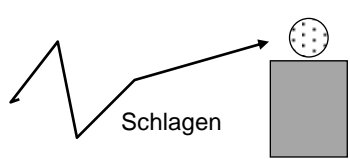
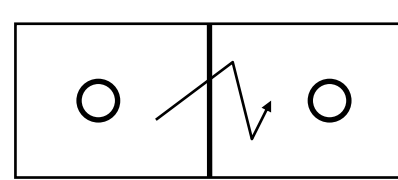

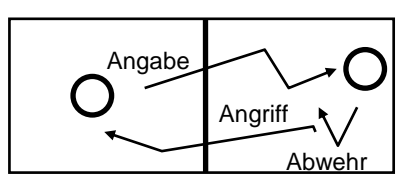


Spielfit Faustball

Ausgabe Februar 2009

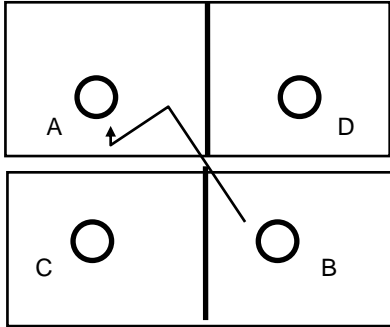
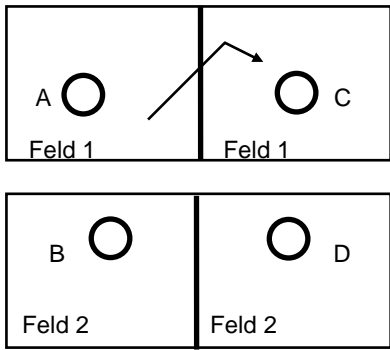
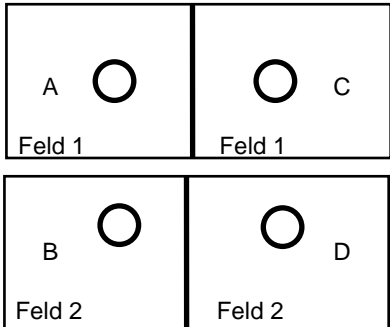
Stufe 1 (Anfänger)

GRUNDSATZ: Spiele mit verschiedenen Bällen (Volleybälle, Softbälle, Faustbälle etc.)
1 : 1, ohne geschlagene Bälle (Angriffsschläge oben)

	Spiel	Bemerkungen	
1	Tell-Faustball	<p>Mit dem Unterarm einen aufgeworfenen Ball schlagen</p> <p>Ziel: Ein Medizinball auf einem Kasten</p> <p>Distanz frei</p> <p>Wer trifft mit 10 Versuchen wie oft?</p> <p>Bei wem fällt der MB zu Boden?</p>	 <p>Aufwerfen</p> <p>Schlagen</p>
2	Ball über die Schnur	<p>Feldgrösse anpassen</p> <p>Leine 1.60m</p> <p>Angriffsschlag = einarmiger Kegelwurf</p> <p>Jeder Angriffsschlag darf zuerst mit beiden Händen gefangen werden</p> <p>Bevor der Ball aber gefangen wird, muss der Spieler den Boden mit beiden Händen berühren</p> <p>Der Ball darf 1x zu Boden</p>	
3	Faustball-Fangtennis 1 gegen 1	<p>Feldgrösse anpassen</p> <p>Leine 1m</p> <p>Faustballregeln</p> <p>Besondere Regeln:</p> <p>Jeder Angriffsschlag darf zuerst mit beiden Händen gefangen werden, anschliessend muss der Ball mit einem Unterarm geschlagen werden</p> <p>Angabe erfolgt in der Mitte des Feldes</p>	
Ziel	Faustball-Tennis 1 gegen 1	<p>Feldgrösse anpassen</p> <p>Leine 1m</p> <p>Faustballregeln</p> <p>Besondere Regeln:</p> <p>Ball darf nur mit einem Unterarm geschlagen werden</p> <p>Jeder Spieler hat maximal 2 Berührungen zugute</p>	

