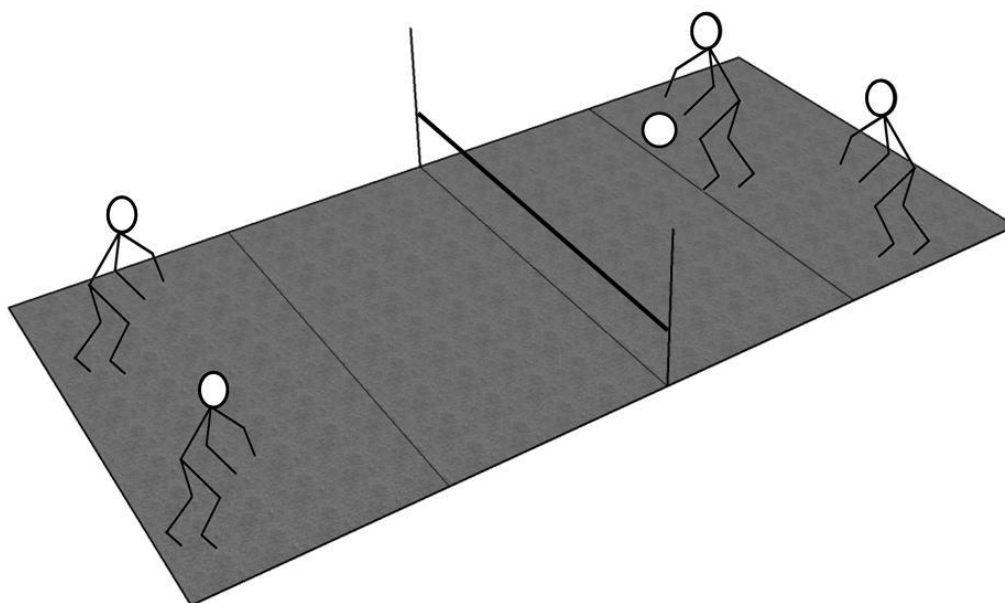
FAUSTBALL – FUN - COURT

9. ACTION BALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

Angabe hinter der 3m-Linie (von unten).

Bei Anfängern kann man nach der 1. Ballabwehr einen Bodenkontakt außerhalb des Feldes zulassen.

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	3	2 bei F/P
SPIELERZAHL	2 : 2	
NETZHÖHE	ca. 60 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

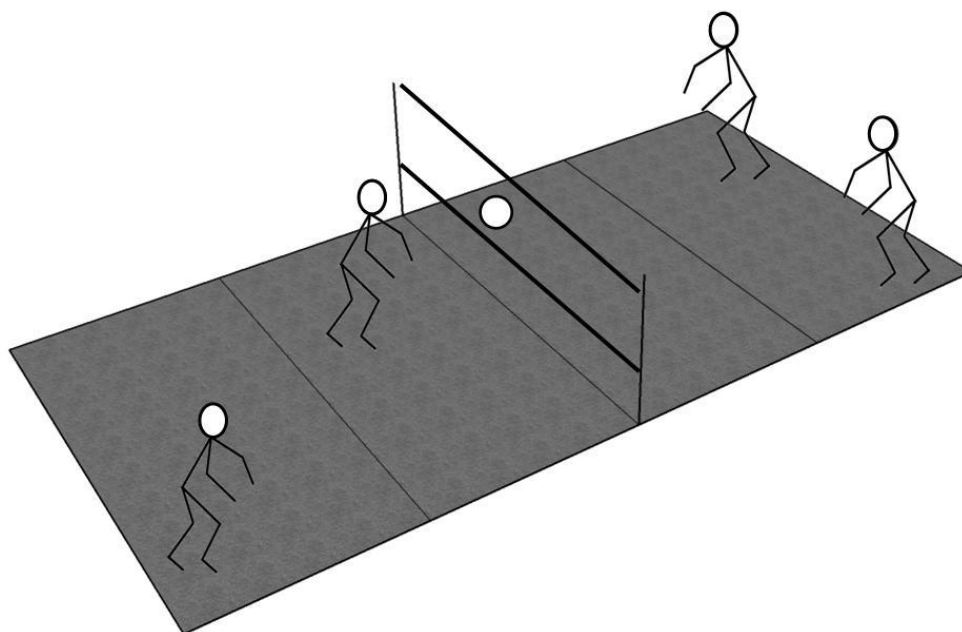
FAUSTBALL – FUN - COURT

10. WINDOWS

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

**Der Ball wird beim Spiel ins Gegenfeld durch das Fenster zwischen den beiden Netzen gespielt.
Angabe von der 3m-Linie.**

