

Faustballstationenwettkampf:

2er Teams; 2 Durchgänge(1xProbe/1xWettkampf) SpielerInnen benötigen Stift und Zettel

1. Zuspiel: 3m Raum: indirekt über die Leine spielen, unten durch laufen und zurückspielen (2 Kontakte pro S/S) → 5x3 m Zone; wenn ein/e S/S 2 Kontakte ohne Fehler absolviert hat ergibt dies einen Punkt; fortlaufende Zählweise
2. Abwehr: Faustballsquash: jeder reguläre Kontakt in der Zielzone ergibt einen Punkt; fortlaufende Zählweise
3. Rücken: Übung an der Mauer: S1 liegt am Bauch→ wirft den Ball an die Mauer→ S2 spielt den Ball direkt gegen die Mauer zurück→ S1 steht in der Zwischenzeit auf und fängt den Ball→Wechsel S1 wird zu S2 und umgekehrt; wenn dies in der Reihenfolge so funktioniert ergibt dies 1 Punkt; fortlaufende Zählweise
4. Bauch: S1 sitzt am Boden; Beine sind in der Luft und bewegen sich permanent wie beim Radfahren; S2 wirft Bälle direkt abwechselnd re und li; S1 spielt diese zurück; dabei bleibt das permanente Luftradfahren erhalten; Wechsel bei Hälfte der Zeit; fortlaufende Zählweise
5. Service: auf dicke Matte: mit Kreide ein Gesicht darauf zeichnen um zusätzliches Ziel zu haben; 2 Bälle pro S/S; jeder läuft seinen eigenen Bällen nach; Ausgangspunkt des Services ist veränderbar Matte ergibt einen Punkt; Gesicht 3 Punkte; fortlaufende Zählweise

