

In all den Jahren, die ich für den Niedersächsischen Turnerbund abgehalten habe, wurde zum Ende der Veranstaltungen immer wieder der Wunsch nach schriftlichen Unterlagen zum Thema geäußert.

Das Problem lag nun darin, dass einerseits die vorhandene Literatur überwiegend zu praxisfern und mithin wenig geeignet war, andererseits ich zu wenig Zeit hatte, ein meinen Ansprüchen genügendes Werk selbst zu verfassen (obwohl ich viele Ideen dazu in der Schublade hatte bzw. habe).

Aus dieser Notlage heraus wurde die Idee zu dieser Sammlung geboren:

Die erfahreneren Teilnehmer der Lehrgänge zur Verlängerung der C-Lizenz und die angehenden B-Trainer müssen Lehrproben abgeben, die sie auch selber vorbereiten. Der Ansatz war nun, dass sie die Übungen oder Spiele, deren Durchführung sie zeigten, in geordneter Form aufschreiben und sie mir möglichst in elektronischer Form zuschicken sollten.

Um den Arbeitsaufwand in einem vertretbaren Rahmen zu halten erfolgt die Sammlung ausschließlich auf dem Computer und die Verteilung via Internet.

Das Ergebnis dieser Arbeit findet Ihr nun hier.

Ich danke all den Teilnehmern meiner Lehrgänge, die mir ihre Ausführungen zur Verfügung gestellt haben, und wünsche Euch allen viel Spaß und Erfolg damit im Training.

- Harm Rykena -  
Ahlhorn

Anmerkungen:

1. **Diesmal sind die Beiträge erstmals sortiert.**

Die Gliederung seht Ihr auf der folgenden Seite. Dies ist aber sicherlich noch nicht die endgültige Fassung.

2. Es gibt teilweise ein paar Überschneidungen mit dem Werk „**faustball: spielend lernen...**“ von Hanspeter Erni und Hanspeter Brigger“ (Faustballverlag, Schweiz).

Dies liegt zum einen daran, dass dieses wirklich empfehlenswerte Faustballbuch (meiner Ansicht nach zur Zeit das einzige) eine ähnliche Zielrichtung hat, zum anderen aber daran, dass etliche meiner Teilnehmer das Werk kennen und Anregungen daraus in ihre Lehrproben eingeflossen sind.

Wir haben die Spiele jedoch nie 1:1 übernommen, sondern sie oft abgeändert und besprochen, sowie ihre Vor- und Nachteile gegeneinander abgewägt.

Trotzdem sei an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich auf die Seite

**<http://www.faustballverlag.ch/>**

hingewiesen, die in Sachen „Unterrichtsmaterial für Faustball“ eine sehr gute Quelle darstellt.

3. Alle namentlich nicht deklarierten Beiträge stammen von mir.

### 3. Spiele

#### FORTGESCHRITTENE

1. Aufwärmen
2. Übungen
3. Spiele

#### PROFIS – evt. muss ich hier nochmal "sieben"

1. Aufwärmen
2. Übungen
3. Spiele

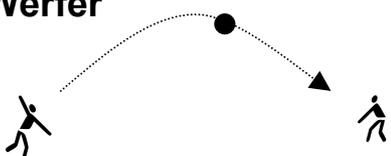
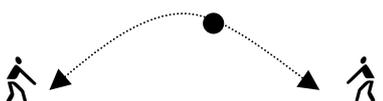
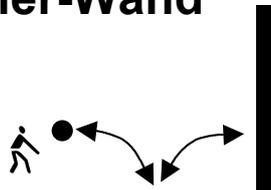
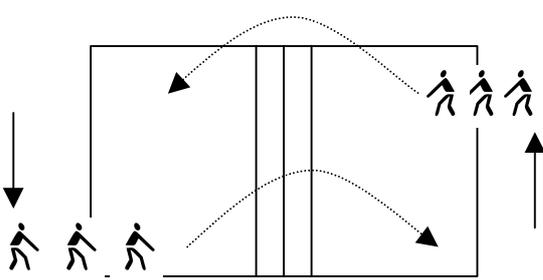
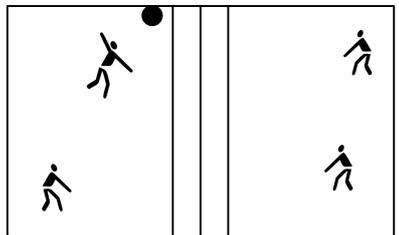
# **Warum machen wir überhaupt Training?**

**(... statt nur ganz normal Faustball zu spielen)**

- **gezieltes Üben bestimmter Techniken**  
(mehr Ballberührungen!)
- **„Beschäftigung“**  
(ALLE Spieler können gleichzeitig aktiv sein,  
ALLE Schlagleute können schlagen,  
...)
- **Spaß**  
(vgl. vorherigen Punkt)
- **vorsichtiges Aufwärmen**  
(Verletzungen!)
- **Verbesserung der Kondition**  
(nicht nur der Ausdauer!)

# Grundlegende Organisationsformen

gut geeignet für A – Anfänger F – Fortgeschrittene P - Profis

<p><b>Spieler</b> A</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ wenig Aufbau</li> <li>- wenig Möglichkeiten</li> </ul>
<p><b>Trainer-Spieler</b> AFP - Werfer</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ gezieltes Training</li> <li>- u.U. ineffektiv (was machen die übrigen Spieler?)</li> </ul>
<p><b>Spieler-Spieler</b> (A)FP - zu zweit - Gruppen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle Spieler in Aktion</li> <li>- u.U. weniger intensiv (z.B. wenn Spieler unpräziser werfen)</li> </ul>
<p><b>Spieler-Wand</b> (A)FP</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ kein Aufbau, kein Partner notwendig</li> <li>- nur in Halle möglich</li> </ul>
<p><b>Rundlauf</b> AFP</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ alle Spieler in Aktion</li> <li>+ alle Techniken trainierbar</li> <li>+ alle Spielpositionen trainierbar</li> <li>+ für alle Leistungsniveaus geeignet</li> <li>- u.U. ineffektiv (wenn der Rundlauf ungeschickt organisiert wird, kann es Wartezeiten geben)</li> </ul>
<p><b>Spiel</b> (A)F(P)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hoher Spaßfaktor, daher gute Intensität</li> <li>- u.U. unpräzise Technikausführung</li> <li>- Kleinfeldspiele verlangen z.T. andere bzw. nur einige der Techniken des Großfeldspieles (anpassen! abwechseln!)</li> </ul>

**Anfänger**

# Leinenarbeit

Übungsreihe

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
X			bis 10 Teiln.	Torsten Büsselmann

Ziele allgemein: Technik

Ziele speziell:

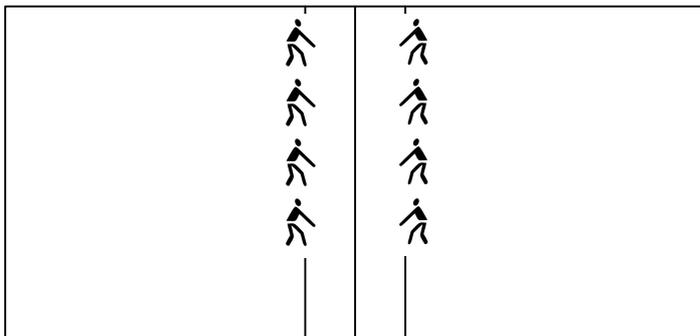
- Armhaltung
- Körperhaltung
- Anlauf, Absprung und Landung

Material: Faustballfeld , 5 Bälle

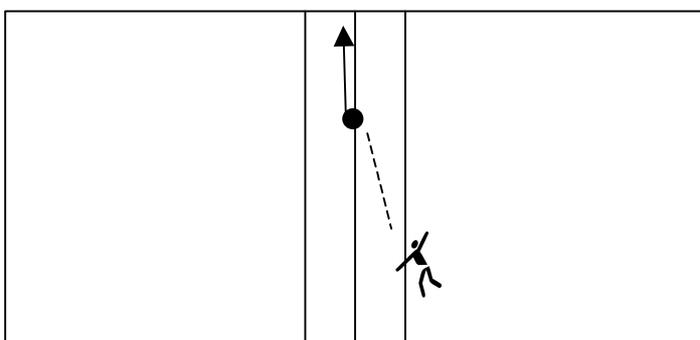
Ablauf:

- Leinengewöhnung – Partnerweise: aus dem Stand beidbeinig abspringen
  - (1) über der Leine in die Hände des Partners klatschen
  - (2) Ball über der Leine übergeben
- Armhaltung – Partnerweise: s.o. Ball wird über die Leine gehalten
  - (3) Berührung des Balles ohne Sprung ( möglich mit Langbank)
  - (4) Berührung des Balles mit Sprung aus dem Stand
- Körperhaltung – Partnerweise: aus dem Stand (Rechtshänder) linke Schulter zur Leine
  - (5) mit der Faust gehaltenen Ball berühren für Leinenzieher
- Anlauf, Absprung und Landung – eine Gruppe : Trainer hält Ball und korrigiert drei Schritte Anlauf (Rechtshänder li-re-li) linke Schulter zur Leine gewandt
  - (6) den gehaltenen Ball parallel zur Leine schlagen
- Anlauf, Absprung und Landung – Einzel : wie vorher
  - (7) jetzt den Ball selber vorwerfen

zu (1) bis (5)



zu (6) und (7)



# Nur nicht von oben...

(normales Spiel..)

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
X			4-4, 3-3	Andreas Kautz

Ziele allgemein: Technik, Spaß

Ziele speziell:

- Viele Ballkontakte
- Ballsicherheit
- Stellung zum Ball
- Vorausschauendes Denken

Material: Faustballfeld (in der Halle können quer 3 Felder parallel aufgebaut werden - quer);

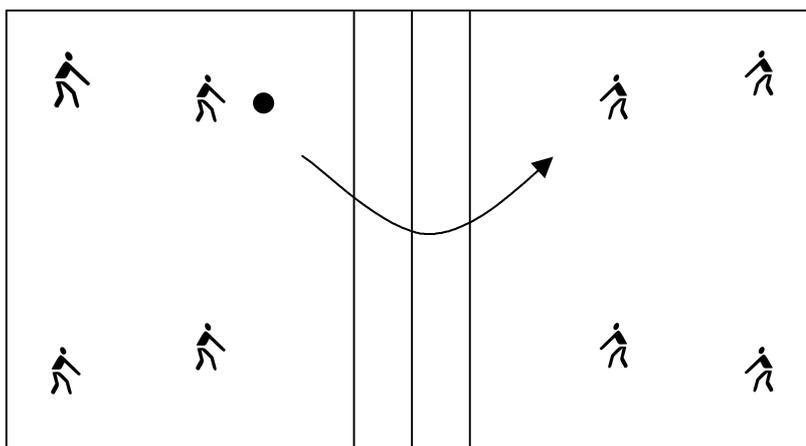
Ablauf:

- Feldaufbau (s.o.)
- Mannschaftsbildung (freie Wahl oder einteilen)
- Übungserläuterung: zunächst 3x Pflicht
- Angabe von der 3-Meter-Linie (Alternativ –bei größeren Jugendlichen- von hinter dem Feld)
- Turnierform möglich (Spielplan erstellen)

Variationsmöglichkeiten:

- Anzahl der Spieler
- Anzahl der Ballberührungen
- Leinenhöhe

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringer Aufbau</li> <li>• bekannte Regeln</li> <li>• viele Ballkontakte (Spaß)</li> <li>• lange Ballwechsel schon bald möglich</li> <li>• div. Varianten möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... nichts Neues?</li> <li>• langsames Spiel</li> <li>• kein Training von Angriffsschlägen</li> </ul>

Hilfe, wir sind keine 10 Mann und wollen trotzdem Großfeld spielen:

## Rollerspiel

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
X	X	X	6 – 9 Spieler	Imke Winter

Ziele allgemein: Spielen auf dem Großfeld

Ziele speziell:

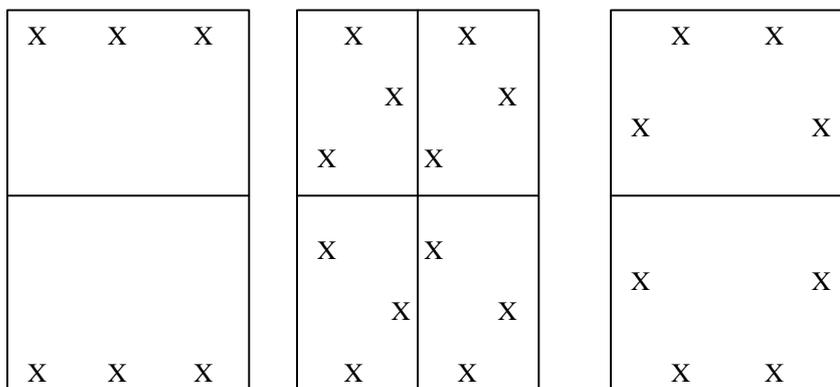
- Stellungsspiel / vorausschauendes Spiel
- kontrolliertes Spiel

Material: Faustballfeld, Leinwandhöhe 2m

Ablauf: Die Spieler dürfen nur die Schlagform des Rollers ("von unten") benutzen.