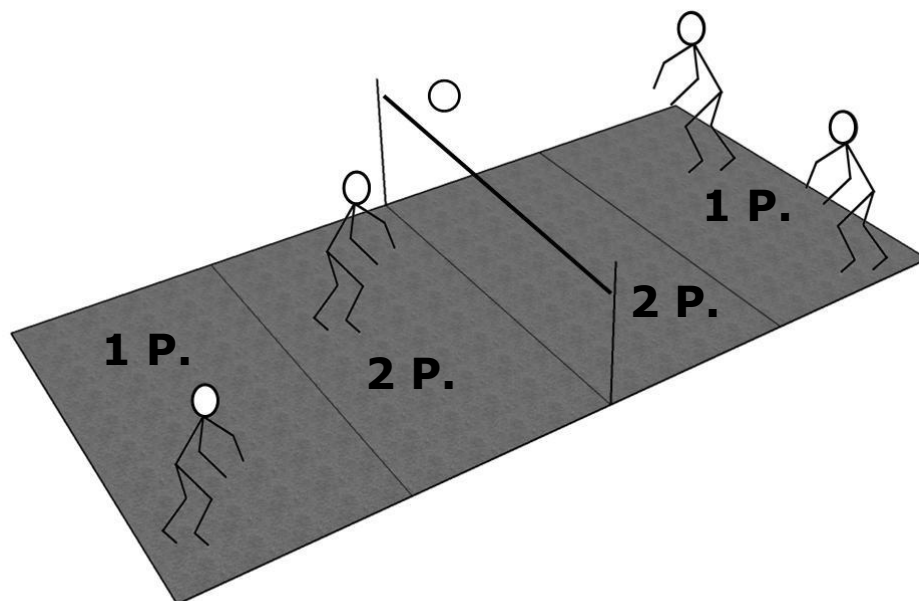
VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	Netz und Bank
BALLKONTAKTE	3	2
SPIELERZAHL	2 : 2	3:3
NETZHÖHE	0,50 und 2,00 m	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

FAUSTBALL – FUN - COURT

11. ZONEN - FAUSTBALL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



ERKLÄRUNG	Die beiden Teams spielen regulär gegeneinander. Wird ein Punkt gemacht, dessen 1. Ball im 3m-Raum aufspringt, zählt dieser doppelt! Genaues Zuspiel ans Netz notwendig!
------------------	--

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	2 Pkt. im Rückraum
BALLKONTAKTE	3	
SPIELERZAHL	2 : 2	3 : 3
NETZHÖHE	1,6 - 2,0 m	
BALLBEHANDLUNG	regulär	

