



FAUSTBALL

**GIVE
ME!
FIVE!**

DAS OUTDOOR SCHULSPIEL FÜR
KNABEN und MÄDCHEN



Bundesschulreferent
Ernst Almhofer
NMS Laakirchen
Europaplatz 4
4663 Laakirchen
AUSTRIA
Mob.: 0043 650/4231983
e.almhofer@eduhi.at

IFA
(International Fistball Association)
office@ifa-fistball.com

www.ifa-fistball.com

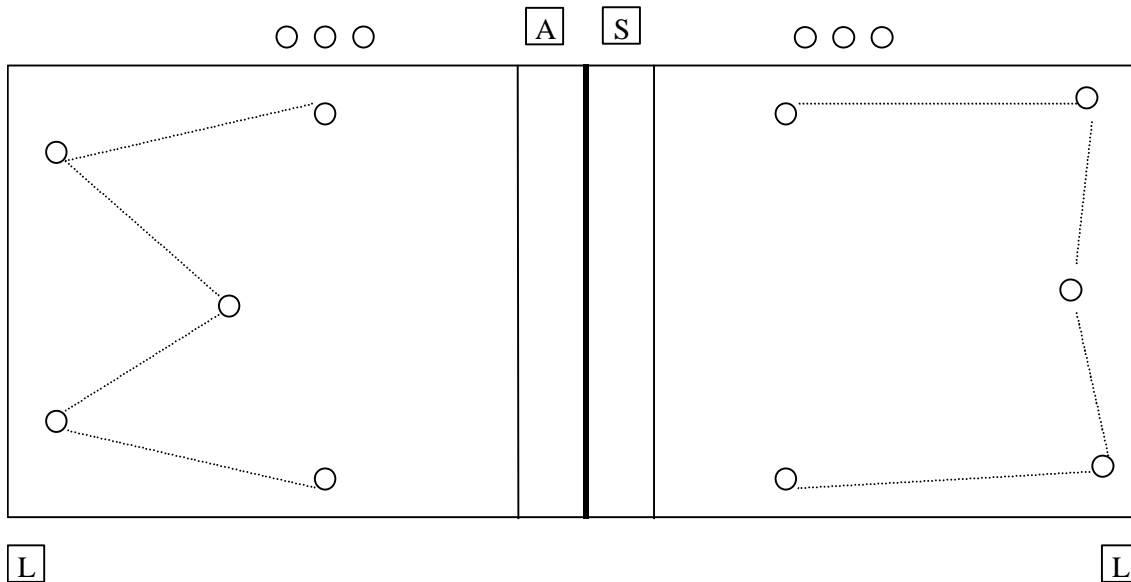
Faustball-Equipment:
Fa. Sportastic
0043 4245 40000
(Karl Wallner)

www.sportastic.at

Faustball Spielregeln

Kurzform für die Schule

SCHIEDSGERICHT



S 1 Schiedsrichter

A 1 Anstreiber

L 2 Linienrichter

Schuljahr 2015/2016

	Ministufe	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Schulstufe	4./5./6.	7./8.	9./10.	11./12.
Jahrgänge	1.8.2002	Klassenteam	Klassenteam	Klassenteam
Spielfeld - Feld	28 m x 15 m	40 m x 20 m	50 m x 20 m	50 m x 20 m
Spielfeld - Halle	28 m x 15 m	40 m x 20 m	40 m x 20 m	40 m x 20 m
Netzhöhe	1,60 m	1,80 m	Knaben 2,00 m Mädchen 1,90 m	Knaben 2,00 m Mädchen 1,90 m
Ballgewicht	290 g - 320 g	290 g - 320 g	Knaben 350g - 380g Mädchen 320g - 350g	Knaben 350g - 380g Mädchen 320g - 350g
Ballberührungen	4	3	3	3
Sonstiges	Rotation			

- Je 5 Spieler spielen gegeneinander (3 Ersatzspieler).
- Jeder Spieler darf den Ball pro Spielgang einmal berühren, nach der 4. (Ministufe) bzw. 3. (Unter-, Mittel- und Oberstufe) Ballberührung muss der Ball über das Netz gespielt werden.
- Der Ball darf - muss aber nicht - vor jeder Berührung innerhalb der eigenen Spielfeldhälfte einmal aufspringen (die Linien gehören zum Spielfeld).
- Gültig ist nur eine Ballberührung mit einem Arm (ideal: Innenseite des Unterarmes oder Faust).
- Gezählt werden die Gutbälle einer Mannschaft.
- Spieldauer: Je nach Bewerb, 2 od. 3 Gewinnsätze bis 11 Punkte, 2 Bälle Differenz, max. bis 15:14

