



# FAUSTBALL

**GIVE  
ME!  
FIVE!**

DAS OUTDOOR SCHULSPIEL FÜR  
KNABEN und MÄDCHEN



Bundesschulreferent  
Ernst Almhofer  
NMS Laakirchen  
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:

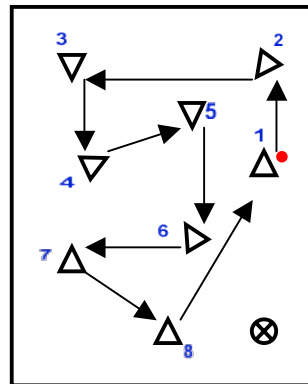
- Ball einhändig zuwerfen
- Ball mit Brustpass zuwerfen
- Ball beidhändig über Kopf zuwerfen
- Ball mit Sprungwurf zuwerfen
- Ball mit dem Fuß zupassen
- Ball am Boden mit Faust zuschlagen
- Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen
- Ball nach dem Bodenkontakt im Sitzen fangen
- Nach 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

**Partnerübungen zu Heben des Balles**

- Indirekt zuspielen mit Zusatzaufgaben nachdem der Ball gespielt wurde:
  - beide Hände auf den Boden
  - ½ Drehung
  - klatschen/Hände am Boden/klatschen
- Indirekt stoppen – indirekt zurück spielen anschließend nach dem Stoppen wieder Zusatzübungen
  - 1/2 Drehung
  - Hände auf Boden
- Direkt stoppen – indirekt zurück
- Direkt stoppen – direkt zurück
- Direkt fortlaufend spielen

**Heben des Balles in Zielbereiche**

4 Spieler, diese stellen sich paarweise gegenüber auf. Distanz wird dem Leistungsstand angepasst. Vor jedem Paar wird mit Hüttchen ein Zielbereich markiert. A/B hebt den Ball zu C/D und versucht den Zielbereich zu treffen. C stoppt den Ball, wenn möglich in den eigenen Zielbereich, und D hebt den Ball wieder in den Zielbereich von A/B.

Auch in 2er Gruppen möglich. Jeder Spieler stoppt sich den Ball selber und spielt ihn zurück.

Variation:

Mit oder ohne Leine

Mit Punktesystem – der eigene Reifen bringt einen Punkt, der gegnerische Reifen 2 Punkte, so kann ein Team pro Spielzug maximal 3 Punkte erreichen. Springt der Ball außerhalb des Zielbereiches auf so bekommt man keine Punkte. Jedes Team zählt seine Punkte.

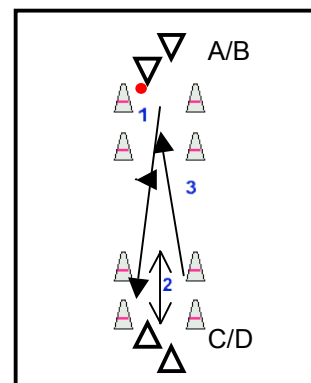
Wer hat zuerst eine bestimmte Anzahl von Punkten?

**Geräte:**

1 Ball

Markierungskegel

Reifen oder Seile

**Spielform: 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:

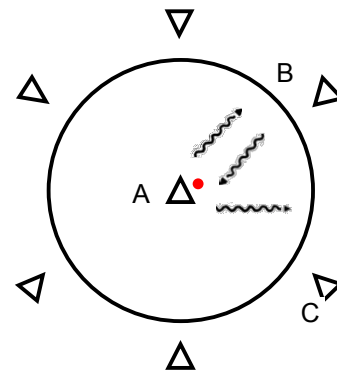
den Ball vom Unterarm wegfedern lassen

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

keine geordnete Reihenfolge, sondern Namen rufen.

**Geräte:**

1 Ball/Gruppe



### Spielform: 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

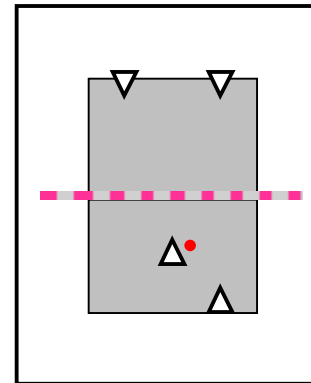
Halle der Länge nach teilen und „Kaiserfeldturnier“ spielen

**Geräte:**

Leine/Gummischnur/Netz

Bälle

Hütchen/Hochsprungständer zur Abgrenzung



### Spielform: Ausscheidungsspiel mit Heben des Balles

Jeder Spieler stellt sich nach Ausführung eines korrekten gehobenen Balles ins gegnerische Feld hinten in der eigenen Gruppe an. Wer einen Fehler gemacht hat, scheidet aus.