Variationen: Es kann zusätzlich auch das System der Sperrzonen angewandt werden.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• für alle Leistungsklassen geeignet</li> <li>• Abwechslung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• durch fehlende Angriffsschläge fehlt das Tempo</li> </ul>

# **Fortgeschrittene**

# Gassenlauf mit Faustball

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig, paarweise	Heiner Josuttis

Ziele allgemein: Verbesserung der Grundtechniken Annahme und Zuspiel unter läuferischer Belastung

Ziele speziell:

- Zuspiel indirekt, direkt
- Verbesserung der Beinstellung und der Tief-Hoch-Bewegung beim Zuspiel
- Zuspielschulung beider Arme

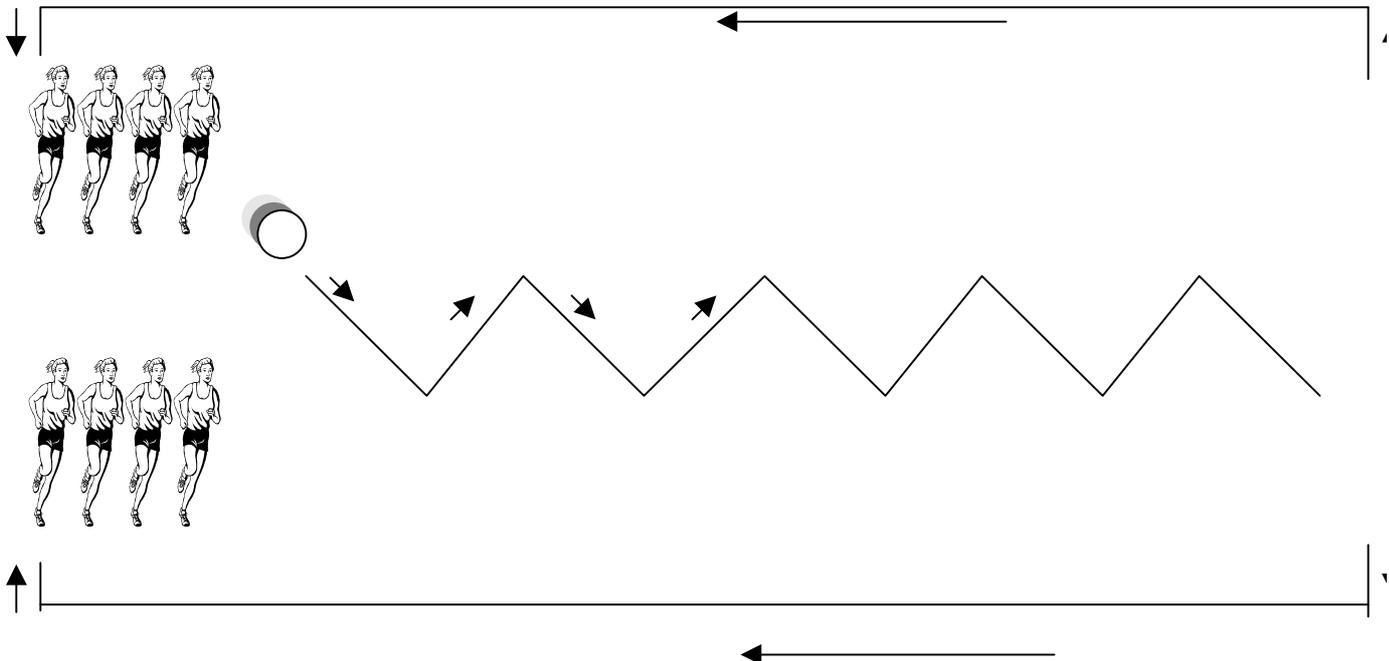
-

Material: Rasenplatz oder Sporthalle, 1Ball pro Spielerpaar

**Ablauf:** Gasse: Jeweils zwei Spieler stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball in Laufrichtung zu.

- Variationen:**
- hohes, indirektes Zuspiel
  - hohes, indirektes Zuspiel mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - direktes Zuspiel
  - direktes Zuspiel mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - flaches Zuspielen aus der tiefen Hocke
  - Alle denkbaren weiteren Variationen

**Skizze:**



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Aufbau</li> <li>• alle in Aktion</li> <li>• viele Aktive</li> <li>• spielnahe Situationen,</li> <li>• Schulung beider Arme</li> </ul>	<p>Die Gruppe sollte in ihrem Leistungsstand etwa auf dem gleichen Niveau sein.</p>

# Zweierlauf mit Faustball

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig, paarweise	Heiner Josuttis

Ziele allgemein: Technik/Kondition: Verbesserung der Grundtechniken Annahme und Zuspiel unter läuferischer Belastung

Ziele speziell:

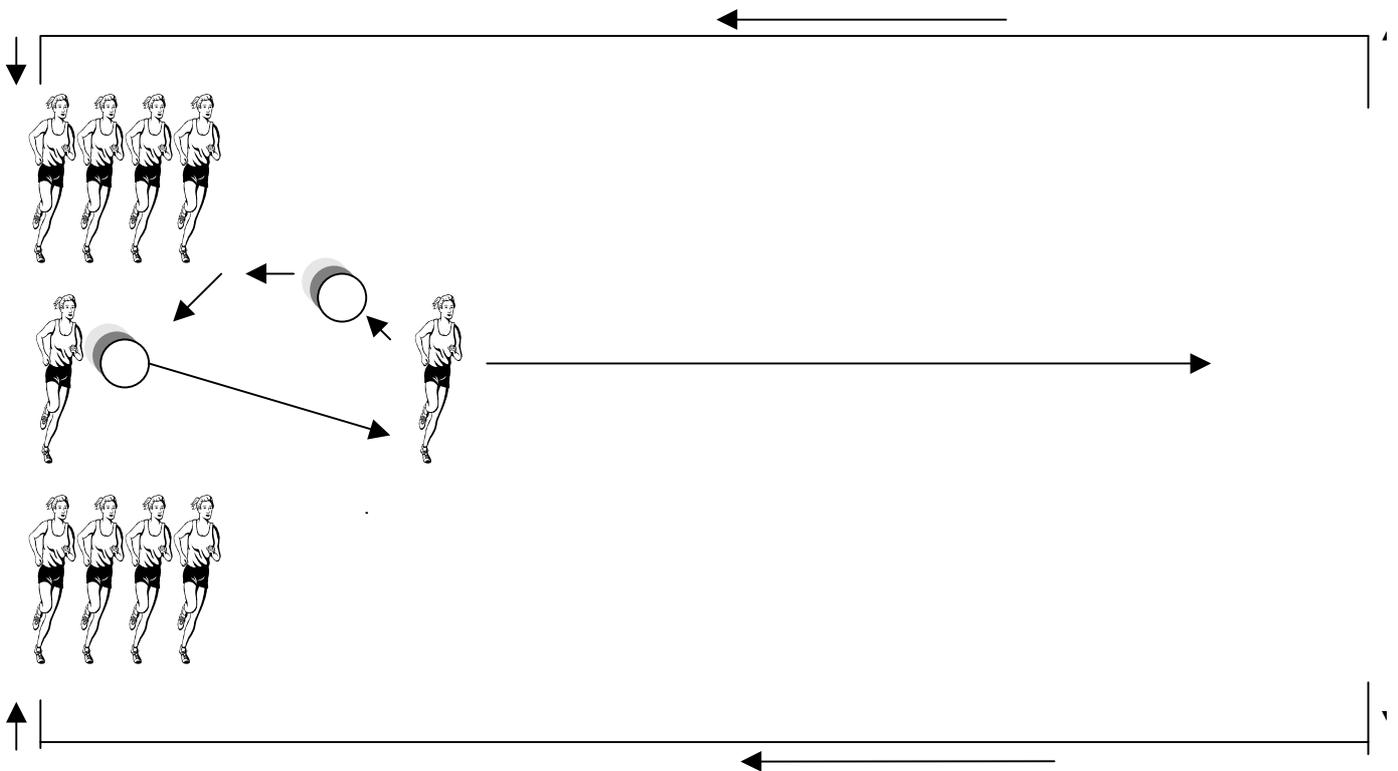
- Annahmeschulung beider Arme
- Annahme indirekt, direkt, ( gerade und seitliche Bälle)
- Annahme kurzer Bälle

Material: Rasenplatz oder Sporthalle, 1Ball pro Spielerpaar

**Ablauf:** Reihe: Jeweils zwei Spieler stehen sich gegenüber. Ein Spieler wirft den Ball dem Partner zu. Die Laufbewegung dabei ist rückwärts, die Bewegung zum Ball vorwärts.

- Variationen:**
- hohe, indirekte Annahme
  - hohe, indirekte Annahme mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - direkte Annahme
  - direkte Annahme mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - Annahme flacher Bälle ( gerade und seitlich links- rechts)
  - Annahme kurzer Bälle
  - Alle denkbaren weiteren Variationen.

**Skizze:**



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Aufbau</li> <li>• alle in Aktion</li> <li>• viele Aktive</li> <li>• spielnahe Situationen,</li> <li>• Schulung beider Arme</li> </ul>	<p>Die Gruppe sollte in ihrem Leistungsstand etwa auf dem gleichen Niveau sein.</p>

# Faustball-Zirkel

## Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	12-16 Teiln.	Frank Schomacker

Ziele allgemein: Kraft, Ausdauer, Technik

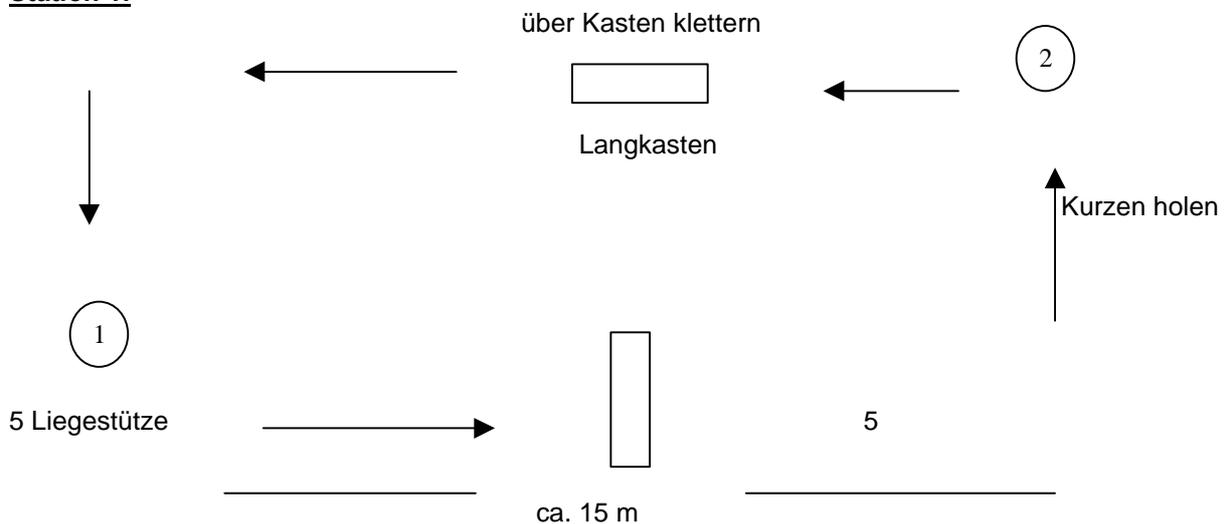
Ziele speziell:

- Reaktionsvermögen, Schnellkraft
- Kondition allgemein
- Abwehr / Annahme

Material: Faustballfeld mit Leine, Weichbodenmatten, Langkasten, Hütchen

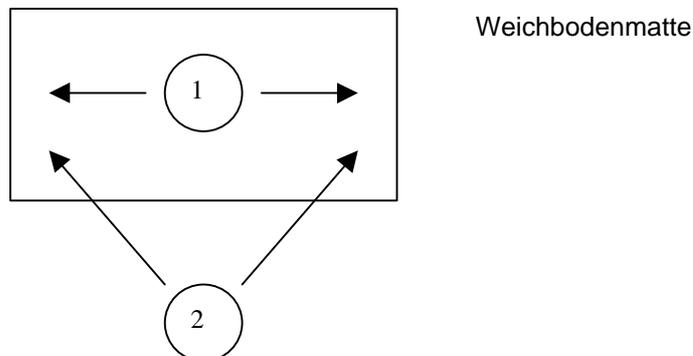
Ablauf: Vorgestellt werden soll hier ein Zirkeltraining, wie es die erste Herrenmannschaft des TuS RW Koblenz in früheren Jahren praktiziert hat. Durch Variationen in Ablauf und Schwierigkeitsstufen kann ein solches Training auch für Anfänger und Fortgeschrittene durchgeführt werden. Es werden hier beispielhaft 8 Stationen vorgestellt. Die Übungen werden jeweils partnerweise durchgeführt.

### Station 1:



Spieler 1 läuft einen Parcours von ca. 15 m Länge und 10 m Breite ab. Er überwindet dabei einen Langkasten, macht 5 Liegestütze, unterschreitet einen Langkasten und holt einen von Spieler 2 kurz gespielten Ball. Das ganze wird 10 mal wiederholt. Danach erfolgt der Wechsel der beiden Spieler.

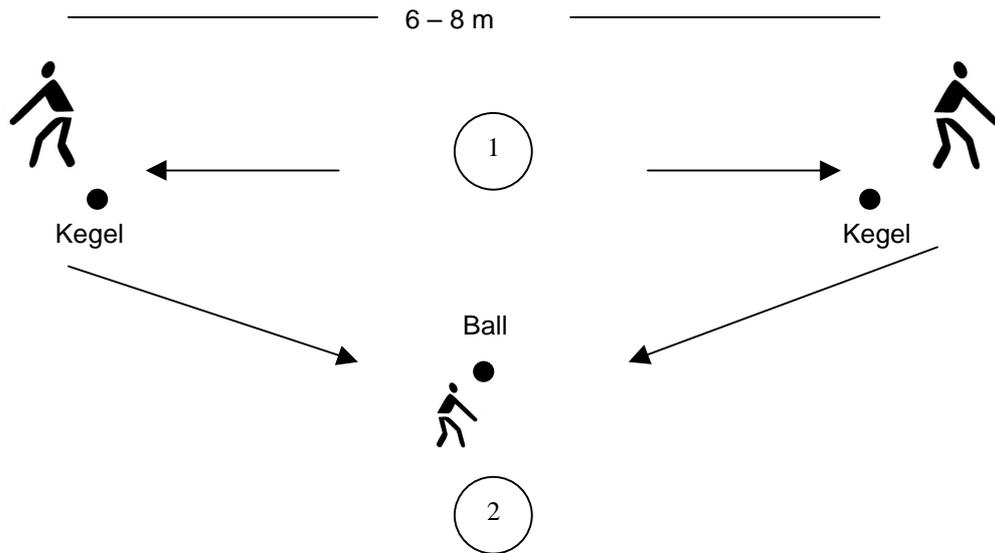
### Station 2:



Spieler 1 steht im Mittelpunkt einer Weichbodenmatte. Spieler 2 wirft den Ball abwechseln links und rechts neben Spieler 1 auf die Weichbodenmatte. Der Ball soll dabei so geworfen werden, dass der Spieler 1 sich wirklich „strecken“ muss, um den Ball zu erreichen. Die Übung sollte 20 mal abwechseln ausgeführt werden.