Der Spielverlauf:

Vor dem Spielbeginn werden die Namen der SpielerInnen auf dem Spielbericht eingetragen. Beide Mannschaften stellen sich entlang der Angabelinie zur Begrüßung auf. Der Schiedsrichter nimmt anschließend mit den beiden Mannschaftsführern die Platz- bzw. Ballwahl mit Angaberecht vor. Der Sieger der Auslosung hat das Wahlrecht. Beide Mannschaften übergeben dem Schiedsrichter ihren Spielball zur Kontrolle. Der Schiedsrichter oder die Spielleitung pfeift das Spiel an. Die Angabe wird hinter der Angabelinie (3m-Linie) ausgeführt. Jeder Fehler wird laut und deutlich vom Schiedsrichter kommentiert: „Fehler, Gut, (Name der Mannschaft), Spielstand. Der Anschreiber protokolliert auf dem Spielbericht den Spielverlauf.

A	1	2			3		4	5	
B			1	2		3			4

Nach dem Wechsel der Spielfelderhälften hat die andere Mannschaft das Recht, ihren Ball, der beim Schiedsrichter aufliegt, ins Spiel zu bringen und mit der Angabe den 2. Satz zu eröffnen. Austausch ist innerhalb der 8 Spieler beliebig oft möglich, aber nur bei eigenem Angaberecht oder bei einer Spielunterbrechung durch den Schiedsrichter (z.B. Verletzung) erlaubt. Der eventuell benötigte Entscheidungssatz wird neu ausgelost. Nach dem Spielende stellen sich die Mannschaften wieder zum Sportgruß auf. Beide Mannschaftsführer bestätigen auf dem Spielbericht die Richtigkeit der Protokollführung.

Die häufigsten Fehler:

- Der Ball oder ein Spieler berührt das Netz oder das Gerät (Seitenständer).
- Der Ball wird unter dem Netz ins Gegenfeld gespielt.
- Der Ball springt außerhalb des Spielfeldes auf. (direkte Ballbehandlung außerhalb des Spielfeldes ist erlaubt!)
- Der Spieler berührt den Ball nicht mit dem Arm sondern, mit einem anderen Körperteil.
- Der Ball wird mit der offenen Hand geschlagen.
- Der Ball springt zweimal auf den Boden.
- Übertritt bei der Angabe.
- Der Ball wird mit der 4. (Ministufe) bzw. 3.(Unter-, Mittel- und Oberstufe) Ballberührung nicht in das gegnerische Feld gespielt.
- Ein Spieler wird bei der Ballannahme behindert. In einem Auslauf 6m von den Seitenlinien und 8m von den Hinterlinien darf der Spieler vom Gegner oder von Zuschauern bei der Ballannahme nicht behindert werden. Erfolgt die Behinderung durch den Gegner, gibt es einen Fehler, wird der Spieler von den Zuschauern behindert, wird die letzte Angabe wiederholt.
- Halle: Der Ball berührt beim Rückschlag die Decke (wird der Ball innerhalb der Mannschaft gespielt, ist eine Deckenberührung erlaubt).