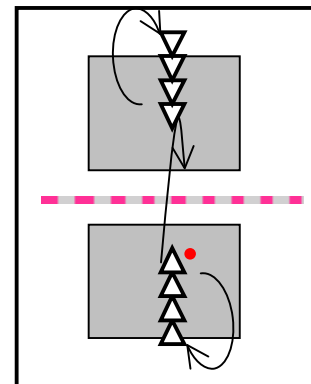
Sieger ist diejenige Mannschaft die noch Spieler am Feld hat.

Für die ausgeschiedenen Spieler Zusatzübungen anbieten!

**Geräte:**

1 Ball

Leine



### Spielform: Spieler und Läufer

2 Mannschaften

1 Mannschaft steht in der Mitte des Feldes und hebt den Ball fortlaufend im Kreis. Der Trainer zählt laut die gültigen Auf-Bälle. Passiert ein Fehler so wird von neuem zu zählen begonnen.

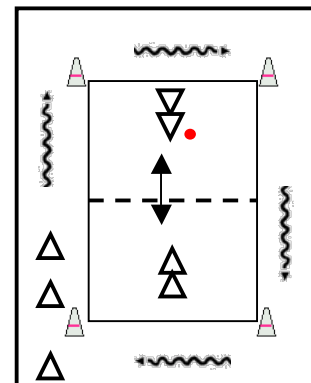
Die andere Mannschaft läuft 1-3 Runden um das Spielfeld, und ruft Stopp, sobald der letzte Läufer das Ziel wieder erreicht hat.

Anschließend Aufgabenwechsel.

Welche Mannschaft erreicht mehr Auf-Bälle

Variation:

1 Mannschaft (in 2 Gruppen geteilt) steht in der Mitte des Feldes und spielt einen Ball hin und her (mit/ohne Leine, über Langbank). Nachdem der Ball gespielt wurde, stellt sich jeder Spieler wieder bei seiner eigenen Gruppe an. Der Trainer zählt



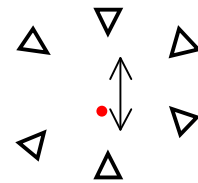
wie oft hin und her gespielt werden konnte. Ein Fehler bedeutet, dass neu zu zählen begonnen wird.

**Tipps:**

Kann 2-3x wiederholt werden!

**Geräte:**

1 Ball



## 2. Ball-Abwehr

### Partnerübungen

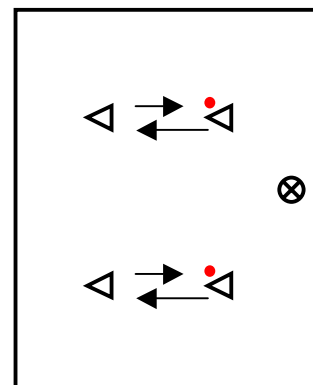
Spieler stehen in einer Gasse und werfen sich gegenseitig Bälle von unten/von oben flach zu. Die Bälle werden am Unterarm nur „gestoppt“, kein aktives entgegenschlagen!

Variation:

Würfe flacher und schärfer

**Geräte:**

1 Ball/Paar



### Abwehr gerade nach vor

Ein Spieler in einem Reifen wirft seinem Partner Bälle zu. Er spielt die Bälle so zurück, dass sie der Werfer wieder fangen kann (Ziel: Kopf), ohne den Reifen verlassen zu müssen.

Bälle indirekt/direkt zuwerfen

Bälle links/rechts abwehren

Variation:

Bälle so zuwerfen, dass sich der Abwehrspieler zuerst vom Ball lösen muss  
dass der Abwehrspieler zuerst nach vor laufen muss

**Tipps:**

Eventuell Bodenmarkierungen anbringen, wo Bälle hingeworfen werden sollen!

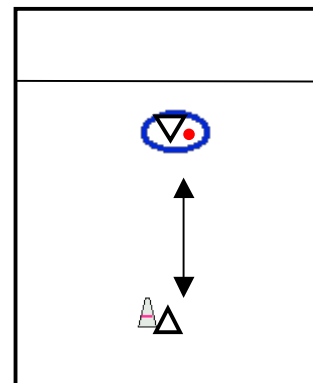
Abstand Werfer – Spieler dem Niveau anpassen!