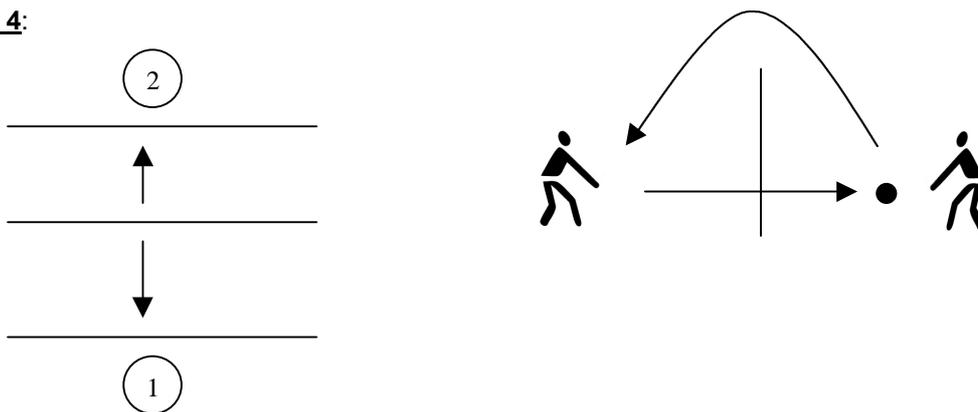
Wichtig: **direktes und sauberes Spielen des Balles.**

**Station 3:**



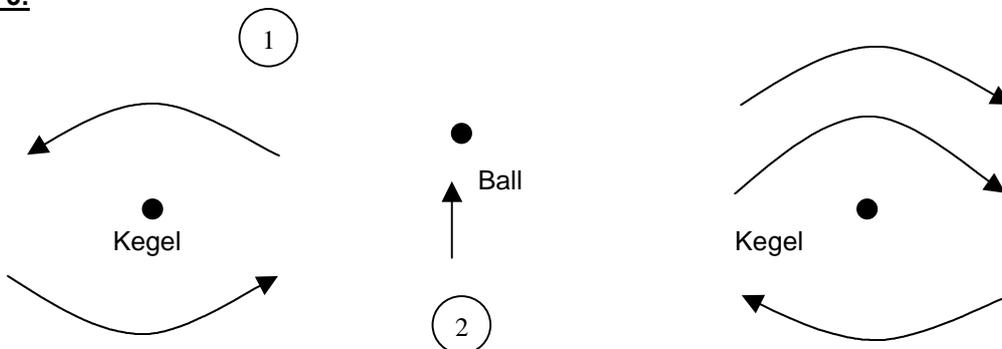
Der Spieler 1 läuft hinter den Kegeln rechts und links um die Kegel herum und holt den kurz gespiel-ten Ball. Gespielt werden soll der Ball ohne Fallen und **technisch sauber**.

**Station 4:**



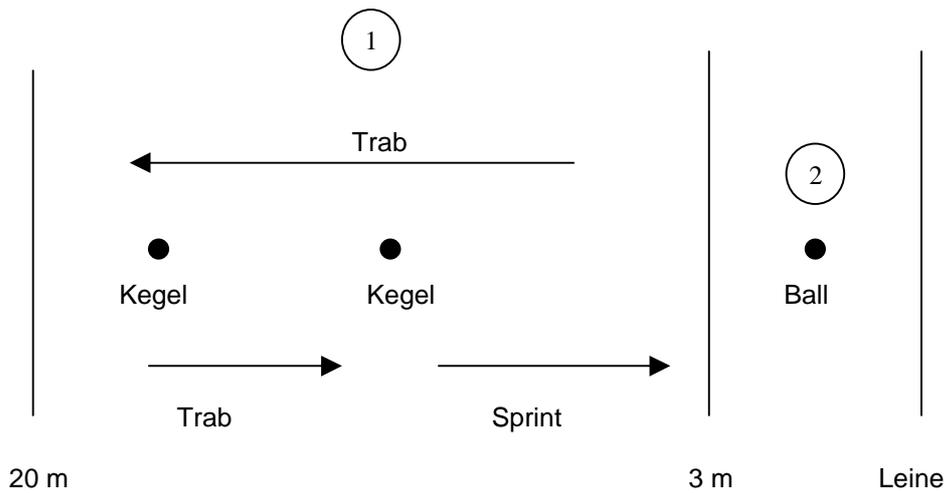
Es wird indirekt über die Leine (Spieler 1) bzw. unter der Leine im Dreimeterraum zugespielt. Nach 10 Ballberührungen erfolgt ein Wechsel.

**Station 5:**



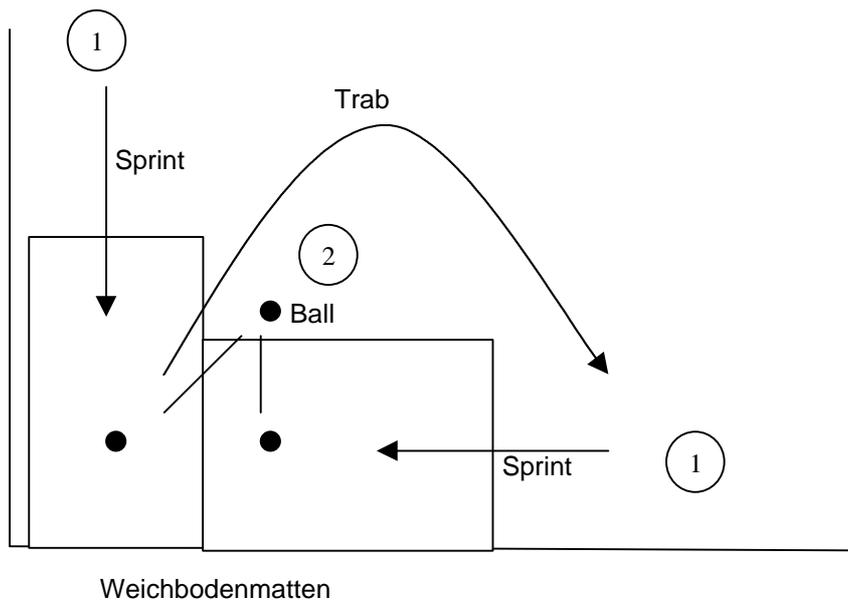
Spieler 1 läuft eine „Acht“ um die Kegel herum. Hinter den Kegel läuft er im Trab, vor den Kegeln sprintet der Spieler 1 und versucht den hart und flach geworfenen Ball von Spieler 2 mit vollem Einsatz hechtend zur er-reichen (jede Seite achtmal).

### Station 6:



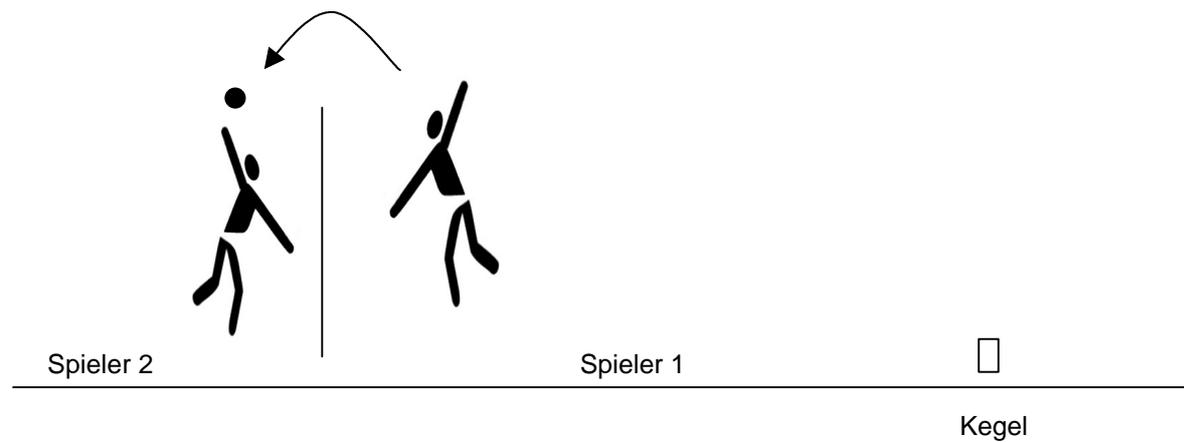
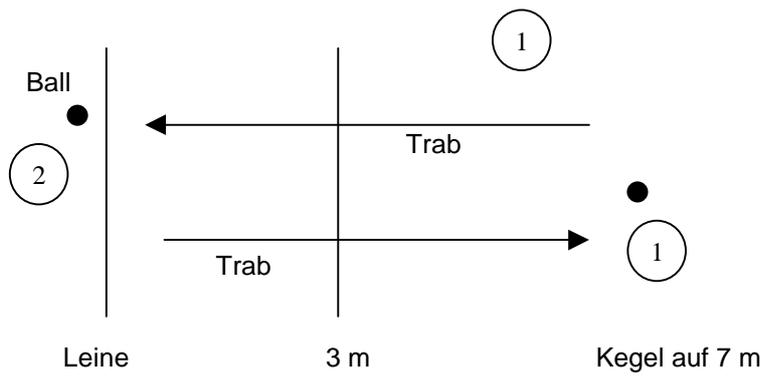
Spieler 1 läuft im Trab von der Leine Richtung 20 m Linie an den beiden Kegel vorbei macht kehrt und legt nach etwa 10 m einen Sprint Richtung Leine hin. Dort wirft Spieler 2 den Ball kurz zu und zwar so, dass Spieler 1 diesen Ball zum Schuss auflegen kann. Danach alles wieder von vorn (10 mal pro Spieler).

### Station 7:



Spieler 1 sprintet in Richtung erster Weichbodenmatte. Spieler 2 wirft den Ball so, dass Spieler 1 den Ball vor der Berührung der Matte nur im Hechtsprung erreichen kann. Danach läuft der Spieler 1 im Trab um Spieler 2 herum und das Spiel beginnt von vorn (je Seite 10 x).

**Station 8:**



Spieler 1 läuft kontrolliert (im Trab) vom Kegel Richtung Leine und berührt über die Leine hinweg einen von Spieler 2 entsprechend hingehaltenen Ball mit der Faust. Danach läuft Spieler 1 zum Kegel und absolviert am Kegel 3 Strecksprünge aus der Hocke heraus. Danach wieder von vorn (10 Durchgänge für jeden Spieler).

Hilfe, wir sind keine 10 Mann und wollen trotzdem Großfeld spielen:

## Sperrzonen

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	6 – 9 Spieler	Imke Winter

Ziele allgemein: Spielen auf dem Großfeld

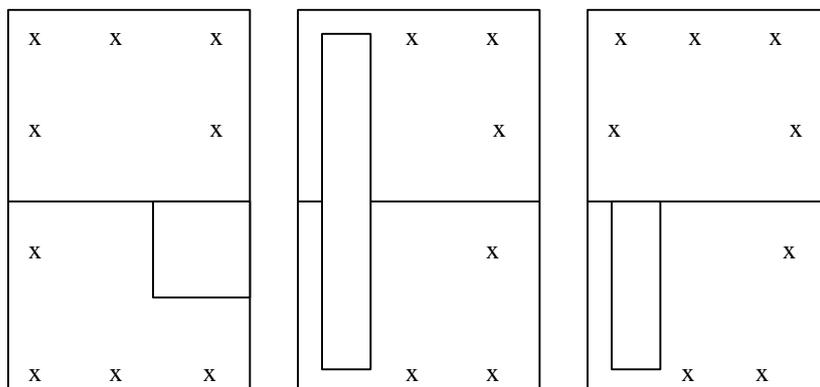
Ziele speziell:

- Stellungsspiel
- Spielabläufe

Material: Faustballfeld, Leinenhöhe 2m

Ablauf: Auf dem Spielfeld werden Sperrzonen festgelegt, in die keine Angaben oder Rückschläge erfolgen dürfen.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bekannte Regeln</li> <li>• gezieltes Training bestimmter Techniken mögl.</li> <li>• viele Varianten</li> </ul>	

Hilfe, wir sind keine 10 Mann und wollen trotzdem Großfeld spielen:

# Rollerspiel

Spiel

	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
X	X	X	6 – 9 Spieler	Imke Winter

Ziele allgemein: Spielen auf dem Großfeld

Ziele speziell:

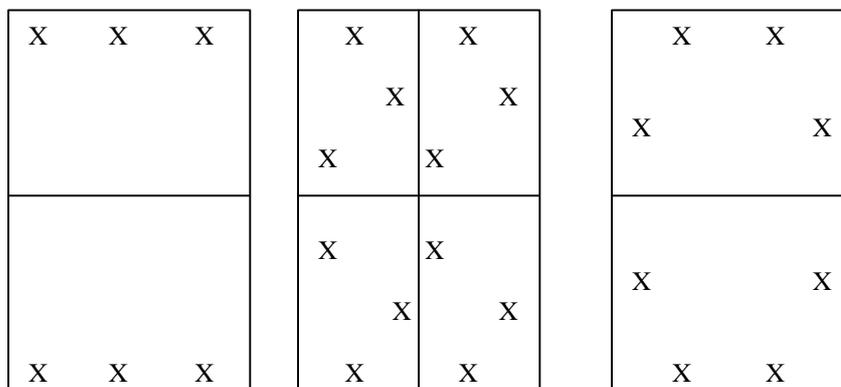
- Stellungsspiel / vorausschauendes Spiel
- kontrolliertes Spiel

Material: Faustballfeld, Leinenhöhe 2m

Ablauf: Die Spieler dürfen nur die Schlagform des Rollers ("von unten") benutzen.