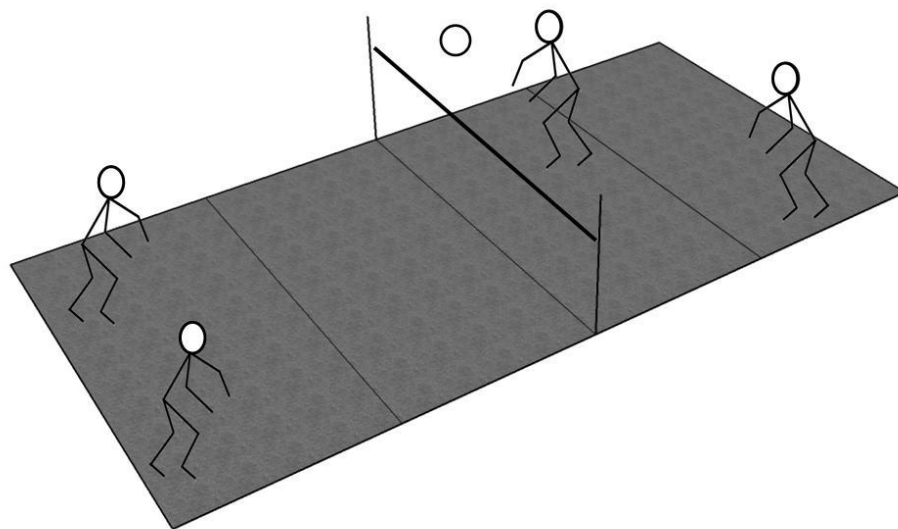
FAUSTBALL – FUN - COURT

12. FUSS-KOPF-FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

Nach der Angabe hinter der 3m-Linie muss der Ball 3 x in beliebiger Technikfolge mit Arm/Kopf/Bein gespielt werden. Ball darf zwischen den Kontakten 1 x den Boden berühren.

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	3 x 12 m (Halbfeld)
BALLKONTAKTE	3	
SPIELERZAHL	2 : 2	3 : 3
NETZHÖHE	1,40 – 2,00 m	
BALLBEHANDLUNG	Arm/Bein/Kopf	

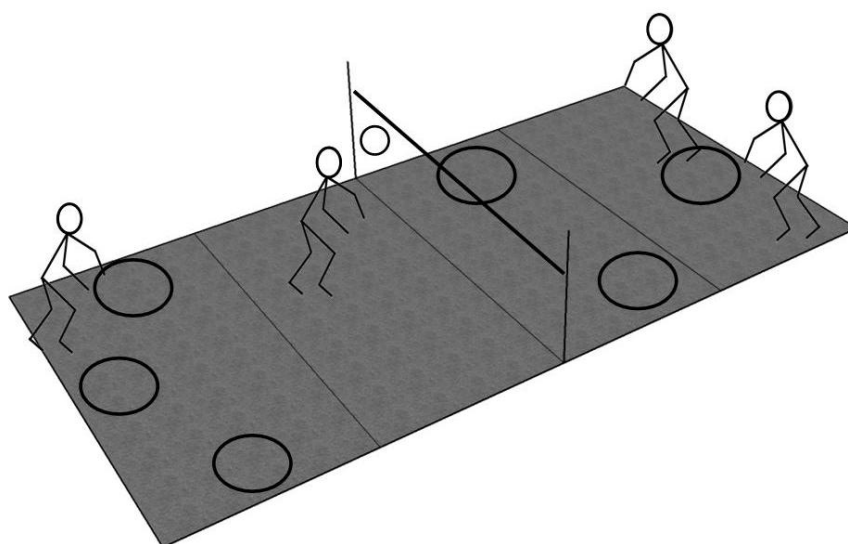
FAUSTBALL – FUN - COURT

13. INSEL - FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

In jeder Hälfte liegen 2-3 Reifen, die bei einem Treffer durch den Gegner zusätzlich einen Punkt bringen. Dabei läuft das Spiel weiter.