FAUSTBALL

ATTRAKTIV

UNWIDERSTEHLICH

SPITZE

TEMPERAMENTVOLL

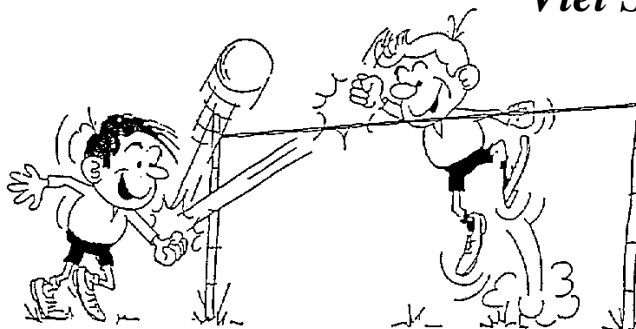
BEWEGUNGSREICH

AGIL

LOCKER

LEBENDIG

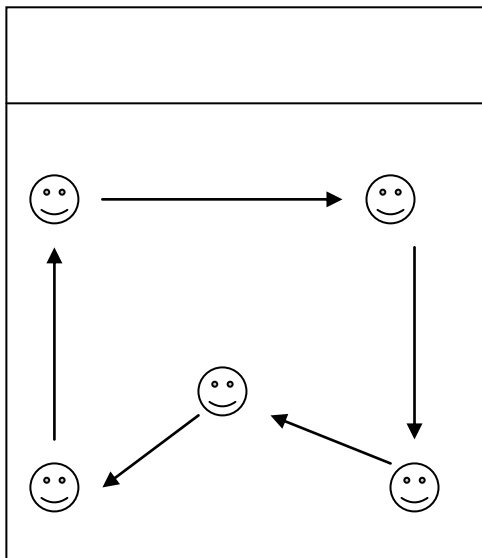
Viel Spaß



Spielsystem Ministufe - Rotationsprinzip

Wie funktioniert's:

1. Richtung: gewechselt wird im Uhrzeigersinn um 1 Position
2. Wann wird gewechselt: immer wenn der Spielstand durch 3 teilbar ist



Spielstand	A	B	Summe	ROTATION I
	2	1	3	
	4	2	6	
	5	4	9	
	7	5	12	
	9	6	15	
	10	8	18	
	11	10	21	
	13	14	27	

Zusatzregeln

- Mannschaften wechseln gleichzeitig (Spielstand)
- Angabe nur von der Position „Rechts vorne“
- Spielerwechsel bei Fehler der eigenen Mannschaft – der frei werdende Platz muss besetzt werden
- Anzeigen des Schiris der Rotation durch kreisende Armbewegung

Vorteile

- bessere Ausbildung der einzelnen SpielerInnen, jeder Position wird gespielt
- SpielerInnen erlernen alle Techniken
- mehr Verständnis für die einzelnen Positionen
- Abbau der Angst vor anderen Positionen
- Ausbildung der Vielseitigkeit
- variableres Spiel
- mehr Aufmerksamkeit
- mehr Konzentration
- mehr Bewegung im Spiel
- fixe Aufgabenverteilung (Angabe)

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:

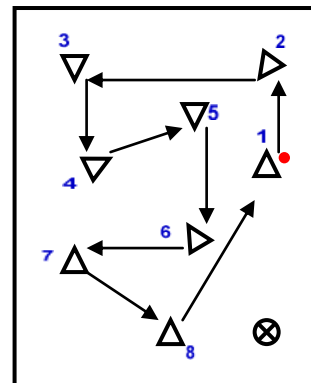
- Ball einhändig zuwerfen
- Ball mit Brustpass zuwerfen
- Ball beidhändig über Kopf zuwerfen
- Ball mit Sprungwurf zuwerfen
- Ball mit dem Fuß zupassen
- Ball am Boden mit Faust zuschlagen
- Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen
- Ball nach dem Bodenkontakt im Sitzen fangen
- Nach 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
 - 1/2 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 über eine Distanz mit stoppender Ballbehandlung

- Heben des Balles über eine Distanz. Ball hochwerfen, einen Schritt zurücktreten und den Ball aus dem Vorwärtsschritt heraus zum Partner heben. Dieser fängt den Ball mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
- Wie oben, der Partner fängt den Ball mit dem Unterarm auf
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
- Wie oben, der Partner stoppt den Ball mit einer hochschnellenden Bewegung. Der Ball soll ca. 1m senkrecht vom Unterarm weg springen und wird dann gefangen.
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
- Der Ball wird nach dem Stoppen wieder weitergespielt
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben
- Den Ball nicht mehr aufspringen lassen, sondern direkt aus der Luft stoppen, fangen und zurück heben
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben
- Den Ball nach dem Stoppen aufspringen lassen und zurück heben
mit dem rechten Arm
mit dem linken Arm
mit dem rechten Arm stoppen, mit dem linken zurück heben

Heben des Balles – Übungen in der Bewegung

Heben des Balles im Gehen bzw. im Laufen

- mit dem rechten Arm
- mit dem linken Arm
- abwechselnd rechter Arm und linker Arm
- abwechselnd, einmal direkt, einmal indirekt
- alle Übungen indirekt
-

Einwerfen des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen und den Ball stoppen.