Variationen: Es kann zusätzlich auch das System der Sperrzonen angewandt werden.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• für alle Leistungsklassen geeignet</li> <li>• Abwechslung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• durch fehlende Angriffsschläge fehlt das Tempo</li> </ul>

Hilfe, wir sind keine 10 Mann und wollen trotzdem Großfeld spielen:  
**4-4 mit Wechsel**

Spiel

	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X		6 – 9 Spieler	Imke Winter

Ziele allgemein: Spielen auf dem Großfeld

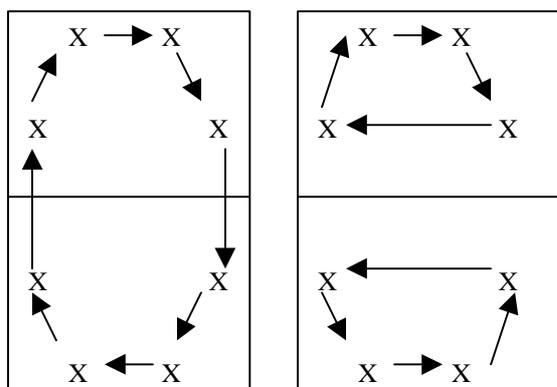
Ziele speziell:

- Spielabläufe auf jeder Position erlernen

Material: Faustballfeld, Leinenhöhe 2m

Ablauf: Die Spieler wechseln nach jeweils 5 Fehlern die Position im Uhrzeigersinn. Hierbei kann variiert werden, ob der Wechsel im eigenen Feld erfolgen soll, oder mit den Spieler auf der Gegenseite. Sperrzonen und die Veränderung der Spielfeldgröße können hier auch berücksichtigt werden.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jede Spielposition wird erlernt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielablauf könnte bei Anfängern schwierig werden</li> </ul>

# Faustball-Sqash

Spiel

Anfänger (X)	Fortgeschrittene X	Profis X	Gruppe: beliebig in 2er Gruppen	aufgeschrieben von: Karin Poppen
-----------------	-----------------------	-------------	------------------------------------	-------------------------------------

Ziele allgemein: Kondition, Schnelligkeit

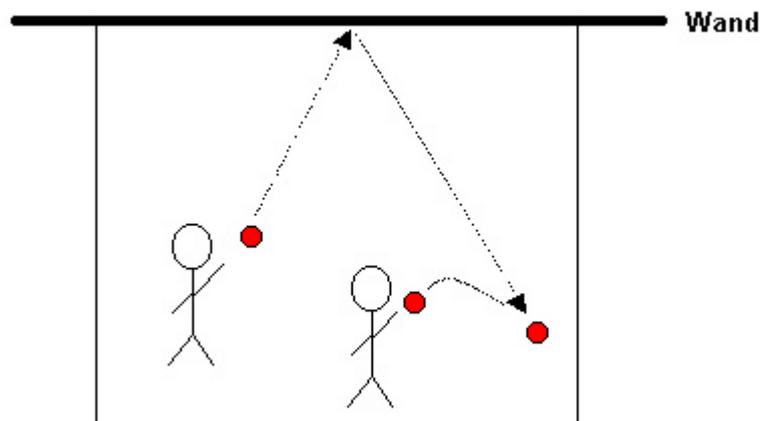
Ziele speziell:

- Schulung der Beweglichkeit
- Verbesserung des Reaktionsvermögens

Material: kleines Feld zur Wand hin, Bälle, evtl. Tape-Band zur Feldbegrenzung

Ablauf: An der Wand wird ein ca. 5 x 5 m großes Feld gekennzeichnet.  
Zwei Spieler spielen wie folgt gegeneinander:  
Der Ball wird gegen die Wand geschlagen und muß anschließend wieder im Feld auftippen. Der Gegner spielt den Ball zurück an die Wand. Ein Spielzug ist beendet, wenn ein Spieler den Ball nicht mehr erreicht bzw. der Ball ins „Aus“ gespielt wird.  
Speile auch miteinander spielen, d.h es wird versucht den Ball solange wie möglich im Spiel zu halten.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Aufbau</li> <li>• viel Spielfreude</li> <li>• viele Aktive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• angewandte Technik entspricht <b>beim Spiel gegeneinander</b> nicht der eigentlich zu schulenden Technik (Hebe-Bewegung fehlt), beim Spiel miteinander ist die Hebe-Bewegung jedoch vorhanden.</li> </ul>

# 2er-Gasse

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig in 2er-Gruppen	Hermann Popp

Ziele allgemein: Erwärmung, Technik

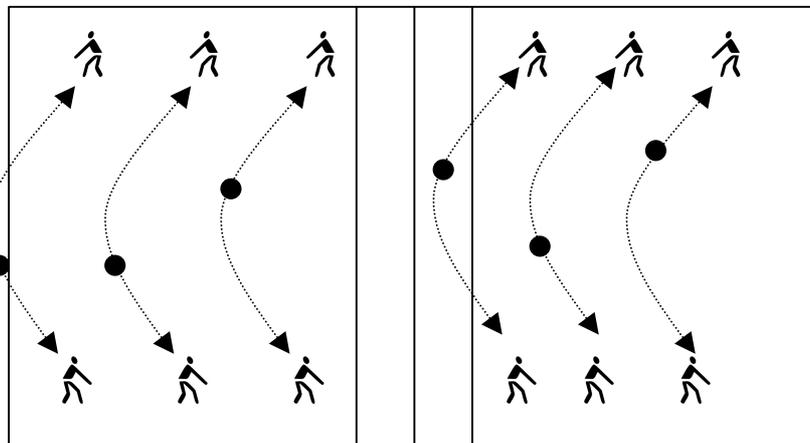
Ziele speziell:

- Erwärmung aller fürs Faustballspiel nötigen Muskelgruppen
- Genauigkeit im Schlag/Zupiel zum Partner

Material: pro 2er-Gruppe 1 Ball

- Ablauf:
- Indirektes Hin -u. Herspielen des Balles
  - Abstände vergrößern u. Ball spielen (Ziele setzen: nahe unter die Decke)
  - Direktes Hin- u. Herspielen des Balles (Unterarm)
  - Abstände vergrößern, Schlagstärke steigern
  - Ballannahme rechts u. direkt mit linkem Arm zurückspielen, u. umgekehrt (Unterarmzuspiel)
  - Abstände vergrößern, Schlagstärke steigern
  - Rückschlag –Ballannahme des Partners –Ball auffangen
  - Schlagstärke steigern
  - Rückschlag u. direkte Ballannahme des Partners
  - Schlagstärke steigern

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• kein Aufbau</li><li>• viel Spielfreude</li><li>• viele Aktive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gute Genauigkeit erforderlich und daher nicht für Anfänger geeignet</li></ul>

# Power-Annahme

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	2er-Gruppen/5-6 Spieler	Hermann Popp

Ziele allgemein: Konditionstraining mit Faustball

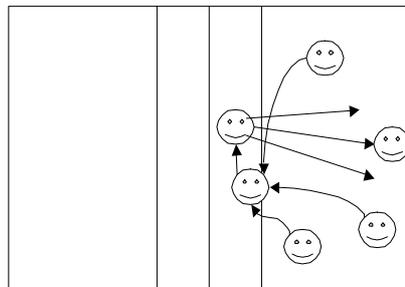
Ziele speziell:

- Verbesserung der Schnellkraftausdauer
- Verbesserung der Reaktion (durch hohe Frequenz)
- Verbesserung der Annahme
- Belastung des Schlagarms (durch hohe Frequenz)

Material: 1) pro 2er-Gruppe 1 Ball  
2) je Gruppe ca. 10 Bälle

- Ablauf:
- 1) Partner wirft dem zunächst sitzenden Spieler die Bälle variantenreich zu , (links, rechts, vorn, hinten ) Spieler soll den Ball nach dem Aufspringen möglichst genau zum Fangen zurück spielen , anschl. Partnerwechsel
  - 2) Angabentraining auf Abwehrspieler (erst indirekt, dann direkt ) mit hoher Frequenz – Bälle werden dem Rückschläger durch einen Zuwerfer gereicht, 2-3 Spieler müssen wegspringende Bälle schnellstmöglichst aufnehmen und in einer Kiste beim Zuwerfer ablegen
  - 3) Angabentraining auf Abwehrspieler, der gezwungen werden soll, in die Lücke geschlagene Bälle zu erlaufen (1 Zuwerfer, 3 Sammler)

Skizze: zu 2 u. 3)



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• kein Aufbau</li><li>• viel Spielfreude</li><li>• viele Aktive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gute Genauigkeit erforderlich und daher nicht für Anfänger geeignet</li></ul>

# Power-Rundlauf

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig in 2er-Gruppen	Hermann Popp

Ziele allgemein: Konditionstraining mit Faustball

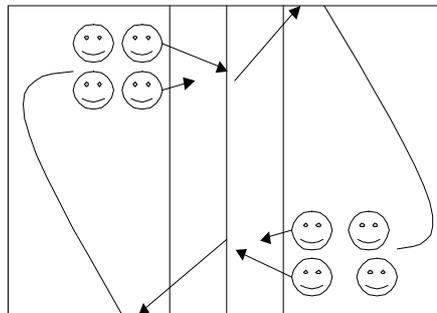
Ziele speziell:

- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung des Zuspiels
- Verbesserung des Rückschlags

Material: ein aufgebautes Faustballfeld, je Paar 1 Ball, Leinenhöhe 2m

Ablauf: die Partner stellen sich nebeneinander ca. 5m von der Leine entfernt, rechts neben einer seitlichen Grundlinie auf. Alle weiteren Paare folgen hinter ihnen. Im gegenüberliegenden Spielfeld steht diagonal eine weitere solche Gruppe. ein Partner spielt den Ball zu in die nähe der Leine, der zweite schlägt den Ball kurz über die Leine in die nähe der seitlichen Grundlinie, jetzt holt sich das Paar schnellstmöglichst den Ball und stellt sich bei der diagonal stehenden Gruppe hinten an

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• kein Aufbau</li><li>• viel Spielfreude</li><li>• viele Aktive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gute Genauigkeit erforderlich und daher nicht für Anfänger geeignet</li></ul>

# Drei-Positionen-Übung

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig in 3er-Gruppen	Hermann Popp

Ziele allgemein: Förderung der Kondition und der Grundtechniken

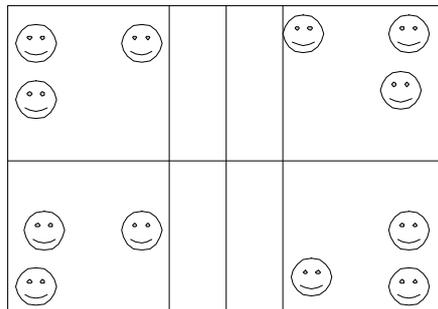
Ziele speziell:

- alle Spieler müssen annehmen, zuspielen, zurückschlagen
- kein Spieler hat lange Pausen
- höhere Genauigkeit bei verkleinertem Feld

Material: 1Ball für zwei 3er Gruppen, ein komplettes Faustballfeld an den seitlichen Grundlinien verkleinert auf breite ca.4-7m, Länge ca. 20-50m(je Doppelfeld)

Ablauf: zwei 3er Gruppen stehen sich in einem je nach Spielstärke verkleinertem Spielfeld gegenüber, eine Mannschaft beginnt mit einer Angabe von der 3 m Linie, jeder Spieler darf nur einmal schlagen, nach jedem Rückschlag werden die Positionen im Uhrzeigersinn gewechselt

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele Aktive</li> <li>• komplette Spielzüge</li> <li>• kein Leerlauf</li> <li>• viele Variationsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht für Anfänger geeignet</li> <li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li> </ul>

# Kleinfeld 2-2

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	2er-Mannschaften	Hermann Popp

Ziele allgemein: Kondition, Technik, Spaß

Ziele speziell:

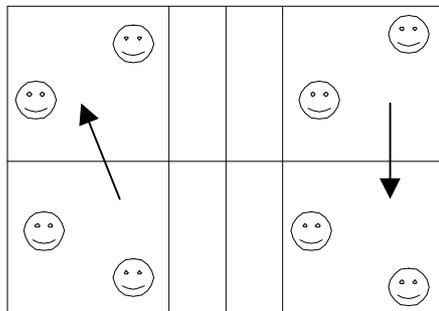
- Verbesserung des Zusammenspiels Zuspieler /Angreifer
- genaue Ballannahme
- Verbesserung der Schlaggenauigkeit von Angabe u.
- Rückschlag durch kleineres Spielfeld

Material: Spielfeld ca.5x10m für 1 Mannschaft, 1 Ball, Leine

Ablauf: Angabe von der 3m Linie, nach der 2. Ballberührung muss der Ball die Seite wechseln

- Punkte zählen, Endzahl festlegen o. Zeit begrenzen
- Variationsmöglichkeit : Spieler für die erste Ballberührung festlegen
- Variationsmöglichkeit :

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele Aktive</li> <li>• kein Leerlauf</li> <li>• viele Variationsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht für Anfänger geeignet</li> <li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li> </ul>

# Kleinfeld 3-3

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	3er-Mannschaften	Hermann Popp

Ziele allgemein: Kondition, Technik, Spaß

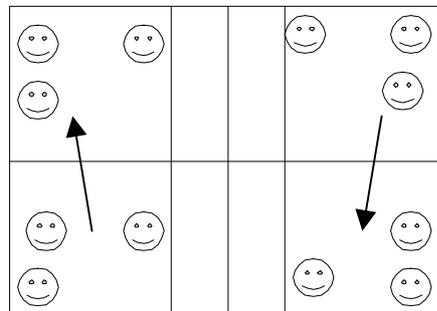
Ziele speziell:

- Verbesserung des Zusammenspiels Zuspieler /Angreifer
- genaue Ballannahme
- Verbesserung der Schlaggenauigkeit von Angabe u. Rückschlag durch kleineres Spielfeld

Material: Spielfeld ca.5x10m für 1 Mannschaft, 1 Ball, Leine

Ablauf: Angabe von der 3m Linie, Ball muss 3mal gespielt werden, Ball darf 1mal außerhalb des Feldes aufspringen nach der ersten Ballannahme

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele Aktive</li> <li>• kein Leerlauf</li> <li>• viele Variationsmöglichkeiten</li> <li>• harte Rückschläge annehmbar durch einmaliges aufspringen außerhalb des Feldes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht für Anfänger geeignet</li> <li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li> </ul>

# Volley-Faustball

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	3er-Mannschaften	Hermann Popp

Ziele allgemein: Kondition, Technik, Spaß

Ziele speziell:

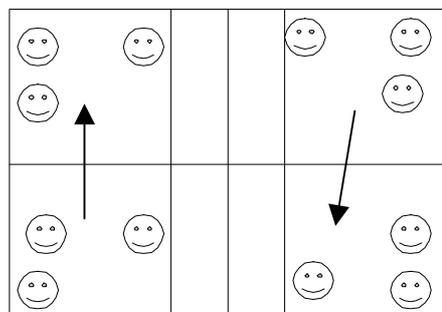
- Verbesserung von direkter Annahme u. Zuspiel
- schnelle Spielzüge
- Ballkontrolle

Material: Spielfeld ca.5x10m für 1 Mannschaft, 1 Ball, Leine

Ablauf: Angabe von der Grundlinie, Ball muss direkt gespielt werden, Ball muss 3mal gespielt werden

Variation: Spielerreihenfolge bei Ballkontakten festlegen

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele Aktive</li> <li>• kein Leerlauf</li> <li>• viele Variationsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht für Anfänger geeignet</li> <li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li> </ul>

# Faustball-Mexi

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	5-8 Spieler pro Feld	Frank Schomacker

Ziele allgemein: Grundschnelligkeit, Reaktionsvermögen, Kondition, Ballkontrolle

Ziele speziell:

- Annahmetraining (richtiges Stellen zum Ball)
- Kurze/Lange Bälle spielen und holen
- Spielsituationen erkennen
- Spaßfaktor

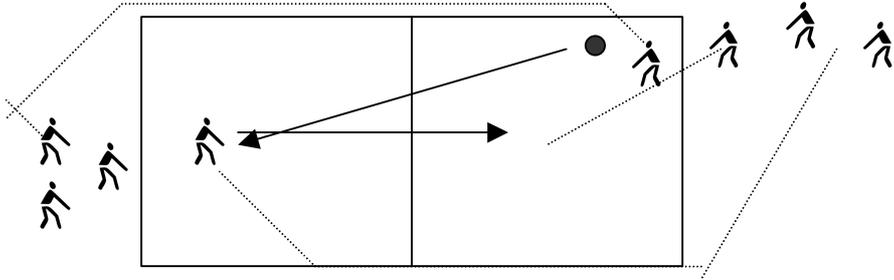
Material: Langbänke/Leine, Weichbodenmatten, Hütchen

Ablauf: Bekannt ist das Spiel aus dem Tischtennisport. Es wird ein Kleinfeld aufgebaut. Als „Leine“ können hier beispielsweise zwei Weichbodenmatte oder ein Sprungkasten dienen. Die Angabe wird von unten und von hinten serviert.