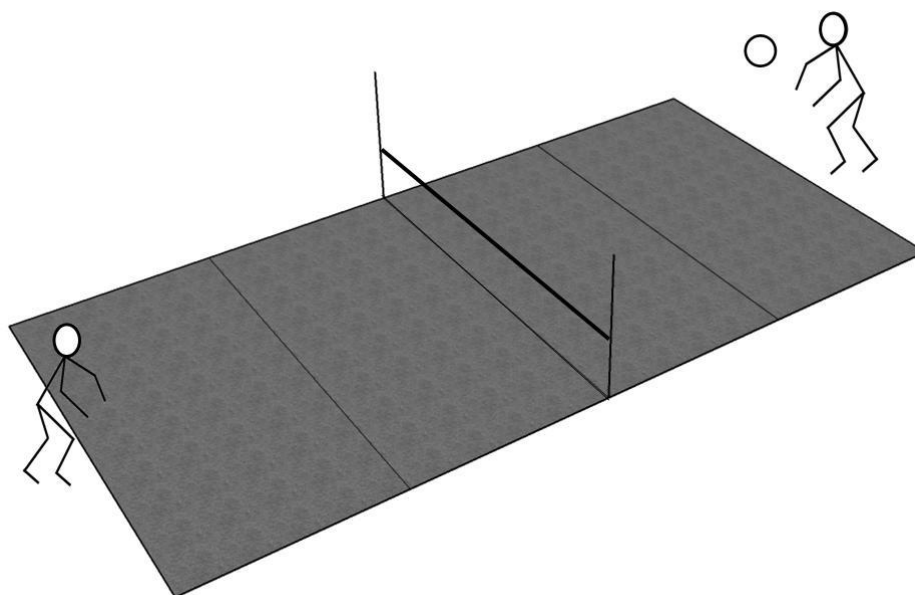
VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	Spieler legen Reifen
BALLKONTAKTE	3	Trainer legt Reifen
SPIELERZAHL	2 : 2 bis 3 : 3	
NETZHÖHE	ca. 150 – 200 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

FAUSTBALL – FUN - COURT

14. FAUSTBALL - TENNIS

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



ERKLÄRUNG	Ball wird hinter der Grundlinie ins Spiel gebracht und fortlaufend (wie beim Tennis) über das Netz gespielt. Der Ball darf nicht direkt gespielt werden!
------------------	---

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	3 x 12 m (Halbfeld)
BALLKONTAKTE	1	
SPIELERZAHL	1 : 1	
NETZHÖHE	ca. 60 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

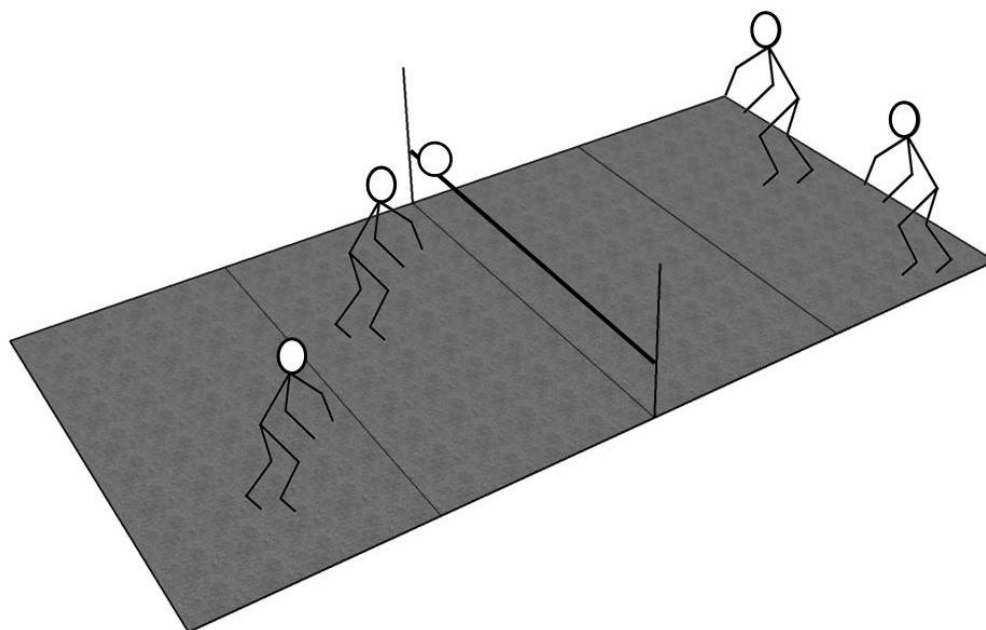
FAUSTBALL – FUN - COURT

15. KOPF - FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

Die Angabe erfolgt von unten hinter der 3m-Linie. Die erste Ballabwehr erfolgt mit dem Unterarm und ist gleichzeitig die Vorbereitung für den Angriff, wobei dieser mit einem Kopfstoß ins Gegenfeld ausgeführt wird.