**Geräte:**

1 Ball/Paar

Reifen

Ev. Markierungskegel



### Abwehr gerade, nach seitr. Laufen

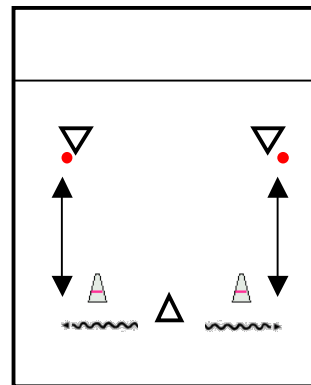
2 Spieler einer 3er Gruppe werfen Bälle gerade auf einen Abwehrspieler, der sich zwischen 2 Markierungen seitlich hin und her bewegt. Der Abwehrspieler soll die Bälle so zurückspielen, dass die Werfer die Bälle direkt fangen können.  
 Bälle indirekt/direkt abwehren  
 Aufgabenwechsel!

**Tipps:**

Wurfabfolge nur so schnell, dass die Bälle noch sauber abgewehrt werden können!

**Geräte:**

- 2 Bälle/3er Gruppe
- 2 Markierungskegel/3er Gruppe



**Abwehr zur Mitte, nach seiti. Laufen**

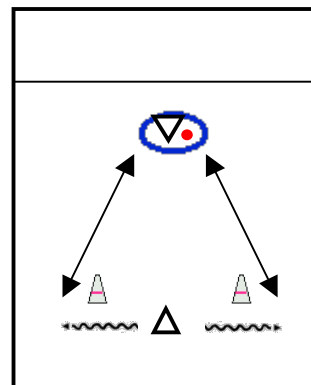
1 Spieler (in einem Reifen) wirft Bälle so zur Seite an den Rand einer Markierung, dass sie der Abwehrspieler in die Arme des Werfers zurückspielen kann.  
 Bälle indirekt/direkt abwehren  
 Aufgabenwechsel!

**Tipps:**

Wurfabfolge nur so schnell, dass die Bälle noch sauber abgewehrt werden können!

**Geräte:**

- 1 Ball/Paar
- 2 Markierungskegel/Paar
- 1 Reifen/Paar



**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:

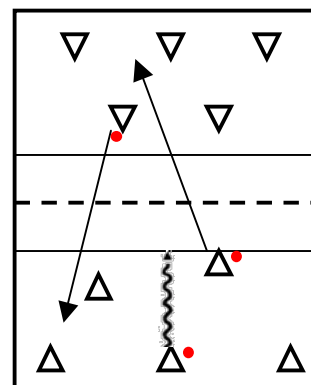
Auch mit Sprungwurf möglich

**Tipps:**

Punkte können nur über die Grundlinie gemacht werden!

**Geräte:**

- Leine
- 1-3 Bälle



**Faustballtennis**

2 Spieler treten auf einem kleinen Feld (ca. 9x3 m) gegeneinander an. Das Feld wird durch eine Leine, Bande oder Langbänke (Höhe: 30-60 cm) in der Mitte geteilt. Der Ball muss mit dem ersten Kontakt wieder ins Gegenfeld gespielt werden.

Variation:

2 Kontakte für Anfänger vorteilhaft!

**Tipps:**

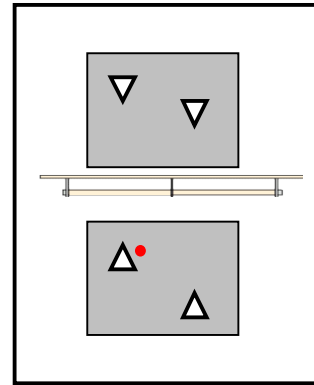
Ballbehandlung nur von unten!

**Geräte:**

1 Ball/Pair

Leine

(Langbänke, Banden)



### 3. Schlagen des Balles - Angabe

**Vorhandschlag - Aufwerfen des Balles**

Trainer erklärt das richtige Aufwerfen des Balles. Jeder Spieler stellt sich in richtiger Ausgangsstellung zur 3m-Linie Rechtshänder – linker Fuß vorne). Vor jedem Spieler liegt ein Reifen. Der Spieler wirft sich den Tennisball mit gestrecktem Arm vorm Körper auf und lässt ihn zu Boden fallen. Der Tennisball sollte dann im Reifen landen.