Jeder Spieler hat pro Spielzug nur einen Schlag, muss also den Ball mit dem ersten Schlag über die „Leine“ bringen. Nach dem Schlagen läuft der Spieler auf die andere Spielfeldseite und wartet dort seinen nächsten Einsatz hinter dem Spielfeld ab.

Bei Fehlern (Ball landet in der „Leine“ oder im Aus) scheidet der Spieler aus. Das Spiel ist beendet sobald nur noch zwei Spieler auf dem Platz stehen. Beide Spieler erhalten einen Punkt (Variationsmöglichkeit: „Endspiel“ bis 3). Das Spiel beginnt von vorn.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfacher Aufbau</li> <li>• einfache Regeln</li> <li>• viele Aktive</li> <li>• Spiel läuft von selbst - ÜL kann sich um den Rest der Gruppe kümmern (z.B.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel ist nicht unbedingt für Anfänger geeignet, da hier die Gefahr einer falschen Technik (flaches Spielen des Balles) gegeben ist</li> </ul>

# Diagonal-Spiel

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	3-3, bis 12 Teiln.	Jörg Behm

Ziele allgemein: Technik, Taktik

Ziele speziell:

- Verbesserung des Angriffsschlages
- Im Speziellen: Angriffsschlag in die Seiten
- Verbesserung des Zuspieles
- Im Speziellen: Verbesserung des „Schuss“-Zuspieles

Material: Faustballfeld, Breite ca. 20 m, 1 Ball, Leine auf Spielhöhe (Herren 2,00 m)

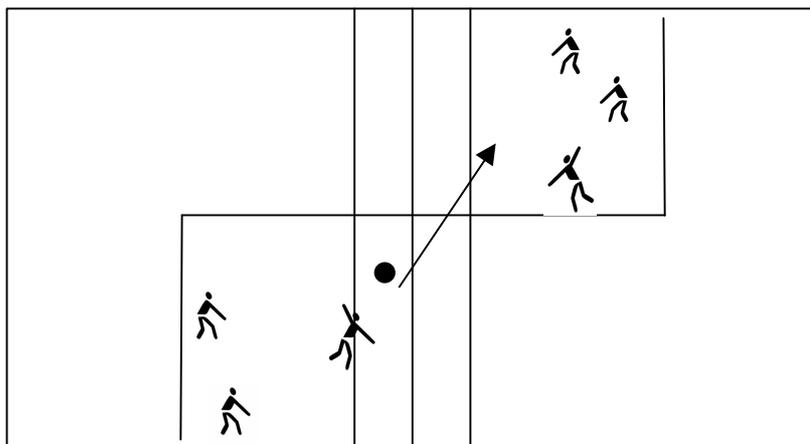
Ablauf:

- Das Spiel wird auf einem Faustfeldspiel gespielt
- Es spielen 2 Mannschaften mit je 3 Mitspielern gegeneinander
- Spielfeldbegrenzungen, Länge jeder Spielfeldhälfte ca. 8 – 10 m, Breite je Spielfeldhälfte ca. 8 – 10 m, die Spielfeldhälften werden jeweils diagonal gegenüberliegend markiert (siehe Skizze)
- Die Angriffsschläge müssen immer in das diagonal gegenüberliegende Faustballfeld erfolgen
- Ansonsten gelten die allgemeinen Faustballregeln (bis 3 x spielen, Angabe 3 m Linie, usw.)

Variationsmöglichkeiten:

- Richtung des Angriffsschlages (Diagonale) ändern
- Spiel 2 gegen 2 bei kleinerem Spielfeld
- Spiel auf ganzer Feldlänge (sehr spielnah)
- Durchführung als Übung ohne Punkte (Der Ball soll ständig im Spiel gehalten werden)

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfaches Wettspiel zur Schulung der Angriffsschläge auf die Seite</li> <li>• Durch kurzes Spielfeld sehr spielnahes Üben des direkten Zuspiels</li> <li>• einfache Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hoher Platzbedarf</li> <li>• Zahl der Aktiven begrenzt</li> </ul>

**Profis**

<b>3m</b>			Spiel	
Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
		X	2-2 (je Schlag+Zuspiel)	Harm Rykena

Ziele allgemein: Technik, Taktik, Spielverständnis

Ziele speziell:

- (Schuss-) Zuspiel für Preller üben
- Leinenspiel in Blocksituationen
- präzise Kurze aus Angabe und Zuspiel setzen
- Preller üben

Material: Faustballfeld, mit 3m-Linie, Leinenhöhe 2m

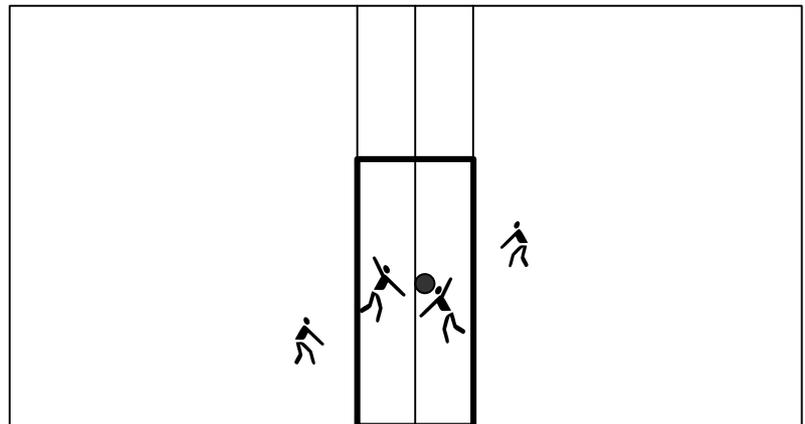
Ablauf:

- das Spiel kann auf dem normalen Faustballfeld gespielt werden
- Spielfeldbegrenzungen: Seiten nach Wahl, Hinterlinie ist die 3m-Linie
- es wird 3x bzw. 4x gespielt, Grund: egal, wer annimmt, der Zuspieler soll immer zuspielen (Schuss-Zuspiel-Übung) und der Angreifer soll immer schlagen (Blocksituation)
- Angabe von 3m
- "alles ist erlaubt"

Anmerkung:

- Durch das kurze Feld kann man Punkte nur machen durch
- geschickte Kurze in den Rücken der Gegenspieler
- gewonnene Blocks
- Preller

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocksituation wird intensiv und spielerisch geübt</li> <li>• durch Spielform ist die Konzentration hoch ("ich will gewinnen")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• evtl. etwas statisches Spiel</li> <li>• hohes technisches Können erfordert</li> <li>• hoher Platzbedarf</li> </ul>

# Kingball kurz

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
		X	3-3 oder 2-2 (Profis)	Harm Rykena

Ziele allgemein: Kondition, Taktik

Ziele speziell:

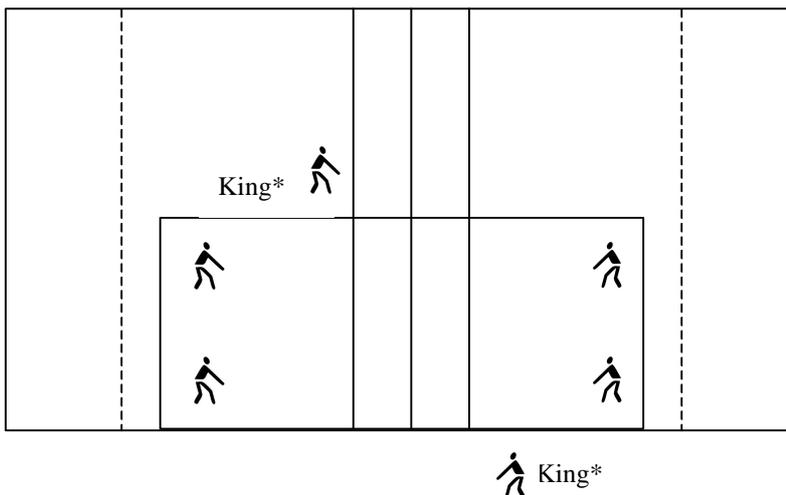
- Kurze sehen
- Kurze erlaufen
- Kurze schlagen

Material: 1/4 des Faustballfeldes

Ablauf:

- prinzipiell wie Kingball (es ist eine Sonderform davon), d.h. der King muss immer den ersten Ball annehmen
- King ist der reguläre Schlagspieler (der soll hier trainieren)
- King muss immer die erste Ballberührung haben
- King muss links außerhalb des Feldes auf Schlagposition stehen
  
- alle Schläge sind erlaubt (also auch von oben)
- Ausnahme: der Ball muss die 2. Bodenberührung vor der gestrichelten Linie oder an der Wand haben
  
- evtl. nur die Kingseite zum Schlag freigeben (ansonsten muss der Ball die 2. Bodenberührung im Feld haben)

Skizze:



\* ist King im normalen Spiel der Zweitschläger, sollte er hier auf der rechten Seite spielen

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Motivation zum Trainieren des Holens von Kurzen (Spielform!)</li> <li>• hohe Motivation auch für Ersatzschläger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• viel Platzbedarf</li> <li>• Umgewöhnung an den Spielfluss</li> <li>• bei 3:3 schlagen die Schlagleute nicht</li> </ul>

# Gassenlauf mit Faustball

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig, paarweise	Heiner Josuttis

Ziele allgemein: Verbesserung der Grundtechniken Annahme und Zuspiel unter läuferischer Belastung

Ziele speziell:

- Zuspiel indirekt, direkt
- Verbesserung der Beinstellung und der Tief-Hoch-Bewegung beim Zuspiel
- Zuspielschulung beider Arme

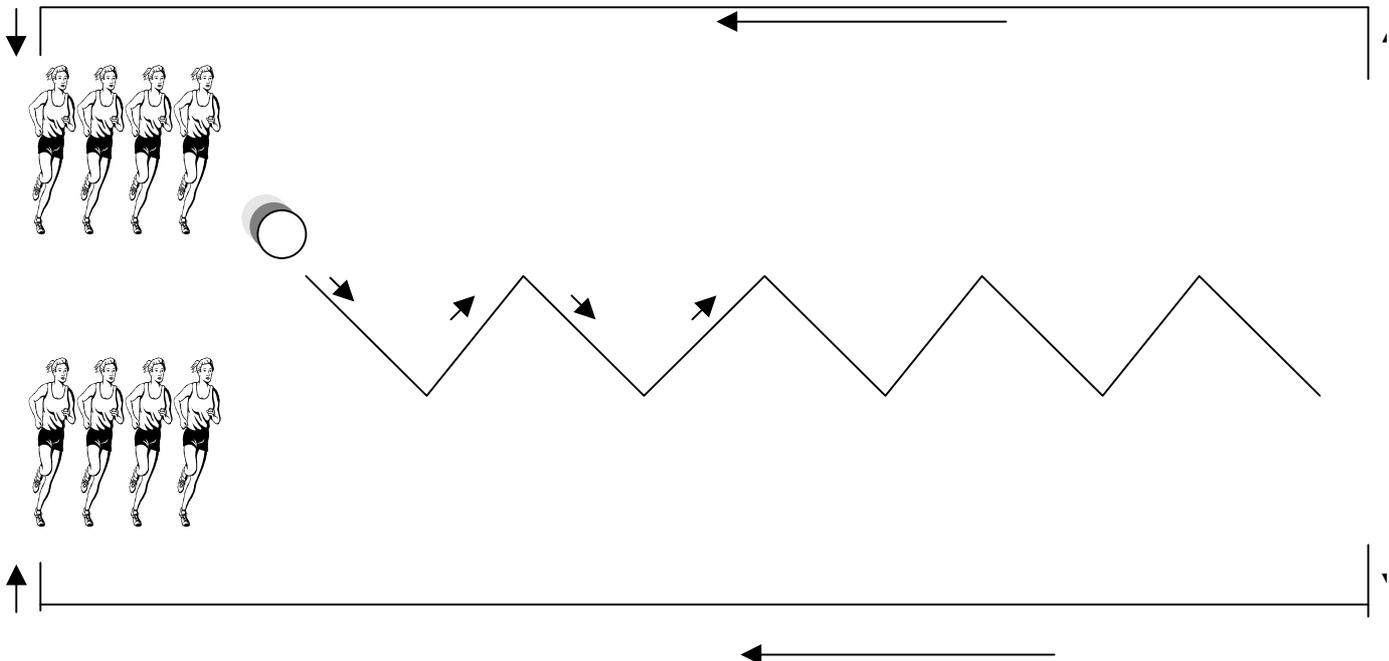
-

Material: Rasenplatz oder Sporthalle, 1Ball pro Spielerpaar

**Ablauf:** Gasse: Jeweils zwei Spieler stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball in Laufrichtung zu.

- Variationen:**
- hohes, indirektes Zuspiel
  - hohes, indirektes Zuspiel mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - direktes Zuspiel
  - direktes Zuspiel mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - flaches Zuspielen aus der tiefen Hocke
  - Alle denkbaren weiteren Variationen

**Skizze:**



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Aufbau</li> <li>• alle in Aktion</li> <li>• viele Aktive</li> <li>• spielnahe Situationen,</li> <li>• Schulung beider Arme</li> </ul>	<p>Die Gruppe sollte in ihrem Leistungsstand etwa auf dem gleichen Niveau sein.</p>

# Zweierlauf mit Faustball

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig, paarweise	Heiner Josuttis

Ziele allgemein: Technik/Kondition: Verbesserung der Grundtechniken Annahme und Zuspiel unter läuferischer Belastung

Ziele speziell:

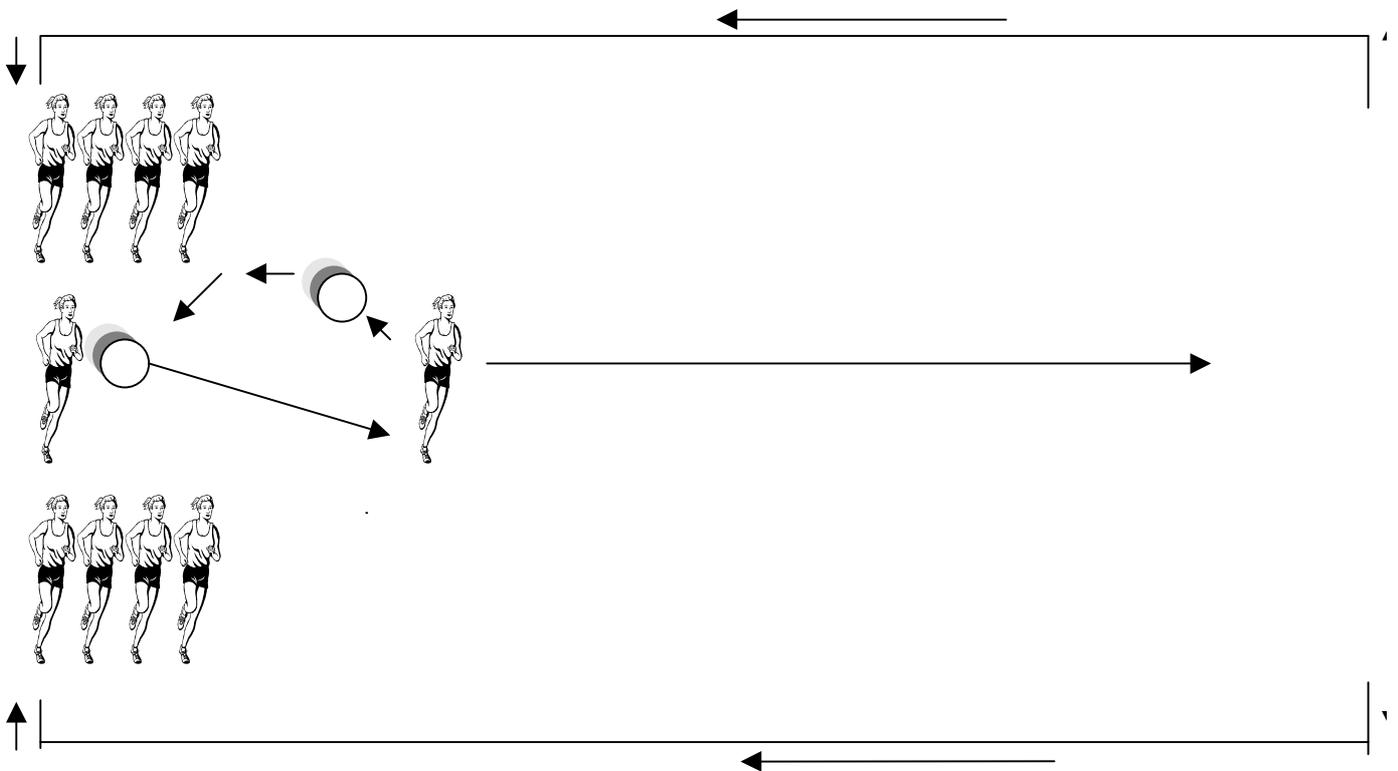
- Annahmeschulung beider Arme
- Annahme indirekt, direkt, ( gerade und seitliche Bälle)
- Annahme kurzer Bälle

Material: Rasenplatz oder Sporthalle, 1Ball pro Spielerpaar

**Ablauf:** Reihe: Jeweils zwei Spieler stehen sich gegenüber. Ein Spieler wirft den Ball dem Partner zu. Die Laufbewegung dabei ist rückwärts, die Bewegung zum Ball vorwärts.

- Variationen:**
- hohe, indirekte Annahme
  - hohe, indirekte Annahme mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - direkte Annahme
  - direkte Annahme mit Zwischenspiel (links -rechts)
  - Annahme flacher Bälle ( gerade und seitlich links- rechts)
  - Annahme kurzer Bälle
  - Alle denkbaren weiteren Variationen.

**Skizze:**



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Aufbau</li> <li>• alle in Aktion</li> <li>• viele Aktive</li> <li>• spielnahe Situationen,</li> <li>• Schulung beider Arme</li> </ul>	<p>Die Gruppe sollte in ihrem Leistungsstand etwa auf dem gleichen Niveau sein.</p>

# Faustball-Zirkel

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	12-16 Teiln.	Frank Schomacker

Ziele allgemein: Kraft, Ausdauer, Technik

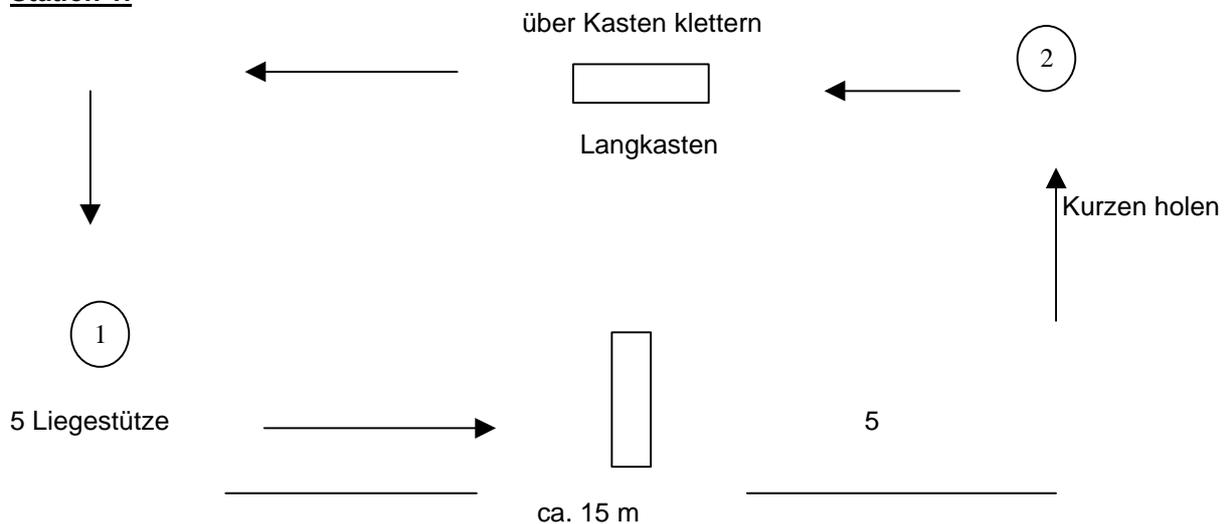
Ziele speziell:

- Reaktionsvermögen, Schnellkraft
- Kondition allgemein
- Abwehr / Annahme

Material: Faustballfeld mit Leine, Weichbodenmatten, Langkasten, Hütchen

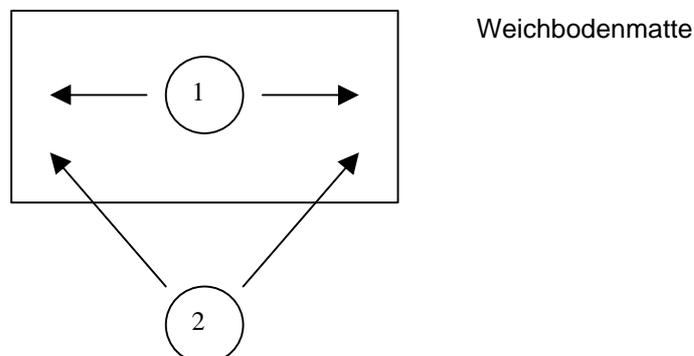
Ablauf: Vorgestellt werden soll hier ein Zirkeltraining, wie es die erste Herrenmannschaft des TuS RW Koblenz in früheren Jahren praktiziert hat. Durch Variationen in Ablauf und Schwierigkeitsstufen kann ein solches Training auch für Anfänger und Fortgeschrittene durchgeführt werden. Es werden hier beispielhaft 8 Stationen vorgestellt. Die Übungen werden jeweils partnerweise durchgeführt.

## Station 1:



Spieler 1 läuft einen Parcours von ca. 15 m Länge und 10 m Breite ab. Er überwindet dabei einen Langkasten, macht 5 Liegestütze, unterschreitet einen Langkasten und holt einen von Spieler 2 kurz gespielten Ball. Das ganze wird 10 mal wiederholt. Danach erfolgt der Wechsel der beiden Spieler.

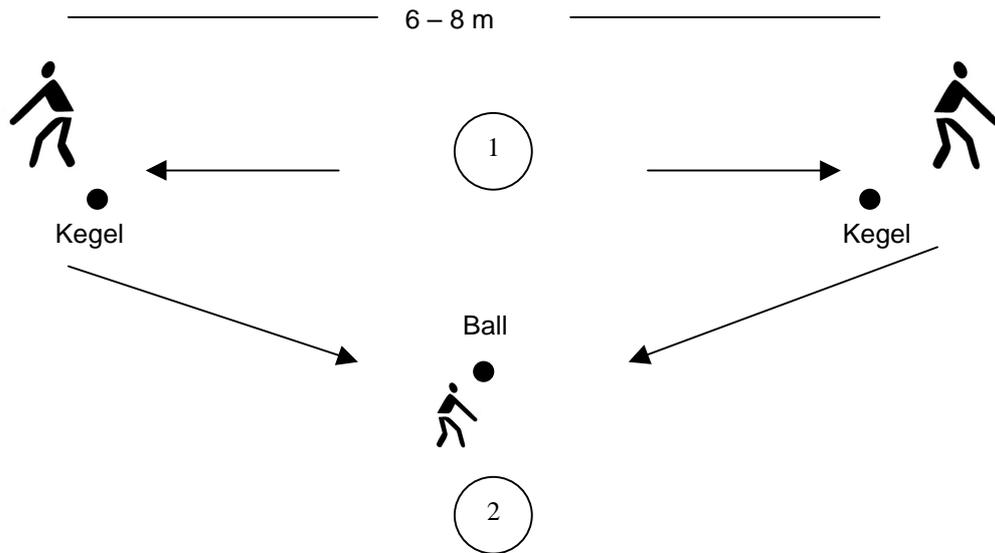
## Station 2:



Spieler 1 steht im Mittelpunkt einer Weichbodenmatte. Spieler 2 wirft den Ball abwechselnd links und rechts neben Spieler 1 auf die Weichbodenmatte. Der Ball soll dabei so geworfen werden, dass der Spieler 1 sich wirklich „strecken“ muss, um den Ball zu erreichen. Die Übung sollte 20 mal abwechselnd ausgeführt werden.

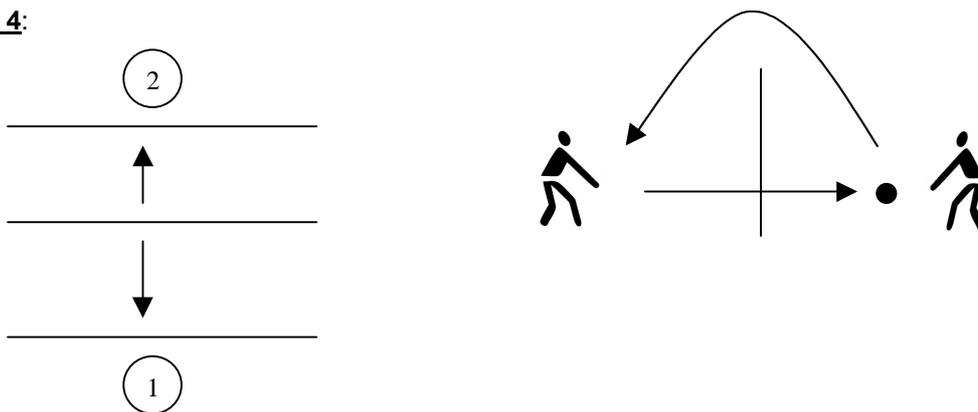
Wichtig: direktes und sauberes Spielen des Balles.

**Station 3:**



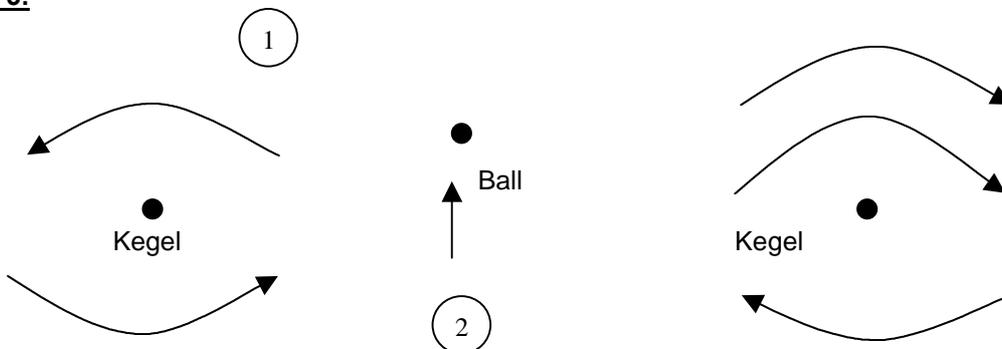
Der Spieler 1 läuft hinter den Kegeln rechts und links um die Kegel herum und holt den kurz gespiel-ten Ball. Gespielt werden soll der Ball ohne Fallen und **technisch sauber**.

**Station 4:**



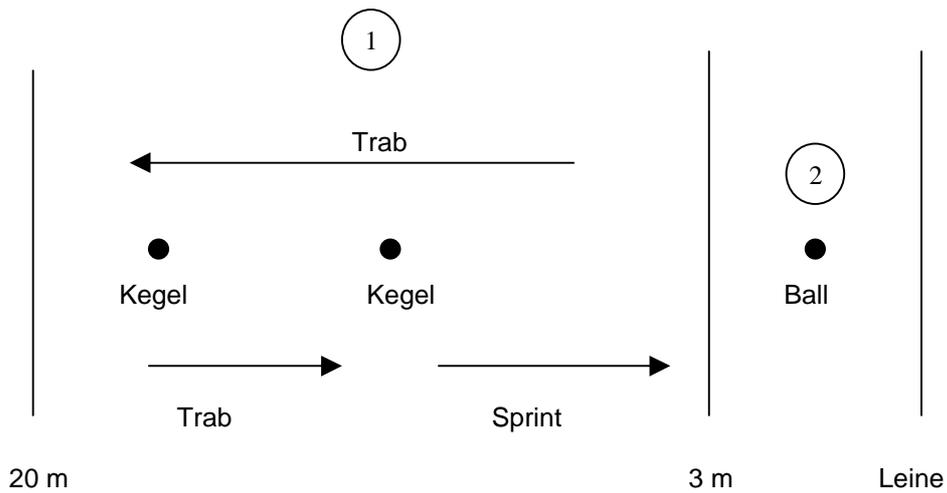
Es wird indirekt über die Leine (Spieler 1) bzw. unter der Leine im Dreimeterraum zugespielt. Nach 10 Ballberührungen erfolgt ein Wechsel.