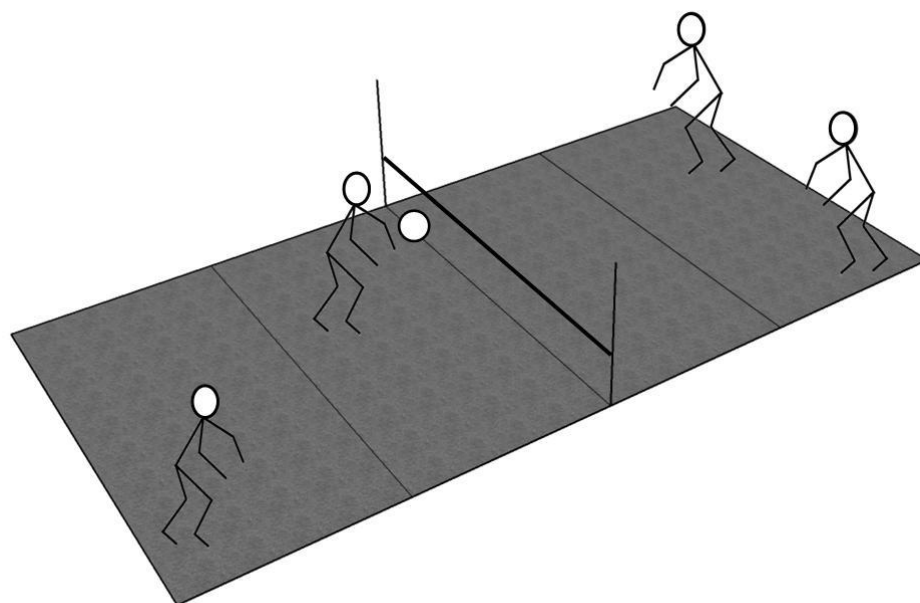
VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	2	
SPIELERZAHL	2 : 2 bis 3 : 3	
NETZHÖHE	60 – 100 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm/Kopf	

FAUSTBALL – FUN - COURT

16. POWER ACTION BALL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



ERKLÄRUNG	Die Angabe erfolgt von unten hinter der Grundlinie. Beide Spieler müssen bei Ballabwehr innerhalb des Spielfeldes stehen (erschwerte Ballabwehr).
------------------	--

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	3	
SPIELERZAHL	2 : 2	3:3
NETZHÖHE	ca. 60 cm	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	