Variation:

mit Faustbällen

Ball aufwerfen und Servicebewegung ohne den Ball zu spielen

Ball aufwerfen und den Ball über die Leine schlagen

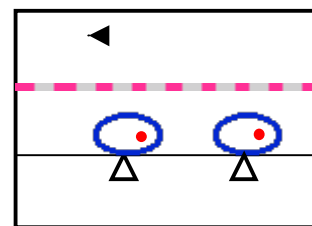
**Tipps:**

Auch für Service von oben geeignet!

**Geräte:**

Reifen/Spieler

Faustball, Tennisball, Softball/Spieler



**Service von unten: Seitlicher Schwungschlag**

A stellt sich zur 3m-Linie und macht ein Service von unten über die Leine ins gegnerische Feld zu B. B versucht den Ball direkt aus der Luft zu fangen. Nun macht B ein Service zu A.

Variation:

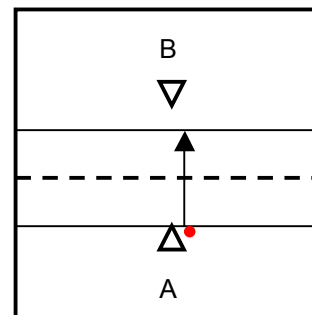
B versucht den Ball abzuwehren und dann erst zu fangen.

Welches Paar schafft die meisten Service hintereinander ohne Fehler?

**Geräte:**

Leine

Bälle



**Service auf Ziele**

Im gegnerischen Feld werden Matten oder Reifen platziert. Die Spieler versuchen nun mit einem Service von unten die Matten bzw. Reifen zu treffen.

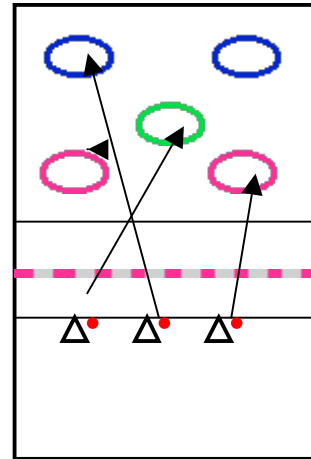
**Variation:**

Mit Punkteverteilung, verschiedenfarbige Reifen, jede Farbe hat eine andere Punktzahl. z.B. blau = 3 Pkt., grün = 1 Pkt., rot = 2 Pkt.

Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte? Reihenfolge der Matten/Reifen vorgeben. Wer hat als Erster alle Matten/Reifen der Reihe nach getroffen?

**Geräte:**

- Matten oder Reifen
- Bälle
- Leine



**Zonen-Service**

Das Feld wird in Quadrate unterteilt und bekommen unterschiedliche Zahlen zugeordnet. Die Spieler müssen nun versuchen mit einem Service von unten die Zonen zu treffen.

**Variation:**

Die Zone wird vom Trainer vorgegeben und jeder Spieler versucht diese zu treffen.

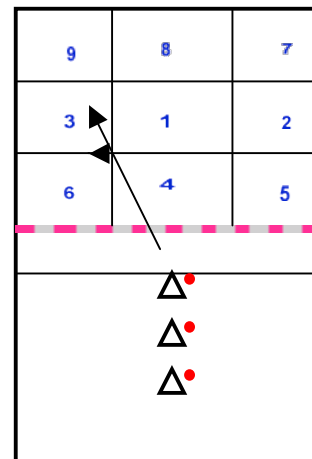
Wer erreicht mit 5 Service die höchste Punktzahl?

**Tipps:**

Es stehen einige Mitspieler in den Quadraten und rollen die Bälle zum Service zurück, anschließend Rollentausch

**Geräte:**

- Leine
- Bälle
- Markierungen für die Quadrate



**Angreifer gegen Abwehr**

Es steht eine gesamte Mannschaft im Feld und versucht die Angaben der Angreifer abzuwehren.

Die Angreifer stehen der Mannschaft gegenüber und versuchen mit einem Service von unten so viele Punkte wie möglich zu machen.

**Variation:**

Die Angreifer haben eine gewisse Anzahl von Angaben zur Verfügung (z.B. jeder Angreifer hat 5 Angaben). Wie viele Punkte können sie erzielen. Anschließend wird getauscht. Die abwehrende Mannschaft wird zu Angreifern und umgekehrt. Welche Mannschaft erreicht mehr Punkte?