**Station 5:**



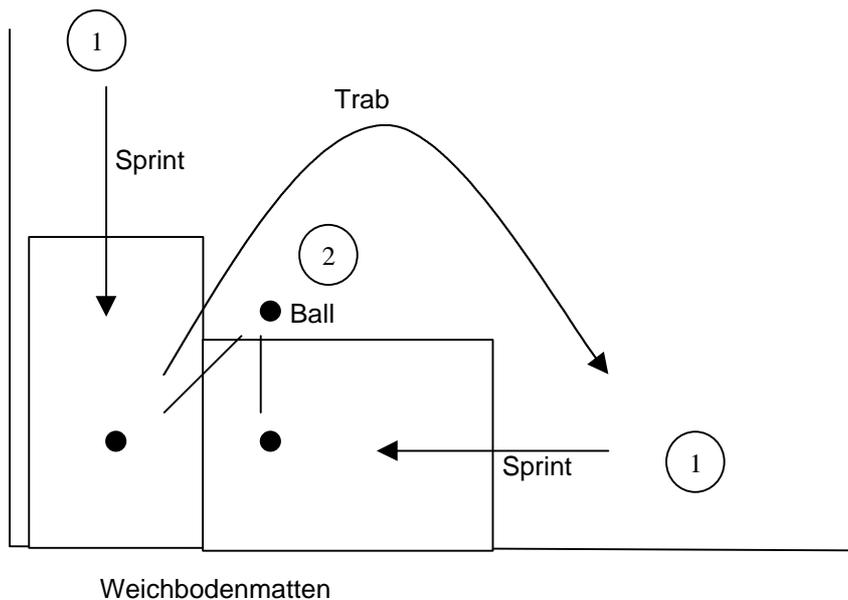
Spieler 1 läuft eine „Acht“ um die Kegel herum. Hinter den Kegel läuft er im Trab, vor den Kegeln sprintet der Spieler 1 und versucht den hart und flach geworfenen Ball von Spieler 2 mit vollem Einsatz hechtend zur er-reichen (jede Seite achtmal).

### Station 6:



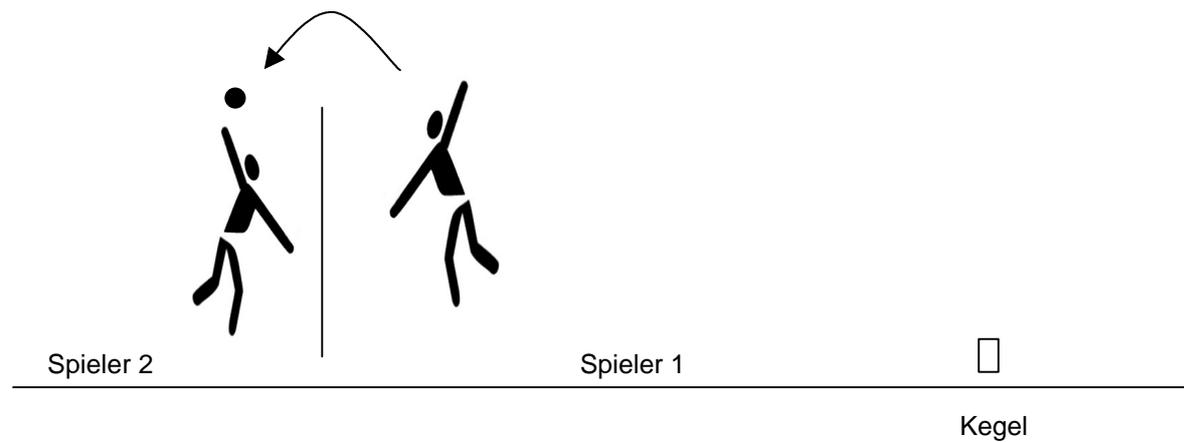
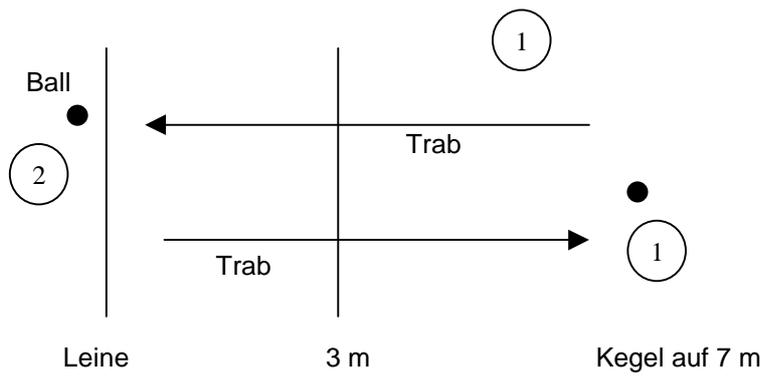
Spieler 1 läuft im Trab von der Leine Richtung 20 m Linie an den beiden Kegel vorbei macht kehrt und legt nach etwa 10 m einen Sprint Richtung Leine hin. Dort wirft Spieler 2 den Ball kurz zu und zwar so, dass Spieler 1 diesen Ball zum Schuss auflegen kann. Danach alles wieder von vorn (10 mal pro Spieler).

### Station 7:



Spieler 1 sprintet in Richtung erster Weichbodenmatte. Spieler 2 wirft den Ball so, dass Spieler 1 den Ball vor der Berührung der Matte nur im Hechtsprung erreichen kann. Danach läuft der Spieler 1 im Trab um Spieler 2 herum und das Spiel beginnt von vorn (je Seite 10 x).

**Station 8:**



Spieler 1 läuft kontrolliert (im Trab) vom Kegel Richtung Leine und berührt über die Leine hinweg einen von Spieler 2 entsprechend hingehaltenen Ball mit der Faust. Danach läuft Spieler 1 zum Kegel und absolviert am Kegel 3 Strecksprünge aus der Hocke heraus. Danach wieder von vorn (10 Durchgänge für jeden Spieler).

Hilfe, wir sind keine 10 Mann und wollen trotzdem Großfeld spielen:

## Sperrzonen

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	6 – 9 Spieler	Imke Winter

Ziele allgemein: Spielen auf dem Großfeld

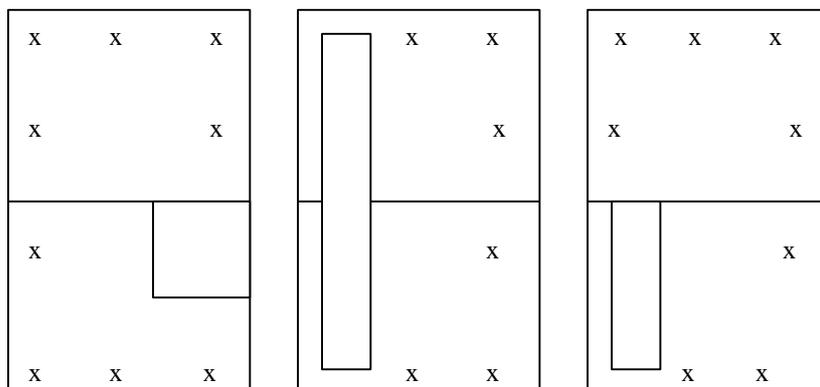
Ziele speziell:

- Stellungsspiel
- Spielabläufe

Material: Faustballfeld, Leinenhöhe 2m

Ablauf: Auf dem Spielfeld werden Sperrzonen festgelegt, in die keine Angaben oder Rückschläge erfolgen dürfen.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bekannte Regeln</li> <li>• gezieltes Training bestimmter Techniken mögl.</li> <li>• viele Varianten</li> </ul>	

Hilfe, wir sind keine 10 Mann und wollen trotzdem Großfeld spielen:

# Rollerspiel

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
X	X	X	6 – 9 Spieler	Imke Winter

Ziele allgemein: Spielen auf dem Großfeld

Ziele speziell:

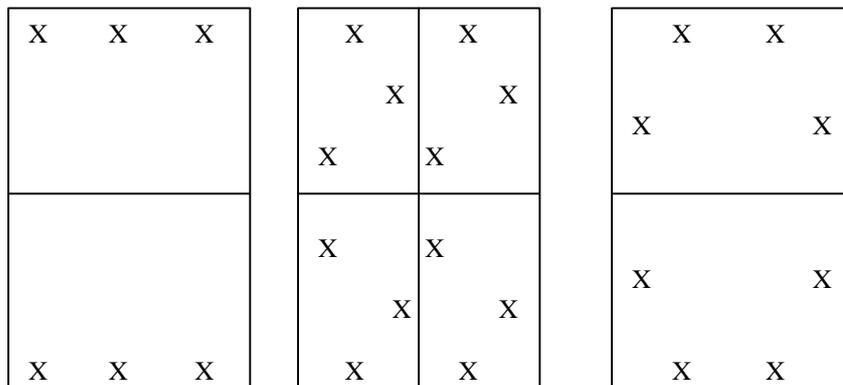
- Stellungsspiel / vorausschauendes Spiel
- kontrolliertes Spiel

Material: Faustballfeld, Leinwandhöhe 2m

Ablauf: Die Spieler dürfen nur die Schlagform des Rollers ("von unten") benutzen.

Variationen: Es kann zusätzlich auch das System der Sperrzonen angewandt werden.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• für alle Leistungsklassen geeignet</li> <li>• Abwechslung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• durch fehlende Angriffsschläge fehlt das Tempo</li> </ul>

# Faustball-Sqash

Spiel

Anfänger (X)	Fortgeschrittene X	Profis X	Gruppe: beliebig in 2er Gruppen	aufgeschrieben von: Karin Poppen
-----------------	-----------------------	-------------	------------------------------------	-------------------------------------

Ziele allgemein: Kondition, Schnelligkeit

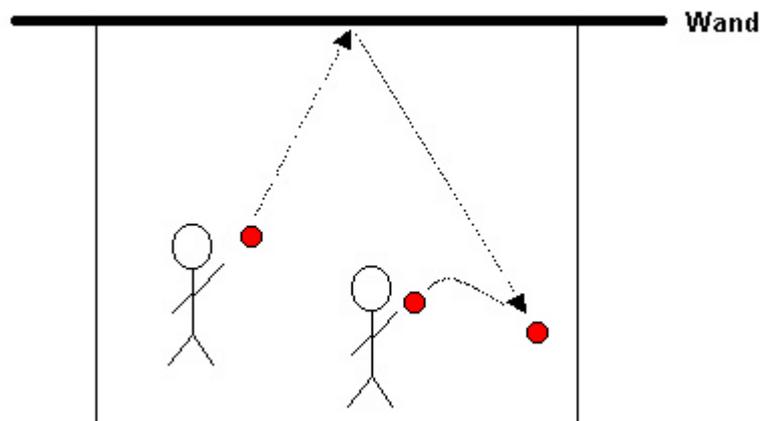
Ziele speziell:

- Schulung der Beweglichkeit
- Verbesserung des Reaktionsvermögens

Material: kleines Feld zur Wand hin, Bälle, evtl. Tape-Band zur Feldbegrenzung

Ablauf: An der Wand wird ein ca. 5 x 5 m großes Feld gekennzeichnet.  
Zwei Spieler spielen wie folgt gegeneinander:  
Der Ball wird gegen die Wand geschlagen und muß anschließend wieder im Feld auftippen. Der Gegner spielt den Ball zurück an die Wand. Ein Spielzug ist beendet, wenn ein Spieler den Ball nicht mehr erreicht bzw. der Ball ins „Aus“ gespielt wird.  
Speile auch miteinander spielen, d.h es wird versucht den Ball solange wie möglich im Spiel zu halten.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• kein Aufbau</li><li>• viel Spielfreude</li><li>• viele Aktive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• angewandte Technik entspricht <b>beim Spiel gegeneinander</b> nicht der eigentlich zu schulenden Technik (Hebe-Bewegung fehlt), beim Spiel miteinander ist die Hebe-Bewegung jedoch vorhanden.</li></ul>

# 2er-Gasse

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig in 2er-Gruppen	Hermann Popp

Ziele allgemein: Erwärmung, Technik

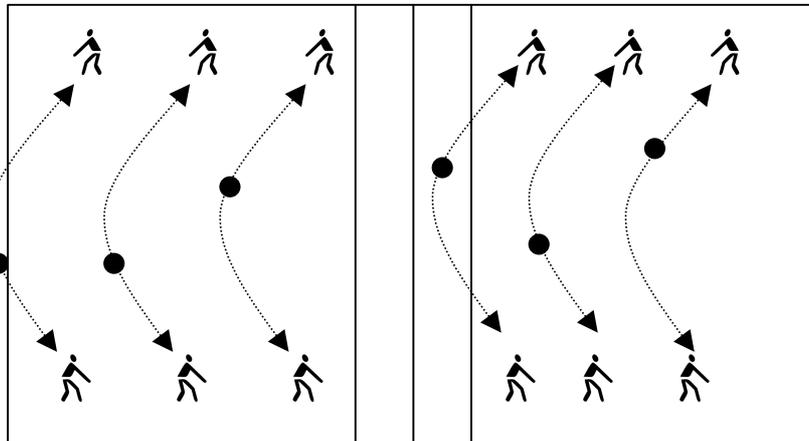
Ziele speziell:

- Erwärmung aller fürs Faustballspiel nötigen Muskelgruppen
- Genauigkeit im Schlag/Zupiel zum Partner

Material: pro 2er-Gruppe 1 Ball

- Ablauf:
- Indirektes Hin -u. Herspielen des Balles
  - Abstände vergrößern u. Ball spielen (Ziele setzen: nahe unter die Decke)
  - Direktes Hin- u. Herspielen des Balles (Unterarm)
  - Abstände vergrößern, Schlagstärke steigern
  - Ballannahme rechts u. direkt mit linkem Arm zurückspielen, u. umgekehrt (Unterarmzuspiel)
  - Abstände vergrößern, Schlagstärke steigern
  - Rückschlag –Ballannahme des Partners –Ball auffangen
  - Schlagstärke steigern
  - Rückschlag u. direkte Ballannahme des Partners
  - Schlagstärke steigern

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Aufbau</li> <li>• viel Spielfreude</li> <li>• viele Aktive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gute Genauigkeit erforderlich und daher nicht für Anfänger geeignet</li> </ul>