- mit dem rechten/linken Arm

Heben des Balles über ca. 10m, nachlaufen, einbremsen, den ball stoppen und wieder weiter heben.

- mit dem rechten/linken Arm

Partnerübungen:

- Den Ball zum Partner heben, dieser stoppt den Ball mit dem Außenarm und hebt den Ball wieder zurück beim Zurücklaufen die Seiten wechseln.
- Den Ball ohne stoppen in der Laufrichtung mit dem Außenarm hin und her heben.
- Die beiden Spieler stellen sich hintereinander auf. A hebt den Ball vor, B überholt A, reiht sich hinter dem Ball ein, stoppt ihn und hebt ihn weiter.
- Den Ball ohne stoppen weiter heben

Diese Übungen können mit verschiedenen Zusatzübungen verändert werden:

- Abwechselnd direkt stoppen, indirekt heben oder direkt heben, indirekt heben.
Ständige direkte Ballbehandlung erfordert bereits hohes technisches Niveau.
- Zusatzübungen nach der Ballabgabe wie Strecksprung oder Liegestütz
- Distanz vor der stoppenden Ballbehandlung vergrößern. Auf rasches Starten und rechzeitiges einbremsen ist besonders zu achten!

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:

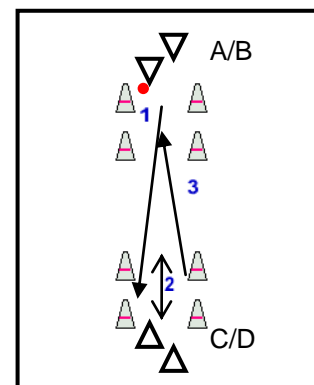
Mit oder ohne Leine

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



Spielformen

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:

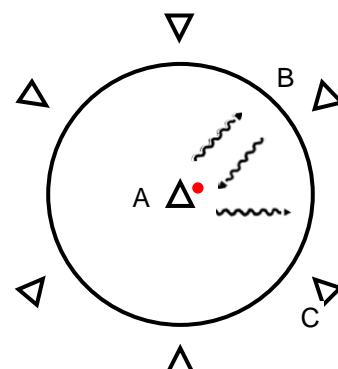
den Ball vom Unterarm wegfedern lassen

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

keine geordnete Reihenfolge, sondern Namen rufen.

Geräte:

- 1 Ball/Gruppe



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.

Ballbehandlung nur „von unten“!

WICHTIG: Nie seitlich zum Ball stehen!

Erste Regelkunde!

Als Wettkampf möglich

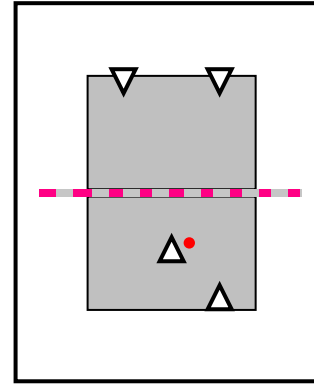
Halle der Länge nach teilen und „Kaiserfeldturnier“ spielen

Geräte:

Leine/Gummischnur/Netz

Bälle

Hütchen/Hochsprungständer zur Abgrenzung



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.

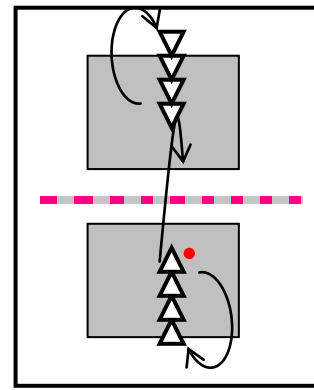
Sieger ist diejenige Mannschaft die noch Spieler am Feld hat.

Für die ausgeschiedenen Spieler Zusatzübungen anbieten!

