

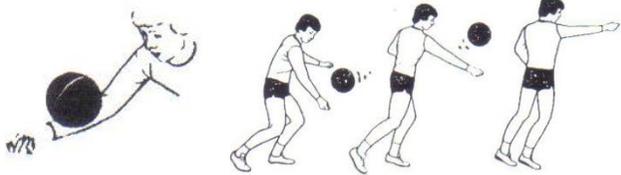
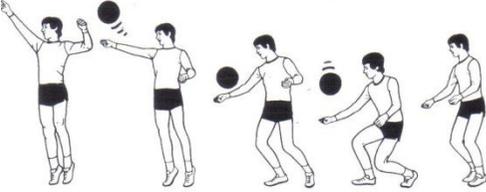
3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

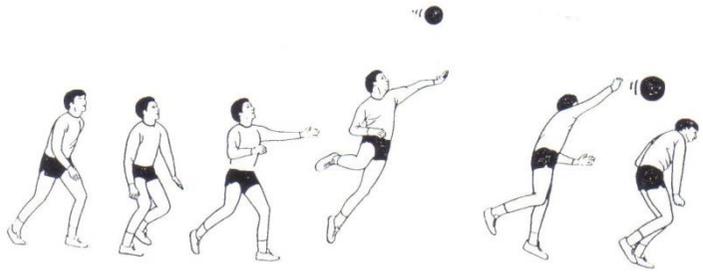
AK 3: Faustball

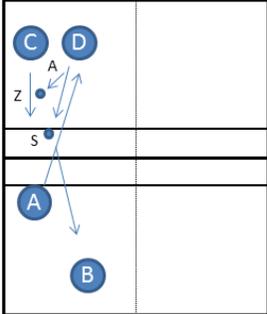
Christina Grüneberg (grueneberg@foss-karlsruhe.de)

Zielgruppe:	Unterstufe (5./6. Klasse), ca. 20 TN, ohne Vorkenntnisse, Anfänger
Lernziele:	Erlernen der Grundtechniken, Variationen von Spielformen, vom 1:1 zum 5:5
Material:	ca. 10 Faustbälle (alternativ auch Volleybälle), 2-3 Softbälle, 1 Leine/Netz, 2 Netzpfeosten, ca. 15 Markierungsteller

Zeit	Ziele/Kompetenzerwerb	Übungsform/Inhalt/Spielform	Organisation/Material
9.30-9.40 Uhr ca. 10 min	Vorstellung der Sportart, Aufbau Spielfeld(er)	<u>Theoretische Einführung:</u> Faustball als Schulsport – Spielregeln – Gemeinsamkeiten/Unterschiede zum Volleyball – Möglichkeiten der Zusammenarbeit Schule und Verein	2 Netzpfeosten, 1 Leine, Markierungsteller
9.40-9.50 Uhr ca. 10 min	Spielerische Erwärmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung	<u>Zombieball:</u> „Jeder spielt gegen jeden und versucht, mit einem Softball so viele Spieler wie möglich abzuwerfen und gleichzeitig nicht selber getroffen zu werden“ (Lange & Sinning, 2001, S.174). - Wer abgetroffen wurde, merkt sich von wem und setzt sich auf eine Begrenzungsbank; er darf wieder ins Feld, wenn der Spieler abgetroffen wurde, der ihn abgeworfen hatte - Bodentreffer und direkt gefangene Bälle zählen nicht als abgetroffen - Mit Ball darf ein/kein Schritt gelaufen werden Variationen: - 2-3 Bälle - Spieler, der abgetroffen wurde setzt sich nicht auf die Bank, sondern absolviert Zusatzaufgabe (5x Hampelmann, 5x Sit-Up, 5x Liegestütz)	Jeder gegen jeden, 1-3 Softbälle