Abwehrregeln festlegen

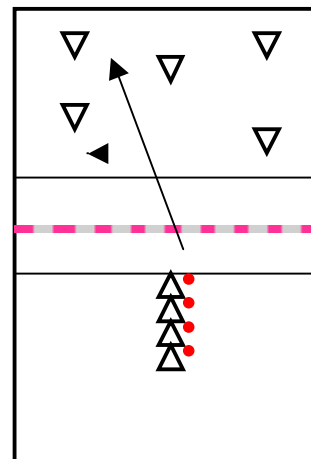
wie oft muss abgewehrt werden?

muss der Ball über die Leine zurück ins Feld gespielt werden oder nicht?

Muss jeder Spieler den Ball berühren? ....

**Tipps:**

Mannschafts- und Feldgröße dem Alter und Niveau anpassen





## 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.

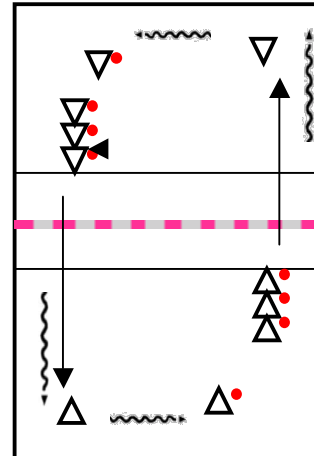
### Tipps:

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.

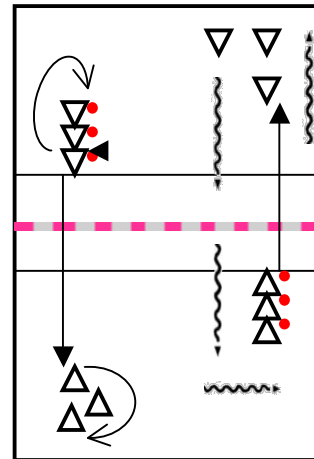
### Tipps:

Herausforderung: Sicherheit – Risiko!

Möglichkeit zur Leistungsdifferenzierung

### Geräte:

6-8 Bälle



## Service auf Abwehrspieler

Angabe in die Hälfte eines Spielfeldes. 2 fixe Abwehrspieler wehren die Bälle der Aufschläger ab und rollen sie dann zum Aufschläger zurück.

Angabe erst ausführen, wenn Abwehrspieler bereit sind

### Variation:

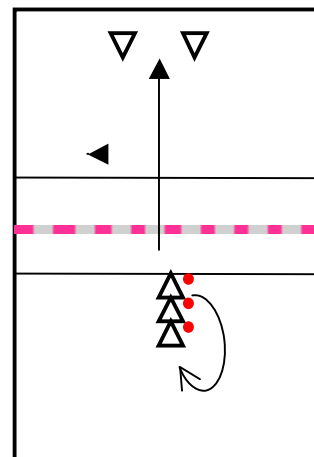
Abwehrspieler versuchen, mit 2 Ballkontakten den 3m-Raum zu erreichen (Zuspiel)

### Tipps:

Wechsel Aufschläger – Abwehrspieler möglich

### Geräte:

6-8 Bälle



## 4. Rückschlag

### Rückschlag indirekt (Aufball) – aus dem Stand

Voraussetzung: Vorhandschlag als Angabe abgesichert

1. Ruhenden Ball (Ballangel, aus der Hand) schlagen  
Rückschlag aus dem Stand  
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
2. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen/aufspielen  
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)  
Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)  
Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
3. Bälle aus kurzer Distanz (4-6 m) aufwerfen/aufspielen – Rückschlag
4. Bälle aus größerer Distanz (6-10 m) aufwerfen/aufspielen – Rückschlag

Bälle beim Aufwerfen/Aufspielen leicht seitlich versetzen – Rückschlag (Position zum Ball!)

#### Tipps:

Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!

Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung

Genaueres Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

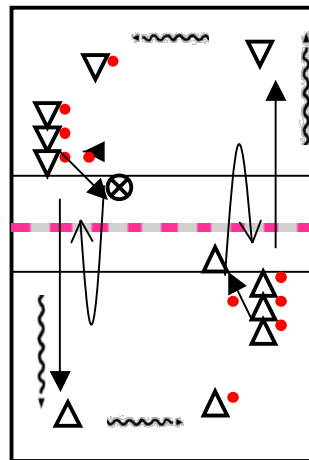
#### Geräte:

5-8 Bälle

Bodenmarkierungen

Markierungskegel

(Ballangel)



### Sprungschlag (aus Aufball)

Voraussetzung: Rückschlag aus dem Stand abgesichert

1. Anlauf und Absprung (vor dem Netz) mit Schlagbewegung (ohne Ball)  
aus 3-Schrittrhythmus (z.B. links – rechts  
– links für Rechtshänder)  
aus 5-Schrittrhythmus
2. gleiche Übung mit Abwurf eines Tennisballes (nach unten!  
– Ziele auflegen)
3. ruhenden Ball (Ballangel, gehaltener Ball) aus Anlauf und Absprung schlagen
4. senkrecht hochgeworfenen/gespielten Ball aus Anlauf und Absprung schlagen

leicht seitlich versetzte Bälle aus Anlauf und Absprung schlagen (Position – Anlaufrichtung!)

#### Tipps:

Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!

Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung

Genaueres Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

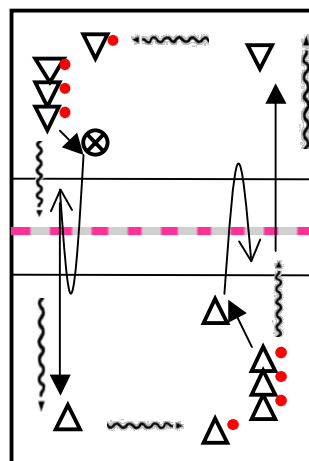
#### Geräte:

5-8 Bälle

Bodenmarkierungen

Markierungskegel

(Ballangel)



## 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:

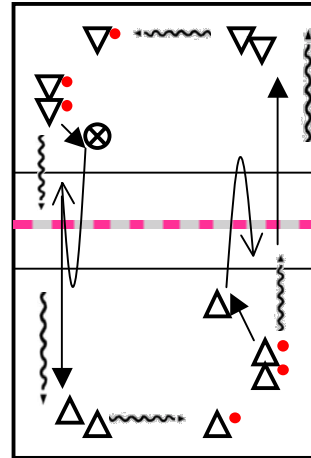
Genaueres Aufwerfen, präzises Zuspiel!

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

### Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel



## Rückschlag – Abwehr – „Konkurrenz“

Aufteilung in 2 Gruppen zu je gleich vielen Angreifern und Abwehrspielern. Die Angreifer spielen sich selbst die Bälle zum Rückschlag in eine Hälfte des Spielfeldes auf.

Wer als Rückschläger punktet, oder der Abwehrspieler kann den Ball nicht sauber abwehren, darf sich nochmals in die Reihe der Rückschläger anstellen, der Abwehrspieler nochmals in der Reihe der Abwehrspieler.

Klappt die Abwehr (oder macht der Rückschläger einen Fehler), wird der Abwehrspieler zum Rückschläger und umgekehrt.

### Tipps:

Abwurfmarkierung zum Zuspielvorgeben

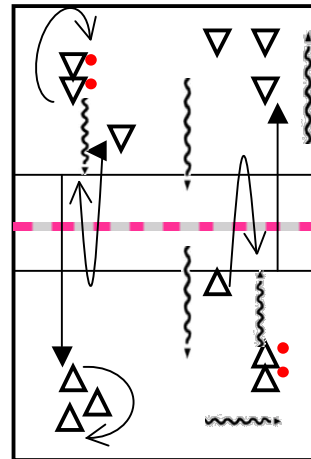
Herausforderung: Sicherheit – Risiko!

Möglichkeit zur Leistungsdifferenzierung

### Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel



## Rückschlag nach gutem Zuspiel

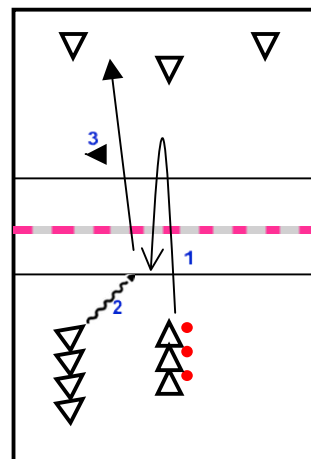
2 Gruppen – Zuspieler (mit Ball) und Rückschläger in einer Hälfte, eine Abwehrmannschaft in der anderen Feldhälfte. Wer einen Ball gut zugespielt hat, wird zu einem Rückschläger (einreihen!). Nach schlechtem Zuspiel holt sich der Zuspieler den Ball und reiht sich wieder bei den Zuspielern ein, sein Rückschläger bleibt bei den Angreifern.