# Power-Annahme

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	2er-Gruppen/5-6 Spieler	Hermann Popp

Ziele allgemein: Konditionstraining mit Faustball

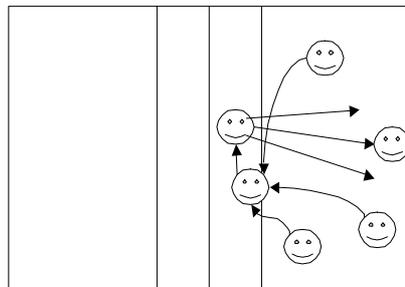
Ziele speziell:

- Verbesserung der Schnellkraftausdauer
- Verbesserung der Reaktion (durch hohe Frequenz)
- Verbesserung der Annahme
- Belastung des Schlagarms (durch hohe Frequenz)

Material: 1) pro 2er-Gruppe 1 Ball  
2) je Gruppe ca. 10 Bälle

- Ablauf:
- 1) Partner wirft dem zunächst sitzenden Spieler die Bälle variantenreich zu , (links, rechts, vorn, hinten ) Spieler soll den Ball nach dem Aufspringen möglichst genau zum Fangen zurück spielen , anschl. Partnerwechsel
  - 2) Angabentraining auf Abwehrspieler (erst indirekt, dann direkt ) mit hoher Frequenz – Bälle werden dem Rückschläger durch einen Zuwerfer gereicht, 2-3 Spieler müssen wegspringende Bälle schnellstmöglichst aufnehmen und in einer Kiste beim Zuwerfer ablegen
  - 3) Angabentraining auf Abwehrspieler, der gezwungen werden soll, in die Lücke geschlagene Bälle zu erlaufen (1 Zuwerfer, 3 Sammler)

Skizze: zu 2 u. 3)



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• kein Aufbau</li><li>• viel Spielfreude</li><li>• viele Aktive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gute Genauigkeit erforderlich und daher nicht für Anfänger geeignet</li></ul>

# Power-Rundlauf

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig in 2er-Gruppen	Hermann Popp

Ziele allgemein: Konditionstraining mit Faustball

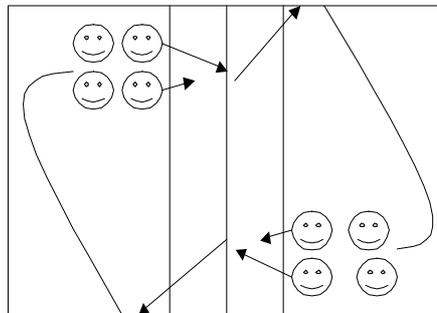
Ziele speziell:

- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung des Zuspiels
- Verbesserung des Rückschlags

Material: ein aufgebautes Faustballfeld, je Paar 1 Ball, Leinenhöhe 2m

Ablauf: die Partner stellen sich nebeneinander ca. 5m von der Leine entfernt, rechts neben einer seitlichen Grundlinie auf. Alle weiteren Paare folgen hinter ihnen. Im gegenüberliegenden Spielfeld steht diagonal eine weitere solche Gruppe. ein Partner spielt den Ball zu in die nähe der Leine, der zweite schlägt den Ball kurz über die Leine in die nähe der seitlichen Grundlinie, jetzt holt sich das Paar schnellstmöglichst den Ball und stellt sich bei der diagonal stehenden Gruppe hinten an

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• kein Aufbau</li><li>• viel Spielfreude</li><li>• viele Aktive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gute Genauigkeit erforderlich und daher nicht für Anfänger geeignet</li></ul>

# Drei-Positionen-Übung

Übung

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	beliebig in 3er-Gruppen	Hermann Popp

Ziele allgemein: Förderung der Kondition und der Grundtechniken

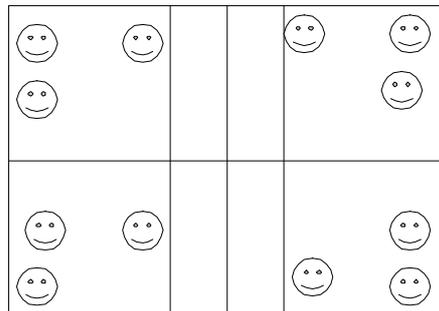
Ziele speziell:

- alle Spieler müssen annehmen, zuspielen, zurückschlagen
- kein Spieler hat lange Pausen
- höhere Genauigkeit bei verkleinertem Feld

Material: 1Ball für zwei 3er Gruppen, ein komplettes Faustballfeld an den seitlichen Grundlinien verkleinert auf breite ca.4-7m, Länge ca. 20-50m(je Doppelfeld)

Ablauf: zwei 3er Gruppen stehen sich in einem je nach Spielstärke verkleinertem Spielfeld gegenüber, eine Mannschaft beginnt mit einer Angabe von der 3 m Linie, jeder Spieler darf nur einmal schlagen, nach jedem Rückschlag werden die Positionen im Uhrzeigersinn gewechselt

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele Aktive</li> <li>• komplette Spielzüge</li> <li>• kein Leerlauf</li> <li>• viele Variationsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht für Anfänger geeignet</li> <li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li> </ul>

# Kleinfeld 2-2

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	2er-Mannschaften	Hermann Popp

Ziele allgemein: Kondition, Technik, Spaß

Ziele speziell:

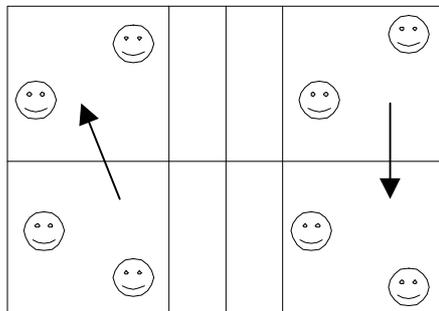
- Verbesserung des Zusammenspiels Zuspieler /Angreifer
- genaue Ballannahme
- Verbesserung der Schlaggenauigkeit von Angabe u.
- Rückschlag durch kleineres Spielfeld

Material: Spielfeld ca.5x10m für 1 Mannschaft, 1 Ball, Leine

Ablauf: Angabe von der 3m Linie, nach der 2. Ballberührung muss der Ball die Seite wechseln

- Punkte zählen, Endzahl festlegen o. Zeit begrenzen
- Variationsmöglichkeit : Spieler für die erste Ballberührung festlegen
- Variationsmöglichkeit :

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele Aktive</li> <li>• kein Leerlauf</li> <li>• viele Variationsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht für Anfänger geeignet</li> <li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li> </ul>

# Kleinfeld 3-3

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	3er-Mannschaften	Hermann Popp

Ziele allgemein: Kondition, Technik, Spaß

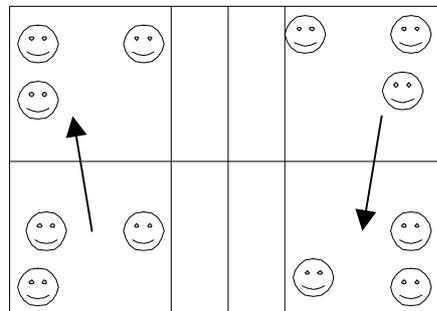
Ziele speziell:

- Verbesserung des Zusammenspiels Zuspieler /Angreifer
- genaue Ballannahme
- Verbesserung der Schlaggenauigkeit von Angabe u. Rückschlag durch kleineres Spielfeld

Material: Spielfeld ca.5x10m für 1 Mannschaft, 1 Ball, Leine

Ablauf: Angabe von der 3m Linie, Ball muss 3mal gespielt werden, Ball darf 1mal außerhalb des Feldes aufspringen nach der ersten Ballannahme

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• viele Aktive</li> <li>• kein Leerlauf</li> <li>• viele Variationsmöglichkeiten</li> <li>• harte Rückschläge annehmbar durch einmaliges aufspringen außerhalb des Feldes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht für Anfänger geeignet</li> <li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li> </ul>

# Volley-Faustball

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	3er-Mannschaften	Hermann Popp

Ziele allgemein: Kondition, Technik, Spaß

Ziele speziell:

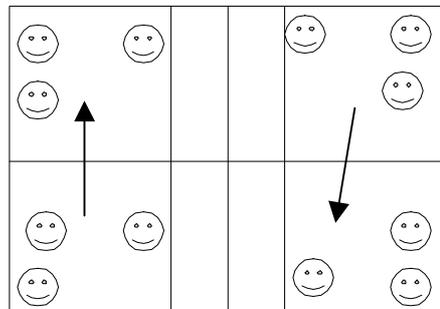
- Verbesserung von direkter Annahme u. Zuspiel
- schnelle Spielzüge
- Ballkontrolle

Material: Spielfeld ca.5x10m für 1 Mannschaft, 1 Ball, Leine

Ablauf: Angabe von der Grundlinie, Ball muss direkt gespielt werden, Ball muss 3mal gespielt werden

Variation: Spielerreihenfolge bei Ballkontakten festlegen

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"><li>• viele Aktive</li><li>• kein Leerlauf</li><li>• viele Variationsmöglichkeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nicht für Anfänger geeignet</li><li>• Spielfeldaufbau erforderlich.</li></ul>

# Faustball-Mexi

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	5-8 Spieler pro Feld	Frank Schomacker

Ziele allgemein: Grundschnelligkeit, Reaktionsvermögen, Kondition, Ballkontrolle

Ziele speziell:

- Annahmetraining (richtiges Stellen zum Ball)
- Kurze/Lange Bälle spielen und holen
- Spielsituationen erkennen
- Spaßfaktor

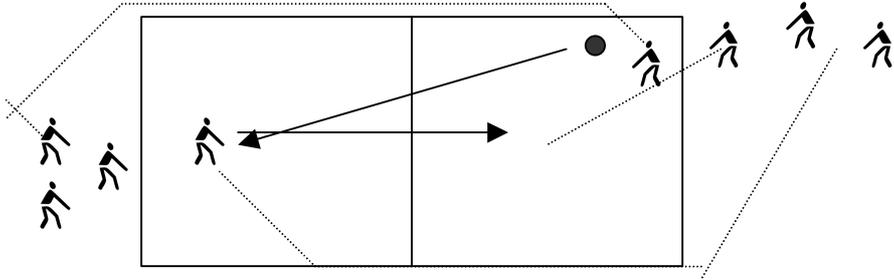
Material: Langbänke/Leine, Weichbodenmatten, Hütchen

Ablauf: Bekannt ist das Spiel aus dem Tischtennisport. Es wird ein Kleinfeld aufgebaut. Als „Leine“ können hier beispielsweise zwei Weichbodenmatte oder ein Sprungkasten dienen. Die Angabe wird von unten und von hinten serviert.

Jeder Spieler hat pro Spielzug nur einen Schlag, muss also den Ball mit dem ersten Schlag über die „Leine“ bringen. Nach dem Schlagen läuft der Spieler auf die andere Spielfeldseite und wartet dort seinen nächsten Einsatz hinter dem Spielfeld ab.

Bei Fehlern (Ball landet in der „Leine“ oder im Aus) scheidet der Spieler aus. Das Spiel ist beendet sobald nur noch zwei Spieler auf dem Platz stehen. Beide Spieler erhalten einen Punkt (Variationsmöglichkeit: „Endspiel“ bis 3). Das Spiel beginnt von vorn.

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfacher Aufbau</li> <li>• einfache Regeln</li> <li>• viele Aktive</li> <li>• Spiel läuft von selbst - ÜL kann sich um den Rest der Gruppe kümmern (z.B.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel ist nicht unbedingt für Anfänger geeignet, da hier die Gefahr einer falschen Technik (flaches Spielen des Balles) gegeben ist</li> </ul>

# Diagonal-Spiel

Spiel

Anfänger	Fortgeschrittene	Profis	Gruppe:	aufgeschrieben von:
	X	X	3-3, bis 12 Teiln.	Jörg Behm

Ziele allgemein: Technik, Taktik

Ziele speziell:

- Verbesserung des Angriffsschlages
- Im Speziellen: Angriffsschlag in die Seiten
- Verbesserung des Zuspieles
- Im Speziellen: Verbesserung des „Schuss“-Zuspieles

Material: Faustballfeld, Breite ca. 20 m, 1 Ball, Leine auf Spielhöhe (Herren 2,00 m)

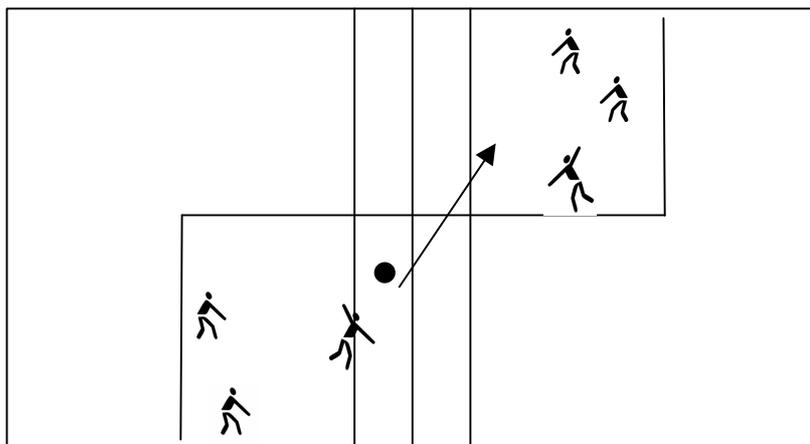
Ablauf:

- Das Spiel wird auf einem Faustfeldspiel gespielt
- Es spielen 2 Mannschaften mit je 3 Mitspielern gegeneinander
- Spielfeldbegrenzungen, Länge jeder Spielfeldhälfte ca. 8 – 10 m, Breite je Spielfeldhälfte ca. 8 – 10 m, die Spielfeldhälften werden jeweils diagonal gegenüberliegend markiert (siehe Skizze)
- Die Angriffsschläge müssen immer in das diagonal gegenüberliegende Faustballfeld erfolgen
- Ansonsten gelten die allgemeinen Faustballregeln (bis 3 x spielen, Angabe 3 m Linie, usw.)

Variationsmöglichkeiten:

- Richtung des Angriffsschlages (Diagonale) ändern
- Spiel 2 gegen 2 bei kleinerem Spielfeld
- Spiel auf ganzer Feldlänge (sehr spielnah)
- Durchführung als Übung ohne Punkte (Der Ball soll ständig im Spiel gehalten werden)

Skizze:



Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfaches Wettspiel zur Schulung der Angriffsschläge auf die Seite</li> <li>• Durch kurzes Spielfeld sehr spielnahes Üben des direkten Zuspiels</li> <li>• einfache Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hoher Platzbedarf</li> <li>• Zahl der Aktiven begrenzt</li> </ul>