Geräte:

1 Ball

Leine



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:

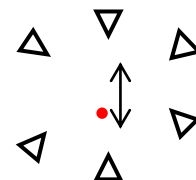
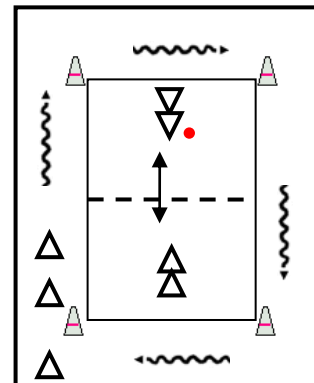
1 Mannschaft (in 2 Gruppen geteilt) steht in der Mitte des
Feldes und spielt einen Ball hin und her (mit/ohne Leine, über
Langbank). Nachdem der Ball gespielt wurde, stellt sich jeder
Spieler wieder bei seiner eigenen Gruppe an. Der Trainer zählt
wie oft hin und her gespielt werden konnte. Ein Fehler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

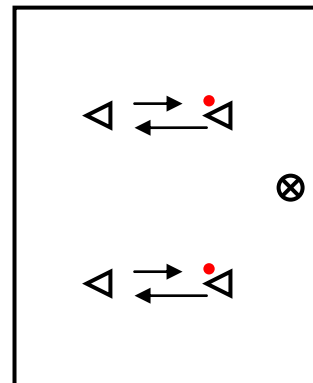
Die Bälle werden am Unterarm nur „gestoppt“, kein aktives entgegenschlagen!

Variation:

Würfe flacher und schärfer

Geräte:

1 Ball/Paar



Abwehr aus dem Stand

- A wirft den Ball gezielt auf die nach vorne unten gestreckten Arme von B, B lässt den Ball weich senkrecht weg springen, fängt den Ball und wirft auf A.

Variation:

Wie Übung zuvor, nur spielt B den Ball sofort zu A zurück.

Beachte: Die Arme des Abwehrenden sollen sich im Augenblick des Ballkontaktes nicht bewegen, sondern ganz ruhig und locker dem Ball Widerstand bieten.

- A wirft den Ball scharf und flach gegen den Boden, B spielt den Ball senkrecht hoch und fängt ihn aus der Luft.

Variation:

Wie Übung zuvor, nur spielt B den Ball zu A sofort zurück.

Geräte:

1 Ball/Paar

Abwehr aus der Bewegung

A wirft den Ball so, dass B sich vorwärts bewegen muss, um den Ball spielen zu können. B spielt den Ball zu A zurück

Beidhändigkeit beachten!

Geräte:

1 Ball/Paar

Abwehr in Zielbereich

Trainer wirft den Spielern den Ball. Diese versuchen den Ball in einen Zielbereich abzuwehren. Nachdem sie den Ball gespielt haben, holen sie diesen, bringen ihn zum Trainer und stellen sich anschließend hinten in der Gruppe an.

Variation:

Trainer gegen Spieler

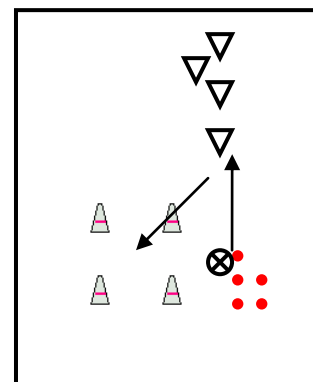
Wehrt der Spieler den Ball in den Zielbereich ab, so bekommen die Spieler einen Punkt. Schafft er dies nicht, so bekommt der Trainer einen Punkt. Wer hat nach einer gewissen Anzahl die meisten Punkte?

Der Verlierer muss z.B. 10 Strecksprünge,...machen

Tipps:

Abstände nicht zu groß wählen (Alter und Leistungsstand anpassen)

Geräte: Bälle, Markierungskegel

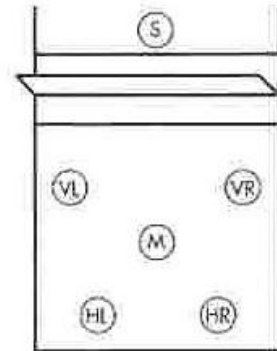


Spiel- und Übungsformen zur Taktik

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“

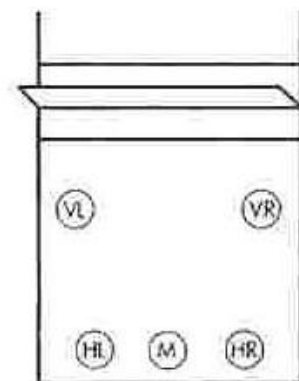
Geräte:

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 Angriffsortes.
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

