

Faustball Schnuppertraining in einer 2. Schulklasse

Seite 1 von 7



Mit dieser Ausarbeitung soll ein Konzept zur Werbung von Jugendlichen zum Faustballspiel vorgestellt werden, das der TSV Essern und MTV Nordel seit mehreren Jahren erfolgreich an der Grundschule in Essern durchführen.

1. Voraussetzungen und Vorbereitungen

2 Übungsleiter (ÜL) beschäftigen sich mit einer 2. Schulklasse (ca. 20 Kinder) eine Doppelstunde in der Turnhalle. Durch das Umziehen vor und nach dem Sport (etwa 2 x 15 Minuten) verbleibt eine effektive Trainingszeit von ca. 60 Minuten. Die Turnhalle hat eine Größe von 15 m x 30 m (E-Jugend Feld). Es sind in der Mitte Befestigungsmöglichkeiten für die Leine in 1,60 m und 2,00 m Höhe vorhanden. Die ÜL legen vor der Schulstunde 20 Jugendfaustbälle in umgedrehten Turnkästen bereit. Außerdem wird ein Erwachsenenfaustball, eine Faustball-Leine und genügend Handzettel für alle Schüler benötigt.

2. Begrüßung

Nach dem Umziehen kommen die Kinder „kleckerweise“ in die Sporthalle. Die Bälle liegen in den Kästen bereit und können von den Schülern zum freien Spielen genutzt werden. Sobald alle Kinder vollzählig in der Turnhalle sind bringen die Schüler die Bälle zurück in die Kisten und alle treffen sich in der Hallenmitte. Dort werden die Kinder begrüßt und es folgen ein paar einleitende Worte: Wer wir (die ÜL) sind und was wir machen wollen.

3. Aufwärmen

Alle Kinder stellen sich an eine Längsseite der Halle. Es wird zu der gegenüberliegenden Seite gelaufen. Auf dem Hinweg wird sich jeweils nach den Vorgaben des ÜL fortbewegt: Hopselauf, rückwärts, Hacken bis an den Po, auf einem Bein hinken usw. Auf dem Rückweg wird immer locker gelaufen. Danach befragt der ÜL die Kinder nach Tieren, die beim Überqueren der Halle nachgemacht werden (Elefant, Frosch, Storch, Pferde, ...). Zum Abschluß folgt ein Spurt zu den Kästen mit den Bällen.

4. Ballgewöhnung

4.1 Einleitung

Es wird ein Kreis in der Mitte der Halle gebildet. Jedes Kind hat einen Faustball in der Hand. Der ÜL geht auf die unterschiedlichen Faustbälle kurz ein (glatt, rauh, Farbe, Muster, Aufdruck, Schnitt).

Faustball Schnuppertraining in einer 2. Schulklasse

Seite 2 von 7



4.2 Ball um den Bauch kreisen lassen

Die Kinder lassen den Faustball im Uhrzeigersinn um ihren eigenen Bauch kreisen. Die Übung wird erst langsam ausgeführt und dann (je nach den Fähigkeiten der Übenden) das Tempo immer weiter gesteigert. Dann soll der Ball anders herum (entgegen dem Uhrzeigersinn) um den Körper kreisen.



4.3 Ball um die Beine kreisen lassen

Die Schüler stellen sich mit gegrätschten Beinen auf. Die Übenden lassen den Ball in Form einer Acht um ihre Beine kreisen. Dabei erfolgt die Übergabe von der rechten (linken) Hand zur linken (rechten) Hand bei der Ballbewegung von vorn nach hinten durch die Beine. Auch hier wird nach einem langsamen Anfang das Tempo immer weiter gesteigert. Als weitere Variation wird dann die Laufrichtung des Balls umgekehrt. Die Übergabe von der rechten (linken) Hand zur linken (rechten) Hand erfolgt bei der Ballbewegung von hinten nach vorn durch die Beine.



Faustball Schnuppertraining in einer 2. Schulklasse

Seite 3 von 7



4.4 Ball prellen

Der Ball wird im Stehen auf den Boden geprellt:

- mit der rechten Hand
- mit der linken Hand
- abwechselnd rechts / links
- Ball wird auf der Stelle geprellt. Der Übende geht im Kreis um den Ball herum (links / rechts).
- Der Ball wird erst besonders hoch geprellt. Dann wird er mit jedem Auftippen tiefer geprellt bis er sich schließlich nur noch wenige Zentimeter vom Boden entfernt. Danach wird wieder stärker geprellt bis die normale Stehhöhe erreicht ist (links / rechts).

