

# FAUSTBALL

**GIVE  
ME!  
FIVE!**

## DAS SCHULSPIEL FÜR KNABEN und MÄDCHEN



**Bundesschulreferent  
Ernst Almhofer  
Europaplatz 4  
4663 Laakirchen  
Mob.: 0650/4231983  
[e.almhofer@eduhi.at](mailto:e.almhofer@eduhi.at)**

**Referentin  
Petra Mortinger  
NMS Brunn Maria Enzersdorf  
Jubiläumsstraße 1-5  
2345 Brunn am Gebirge  
[petra.mortinger@kabsi.at](mailto:petra.mortinger@kabsi.at)**

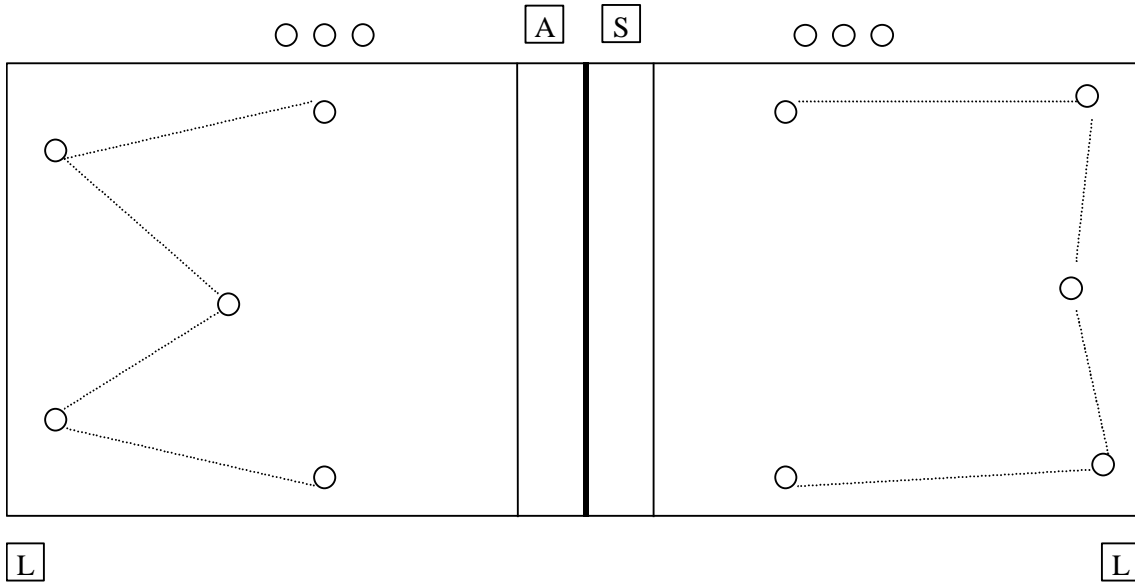
**Landesschulreferent  
Markus Ertel  
COB NMS Hanreitergasse  
Mob. 0650 5554565  
[Markus.ertel@gmx.at](mailto:Markus.ertel@gmx.at)**

**[www.oefbb.at](http://www.oefbb.at)**

# Faustball Spielregeln

Kurzform für die Schule

## Spielgedanke - Faustball ist ein Mannschaftssport



## SCHIEDSGERICHT

**S** 1 Schiedsrichter

**A** 1 Anschreiber

**L** 2 Linienrichter

*Schuljahr 2018/2019*

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

<b>A</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>B</b>			<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>			<b>4</b>