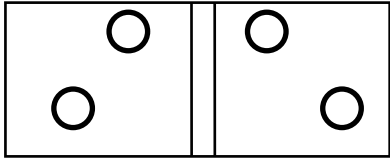
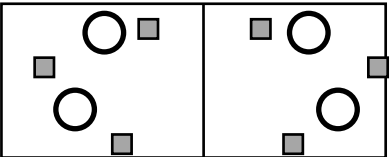
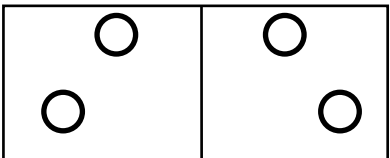
Stufe 2 (Fortgeschrittene)

GRUNDSATZ: Spiele mit verschiedenen Bällen (Volleybälle, Softbälle, Faustbälle etc.)
2 : 2, ohne geschlagene Bälle (Angriffsschläge oben)

	Spiel	Bemerkungen	
1	Cross-Faustball Wer schafft mehr?	Feldgrösse anpassen Leine 1m Faustballregeln Besondere Regeln: A und B müssen versuchen, 10x ohne Fehler cross hin und her zu spielen Nachher kommen C und D Fehler: Ball ausserhalb Feld, Ball berührt Leine, Ball geht zweimal zu Boden	
2	Change-Faustball	Feldgrösse anpassen Leine 1m Faustballregeln, 2 Berührungen Besondere Regeln: A und B gegen C und D Je die ersten 5 Angriffsbälle müssen ins Feld 1 und nachher je 5 Bälle ins Feld 2 Fehler: Ball ausserhalb Feld, Ball berührt Leine, Ball geht zweimal zu Boden	
3	Adleraugen-Faustball	Feldgrösse anpassen Leine 1m Faustballregeln, 2 oder 3 Berührung Besondere Regeln: A und B gegen C und D Jede Mannschaft hat einen Kegel oder ein Bündeli Nach Angabe oder Angriff einen Teams legt dieses den Kegel in Feld 1 oder Feld 2, der Gegner muss seinen nächsten Angriff in dieses Feld spielen Fehler: Ball ausserhalb Feld, Ball berührt Leine, Ball geht zweimal zu Boden	
Ziel	Faustball-Tennisdoppel 2 gegen 2	Feldgrösse anpassen, Leine 1m Faustballregeln, 2 oder 3 Berührung	

Stufe 3 (Köner)

GRUNDSATZ: Spiele mit verschiedenen Bällen (Volleybälle, Softbälle, Faustbälle etc.)
2 : 2, Angriffsschläge oben

	Spiel	Bemerkungen	
1	Doppelleinen-Faustball	Feldgrösse anpassen untere Leine 1.50m obere Leine 2.20m Faustballregeln, 2 oder 3 Berührung Besondere Regeln: Der Ball muss immer zwischen den beiden Leinen hindurch gespielt werden, er darf diese nie berühren	
2	Kegel-Faustball	Feldgrösse anpassen Leine 1.60m Faustballregeln, 2 oder 3 Berührung Besondere Regeln: Jede Mannschaft stellt 2 oder 3 Kegel im Feld auf Berührt ein Spieler oder der Ball einen Kegel, so ergibt das einen Zusatzpunkt für den Gegner	
3	Faustball-Badminton	Feldgrösse anpassen Leine 1.60m Faustballregeln, 2 oder 3 Berührung	
Ziel	Kleinfeld-Faustball 2 gegen 2	Innenfeld (10x4m) für Angriff und Angabe Aussenfeld (14x6m) für Abnahme und Zuspiel Leinenhöhe: 1.60m Faustballregeln Besondere Regeln: Blockspiel nicht erlaubt Der erste und der dritte Schlag können vom selben Spieler ausgeführt werden	