Von Übung 4.5 bis Übung 5. gehen die ÜL nach der Erklärung und Demonstration im Kreis herum, um auf jedes Kind einzeln eingehen zu können. Neben den nötigen Korrekturen sollte nicht an Lob gespart werden.

4.5 Ball werfen

Die Schüler werfen ihren Ball senkrecht hoch und versuchen, ihn aus der Luft wieder aufzufangen. Dabei sollen die Kinder beim Fangen der Ballbewegung folgen also mit dem Ball in die Knie gehen. Ziel: Wer fängt den Ball am dichtesten über den Boden (ohne daß der Ball den Boden berührt)?

Faustball Schnuppertraining in einer 2. Schulklasse

Seite 4 von 7



4.6 Ballgefühl anregen

Es wird wieder ein Kreis in der Mitte der Halle gebildet. Der ÜL erklärt die einzelnen Schritte und macht sie gleichzeitig auch vor. Danach werden die Schritte nochmal langsam gemeinsam mit den Kindern durchgespielt.

Es empfiehlt sich für die Demonstration ein kurzärmeliges Trikot oder ggf. die Ärmel hoch zu krempeln, damit die Schüler die einzelnen Schritte besser verfolgen und nachvollziehen können.

- Ball in der linken Hand halten
- leichte Schrittstellung, linker Fuß ist vorne
- rechten Arm nach vorne ausstrecken
- Unterarm nach oben drehen
- Hand zur Faust schließen
- Ball mit der linken Hand auf den rechten Unterarm (platte Stelle) legen und festhalten
- Arm so heben und drehen, daß der Ball „fest“ liegt (Waagerechte)
- Ball nur noch mit dem Zeigefinger der linken Hand auf dem rechten Arm fixieren
- Wenn man das Gefühl hat, daß der Ball „fest“ liegt -> linke Hand entfernen
- Ball (soweit möglich) auf dem rechten Arm ausbalancieren



Diese Übung mehrfach gemeinsam wiederholen. Dann die Schüler weiter üben lassen und bei einem Rundgang einzeln auf jedes Kind eingehen. Anschließend die gleichen Schritte (s. o.) mit dem linken Arm versuchen. Zum Ende noch Variationsmöglichkeiten demonstrieren:

- Ball auf dem Arm rauf und runter rollen lassen
- Ball von dem rechten Arm über die Brust auf den linken Arm rollen lassen (und dann wieder zurück)
- Ball hochwerfen und auf dem Arm liegend auffangen
- Mit dem Ball auf dem Arm in die Hocke gehen, auf den Hallenboden setzen und wieder aufstehen

Zum Abschluß wird den Schülern noch die Möglichkeit gegeben, die gezeigten „Kunststücke“ selber auszuprobieren.

Faustball Schnuppertraining in einer 2. Schulklasse

Seite 5 von 7



5. Der Grundschat

Es wird wieder ein Kreis in der Mitte der Halle gebildet. Der ÜL erklärt den Bewegungsablauf (für Rechtshänder) und macht ihn auch vor. Danach werden die Schritte nochmal langsam gemeinsam mit den Kindern durchgespielt.

- leichte Schrittstellung, linker Fuß ist vorne
- Ball in der linken Hand mit ausgestrecktem Arm vor dem Bauch halten
- rechten Unterarm nach vorne drehen
- rechten Arm nach vorne schwingen
- Ball mit der „platten Stelle“ des rechten Unterarms (siehe 4.6) gerade hoch schlagen
- Ziel ist es, den Ball senkrecht nach oben zu schlagen



Nach jedem Schlag wird der Ball wieder aufgefangen und dann erneut aus der Hand geschlagen (Angabe von unten). Gegebenenfalls sind die ganzen Erklärungen für Linkshänder zu wiederholen. Danach gehen die ÜL wieder umher und wenden sich den Kinder einzeln zu. Die Schüler werden korrigiert und gelobt.