<p>9.50-10.10 Uhr ca. 20 min</p>	<p>Ballgewöhnung, Erlernen der Grundtechniken „Abwehr“ und „Zuspiel“, Spielen miteinander und gegeneinander im 1:1 (Spaß)</p>	<p><u>Grundtechnik Abwehr & Zuspiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball wird mit der Innenseite des Unterarms bei geschlossener Faust gespielt, Handrücken zeigt zum Boden - Übungsvariationen: Abwehr rechts/links, indirekt/direkt, Ball werfen/ Ball spielen (ggf. auch als „Rundlauf“, Gruppen zusammenfassen); Zuspiel rechts/links, nach eigener Abwehr/nach angeworfenem Ball, Leine/Feld einbinden, Abstand variieren  <p>Abb.1: Ballannahme und Bewegungsablauf Abwehr (Link, 1985, S. 28/29)</p>  <p>Abb.2: Bewegungsablauf Zuspiel (Link, 1985, S.45)</p> <p><u>Spielen miteinander und gegeneinander:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene 1:1 (ggf. bereits 2:2) Situationen auf Spielfeld oder an die Hallenwand; Variationen durch Anzahl an Ballkontakten, Leinenhöhe, Spielfeldbegrenzung 	<p>2er-Gruppen, je 1 Ball, im Abstand von ca. 5m gegenüber aufstellen, abwechselnd anwerfen</p>
--------------------------------------	---	--	---

<p>10.10-10.20 Uhr ca. 10 min</p>	<p>Erlernen der Schlagtechnik (Grundform)</p>	<p><u>Grundtechnik Angriff: Kernschlag</u></p>  <p>- die Breitseite der Faust trifft auf den Ball → große Auftrefffläche für platzierte Schläge</p> <p>Abb.3: Kernschlag und Bewegungsablauf Angabe (Link, 1985, S.58, 60/61)</p> <p>- Übungsvariationen <u>Angabe</u>: (gerader) Schlagwurf zum Partner, Kernschlag indirekt/direkt, ggf. Hammerschlag (Kleinfingerseite)</p>  <p>Abb.4: Bewegungsablauf Sprungschlag (Link, 1985, S.58, 66/67)</p> <p>- Übungsvariationen <u>Sprungschlag</u>: Sprungwurf zum Partner mit 3er-Rhythmus (li-re-li beim Rechtshänder), Sprungschlag nach eigenem Anwurf</p> <p>→ je nach koordinativem Grundniveau, wird der Schwierigkeitsgrad der Übungen angepasst!</p> <p>→ bei Anfängern sollte zunächst auf eine saubere Abwehr und Zuspieltechnik geachtet werden; Angriff-Einheiten sind ggf. zu vernachlässigen oder zu einem späteren Zeitpunkt einzuführen</p>	<p>2er-Gruppen, je 1 Ball, im Abstand von ca. 5m gegenüber aufstellen</p>
---------------------------------------	---	--	---

<p>10.20-10.40 Uhr ca. 20 min</p>	<p>Kombination der Techniken; Spielen miteinander und gegeneinander, „Kleine Spiele“ (Gruppendynamik, Spaß)</p>	<p><u>Komplexe Übungsformen – Verknüpfung Abwehr-Zuspiel-Schlag</u></p>  <ul style="list-style-type: none"> - z.B.: A schlägt Angabe auf C oder D; einer der beiden wehrt den Ball ab, der jeweils andere spielt zu, der abwehrende Spieler schlägt den Ball wieder über die Leine zurück (von unten/oben), A holt den Ball bzw. versucht diesen anzunehmen und zu fangen; die nächste Angabe wird von B geschlagen – nach 2-3 min Aufgabenwechsel (A und B wehren ab; C und D schlagen die Angabe) <p><u>Spielen miteinander und gegeneinander:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Spielsituationen auf ein zuvor definiertes Spielfeld; Variationen durch Anzahl an Ballkontakten, Leinenhöhe, Zusatzaufgaben → auch als „Königsspiel“ denkbar 	<p>In Kleingruppen 2:2, 3:3, (4:4, 5:5); je Gruppe 1 Ball</p>
<p>10.40-10.45 Uhr ca. 5 min</p>	<p>Abbau & Abschluss</p>	<p><u>Kurzes Feedback & Reflexion der Stunde:</u> Fragen der TN - Kritik</p>	<p>-</p>

Literaturangabe:

Lange, A. & Sinning, S. (2011). *Neue und bewährte Ballspiele* (3. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Link, L. (1985). *Faustball. Training, Technik, Taktik*. Karlsruhe: Eigenverlag BTB.

Hilfreiche Praxisbeispiele:

ÖFBB & Hamberger, P. (2007). *Faustball. Übungs- und Spielformen für Schule und Verein vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen*. Salzburg: Diplomarbeit. (http://www.oefbb.at/de/menu_main/service/downloads/docfolder-lehrunterlage-faustball)