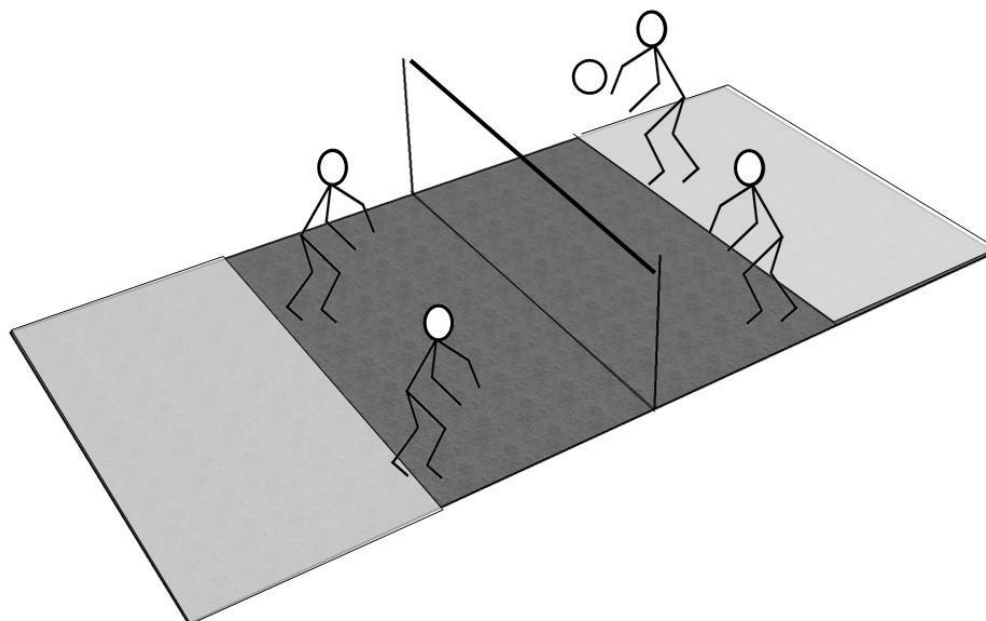
FAUSTBALL – FUN - COURT

17. TSCHIN - TSCHIN

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

**Die Mannschaft mit Gutpunkt serviert.
Der 1. Ball darf nicht direkt angenommen werden.
Blocken ist nicht erlaubt.**

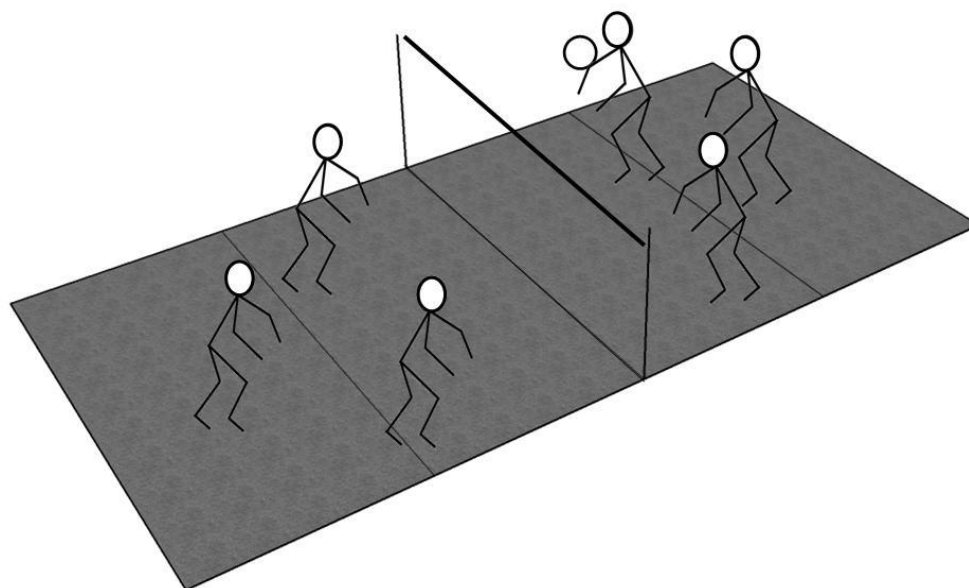
VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 6 m	
BALLKONTAKTE	3	
SPIELERZAHL	2 : 2	
NETZHÖHE	1,90 m / 2,0 m	
BALLBEHANDLUNG	beliebig	

FAUSTBALL – FUN - COURT

18. VOLLEY - FAUSTBALL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



ERKLÄRUNG	Der Ball wird hinter der Grundlinie ins Spiel gebracht. Er darf zwischen den Kontakten nicht zu Boden fallen.
------------------	--

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	Max. 3	3 Pflichtkontakte
SPIELERZAHL	3 : 3	2 : 2, 4 : 4
NETZHÖHE	2,00 m	2,10 m
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	Ev. mit Schlägen