Faustball Schnuppertraining in einer 2. Schulklasse

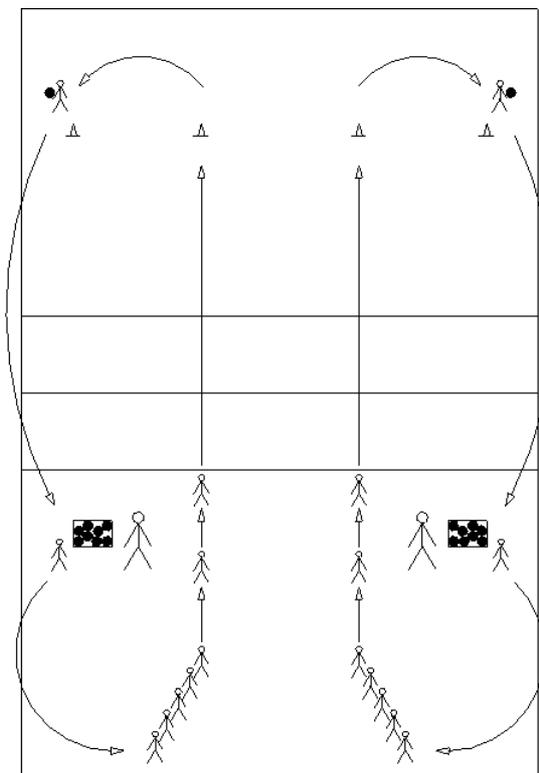
Seite 6 von 7



6. Grundschatlag über die Leine

6.1 Aufbau und Geräte

Die Leine wird in 1,60 m Höhe quer in der Spielfeldmitte gespannt. Zwei umgedrehte Turnkästen, die mit Faustbällen gefüllt sind, werden etwa fünf Meter von der Leine entfernt aufgestellt. Auf der gegenüber liegenden Seite werden insgesamt vier Markierungshütchen aufgestellt: Je ein Hütchen gegenüber von den Kästen und je ein weiteres Hütchen in der gleichen Entfernung zur Leine aber nur ein bis zwei Meter von der Wand entfernt. Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich hintereinander bei je einem Kasten auf. Die ÜL stehen bei den Kisten. Es ergibt sich pro Gruppe ein Rundlauf (siehe Skizze).



6.2 Angabe von unten

Der ÜL nimmt einen Ball aus seinem Turnkasten und händigt ihn einem Schüler aus. Das Kind versucht, eine Angabe von unten über die Leine gerade auf das erste Hütchen zu schlagen. Danach läuft der Schüler dem von ihm geschlagenen Ball hinterher, sammelt ihn wieder ein, läuft um das zweite Hütchen, bringt den Ball zurück in den Turnkasten und stellt sich bei seiner Gruppe hinten wieder an.

6.3 Rückschatlag eines geworfenen Balls

Die Organisationsform ist wie bei 6.2 (doppelter Rundlauf). Der ÜL wirft den Ball für das Kind vor. Der Ball springt auf und wird dann von dem Schüler über die Leine geschlagen. Der Ball soll nach dem ersten Aufspringen geschlagen werden. Für viele Kinder ist es aber einfacher, wenn sie den Ball zwei mal vor dem Schlag aufspringen lassen.

6.4 Rückschatlag aus Vorspiel

Die Organisationsform ist wie bei 6.2 (doppelter Rundlauf). Der Schüler beginnt damit, daß er den Ball vor wirft. Der ÜL legt den Ball vor. Das Kind schlägt den gestellten Ball über die Leine. Auch hier werden einige Schüler den Ball wieder zwei mal springen lassen.

Bei allen Übungen soll der ÜL nicht nur korrigieren, sondern auch loben und gut gelungene Bewegungen bzw. Schläge hervorheben.

Faustball Schnuppertraining in einer 2. Schulklasse

Seite 7 von 7



7. Faustballdemonstration

7.1 Aufbau und Geräte

Die Leine wird auf zwei Meter gehängt und es wird mit einem Erwachsenenfaustball gespielt. Die Kinder setzen sich in einer Hallenhälfte an eine Seitenwand. Es folgen ein paar erklärende Worte der ÜL was jetzt kommen wird.

7.2 Angabe und Abwehr

ÜL 2 steht auf der Grundlinie. ÜL 1 macht eine Angabe von der gegenüberliegenden Seite auf ÜL 2 so, daß für die Abwehr möglichst ein Hechtsprung nötig ist (halblang / lang auf die Mitte). Etwa fünf (gelungene) Angriff-Abwehrreaktionen werden vorgeführt.

7.3 Der Schmetterschlag

ÜL 1 steht etwa in der Mitte des Feldes und legt den Ball an die Leine vor. ÜL 2 führt einen Schmetterschlag in das leere Gegenfeld durch. Der Ball muß nur schnell und gerade (nicht auf die Kinder schießen) geschlagen werden. „Aus“-Bälle sind hierbei auch in Ordnung, da das lautstarke Zurückspringen des Balls von der Wand den Schülern eindrucksvoll die Wucht und Schnelligkeit des Balls vor Augen führt. Auch hier sollten etwa fünf gelungene Schmetterschläge gezeigt werden.

8. Abschluß

Ein ÜL holt die vorbereiteten „Werbezettel“ mit den Trainingszeiten des Sportvereins. Der andere ÜL befragt die Kinder nach ihren Eindrücken und fordert sie zum Abschluß auf, zum Faustballtraining zu kommen. Zum Abschied bekommen alle Schüler einen „Werbezettel“.