### Tipps:

Zuspiel-Zielraum (z.B. 3m-Raum) vorgeben!

### Geräte:

4-6 Bälle

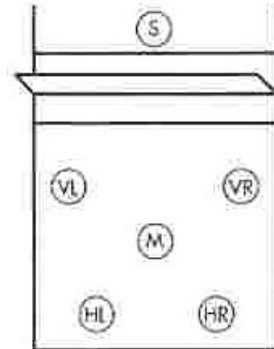


# Spiel- und Übungsformen zur Taktik

## Stellungsspiel

### Methodik: W – Aufstellung

1. Richtige Position im Spielfeld (im Klein- oder Großfeld) einnehmen – Angriff aus der Mitte!
2. Angriff von der Seite (rechts) – richtige Aufstellung in Abhängigkeit des gegnerischen Angriffsortes. Trainer nimmt verschiedene Aufschlagpositionen im Gegenfeld ein – Spieler nehmen darauf hin ihre Position ein („Drehscheibe“: Mittelspieler)  
Bei Angriff von links entsprechend seitenverkehrt Position einnehmen
3. Spieler (Aufschläger) nehmen rasch Aufschlagposition ein – Mannschaft richtet ihre Stellung danach aus.  
Die Angabe wird abgewehrt, dann zurück in die Grundstellung. Nächste Angabe...



#### Tipps:

Jeder Spieler soll sich auf jeder Position zurechtfinden können!  
Am Anfang Grundaufstellungen im Feld markieren und Bälle nur fangen!

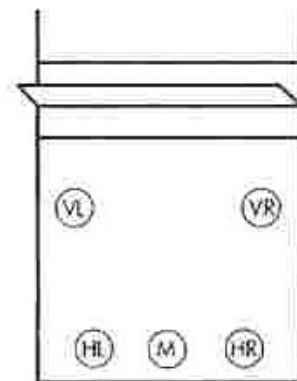
Bei Angriff von der Seite: Stichwort „drehen“

#### Geräte:

Bälle, Markierungen (Reifen), Netz

### Methodik: U – Aufstellung

1. Richtige Position im Spielfeld (im Klein- oder Großfeld) einnehmen – Angriff aus der Mitte!
2. Angriff von der Seite (rechts) – richtige Aufstellung in Abhängigkeit des gegnerischen Angriffortes.  
Trainer nimmt verschiedene Aufschlagpositionen im Gegenfeld ein – Spieler nehmen darauf hin ihre Position ein.  
Bei Angriff von links entsprechend seitenverkehrt Position einnehmen
3. Spieler (Aufschläger) nehmen rasch Aufschlagposition ein – Mannschaft richtet ihre Stellung danach aus.  
Die Angabe wird abgewehrt, dann zurück in die Grundstellung. Nächste Angabe...



#### Tipps:

Jeder Spieler soll sich auf jeder Position zurechtfinden können!  
Am Anfang Grundaufstellungen im Feld markieren und Bälle nur fangen!

Bei Angriff von der Seite: Stichwort „drehen“

#### Geräte:

Bälle

Leine

## Deckungsspiel

Es geht darum den abwehrenden Spieler so abzudecken („einzukreisen“), dass eine möglich schlechte Abwehr zu keinem Fehler führt. Dabei sind alle übrigen 4 Spieler beteiligt!

1. rechter Hinterspieler wird angespielt
2. linker Hinterspieler wird angespielt
3. Mittelspieler wird angespielt
- 2 Möglichkeiten (meistens Drehung nach links)
4. rechter Vorderspieler wird angespielt
5. linker Vorderspieler wird angespielt

Methodik:

- a) Bälle werden zugeworfen und gefangen – Spieler laufen auf ihre Deckungspositionen
- b) Bälle werden zugeworfen/geschlagen und abgewehrt – Spieler laufen auf ihre Deckungspositionen

Angriffe mit Deckungsverhalten und Spielaufbau

### Tipps:

Jeder Spieler soll sich auf jeder Position zurechtfinden können!  
Spielaufbau „von hinten“

### Geräte:

Bälle, Leine