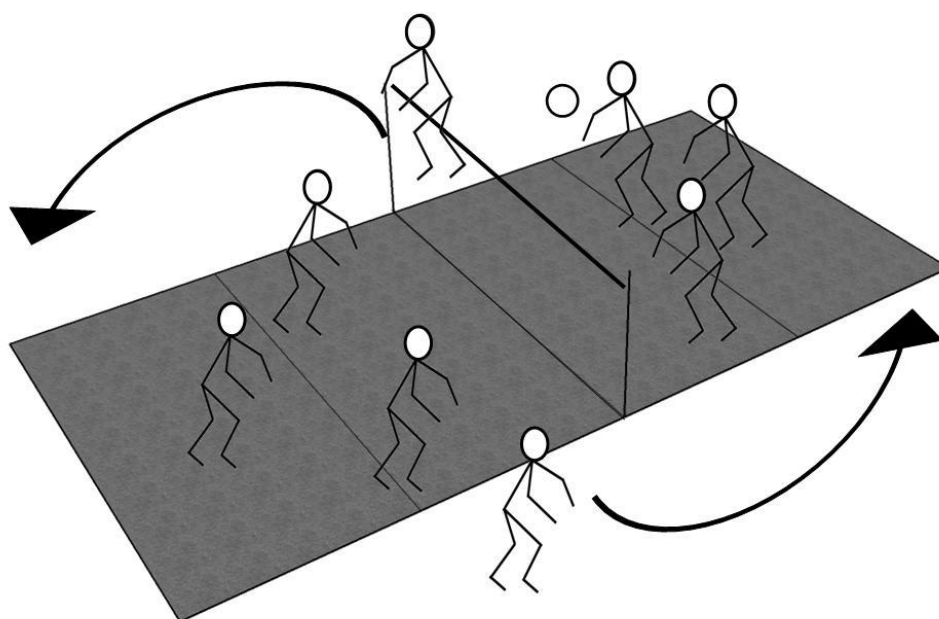
FAUSTBALL – FUN - COURT

19. VOLLEY-FAUSTBALL-RALLEY

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

Nach dem Ballkontakt läuft jeder Spieler um das Gegenfeld herum zurück in die eigene Hälfte. Achtung auf gleiche Laufrichtung beider Teams!

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	3 Pflicht	
SPIELERZAHL	4 : 4	5 : 5
NETZHÖHE	ca. 2,0 m	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	Mit Angriffsschlag

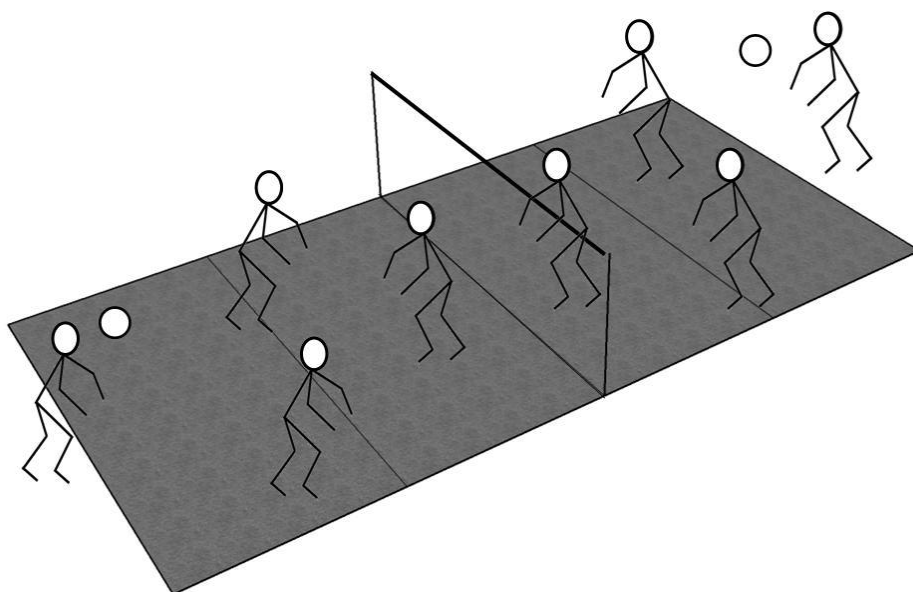
FAUSTBALL – FUN - COURT

20. DOUBLE-VOLLEY-FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



ERKLÄRUNG

Beide Teams servieren gleichzeitig (nach Zuruf durch Trainer: „Und...Los!“) hinter der Grundlinie (von unten).
2 Bälle sind gleichzeitig im Spiel.
Gutes Auge des Trainers wichtig!

VARIATIONEN

FELDGRÖSSE	6 x 12 m	
BALLKONTAKTE	3 Pflicht	
SPIELERZAHL	3 : 3 bis 4 : 4	
NETZHÖHE	ca. 2 m	
BALLBEHANDLUNG	Unterarm	Ev. mit Schlag