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

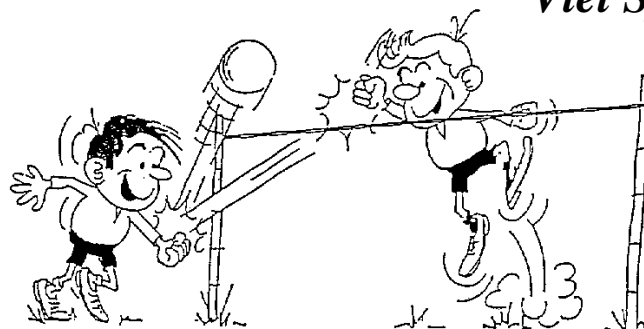
TEMPERAMENTVOLL

BEWEGUNGSREICH

AGIL

LOCKER

LEBENDIG

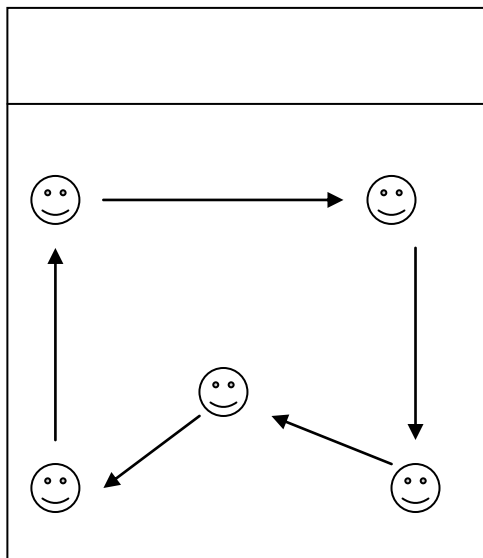


*Viel Spaß*

# 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	<b>3</b>	
	4	2	<b>6</b>	
	5	4	<b>9</b>	
	7	5	<b>12</b>	
	9	6	<b>15</b>	
	10	8	<b>18</b>	
	11	10	<b>21</b>	
	13	14	<b>27</b>	

## 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:

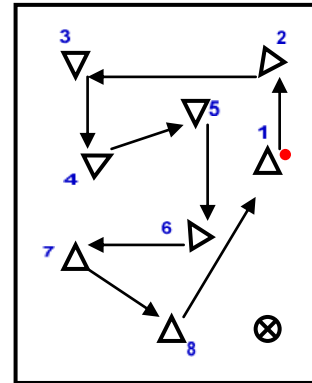
- Ball einhändig zuwerfen
- Ball mit Brustpass zuwerfen
- Ball beidhändig über Kopf zuwerfen
- Ball mit Sprungwurf zuwerfen
- Ball mit dem Fuß zupassen
- Ball am Boden mit Faust zuschlagen
- Ball beidhändig zwischen den gegrätschten Beinen zuwerfen
- Ball nach dem Bodenkontakt im Sitzen fangen
- Nach 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

## Spielformen

### **Heben des Balles in BB-Korb**

Spieler werfen sich selbst den Ball hoch und versuchen, den Ball in den BB-Korb zu heben.

Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?

Punktewertung:

Ball berührt BB-Brett: 1 Punkt

Ball berührt BB-Ring (von oben): 2 Punkte

Ball geht in den Korb: 3 Punkte

### Variation:

Wer erreicht zuerst z.B. 30 Punkte?

Mit Minuspunkten – trifft man weder Korb, Ring und Brett, dann wird 1 Punkt abgezogen

In 3er Gruppe mit 1 Ball auf den BB-Korb spielen, Reihenfolge vorgeben!

### **Tipps:**

Beidseitig spielen lassen!

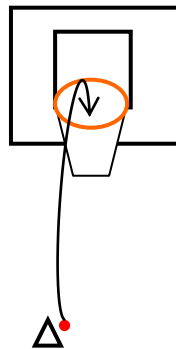
Oft verschiedene Korbhöhen einstellbar

### **Geräte:**

1 Ball/ Spieler

BB-Körbe

(1 Ball/Gruppe)



### **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:

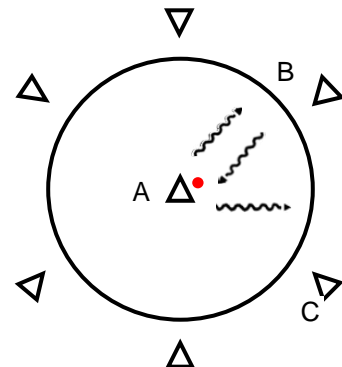
den Ball vom Unterarm wegfedern lassen

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

keine geordnete Reihenfolge, sondern Namen rufen.

### **Geräte:**

1 Ball/Gruppe



## Heben des Balles in Kastenteile

Kleine Mannschaften (2er oder 3er Gruppen) spielen einen Ball durch fortlaufendes Heben (abwechselnd) in einen offenen Kasten. Für einen Treffer erhalten sie einen Punkt. Dann nehmen sie den Ball wieder heraus und stellen sich bei der nächsten Station an. Geht der Ball verloren, müssen sie ohne Punktgewinn zur nächsten Station.

### Variation:

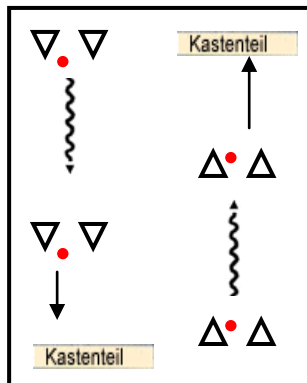
Eine bestimmte Anzahl von Kontakten vorgeben.

### Tipps:

Nächste Gruppe beginnt erst, wenn die vorhergehende Gruppe eine bestimmte Linie (Markierung) erreicht hat.

### Geräte:

- 1 Ball/Gruppe
- 2 Kästen



## 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!

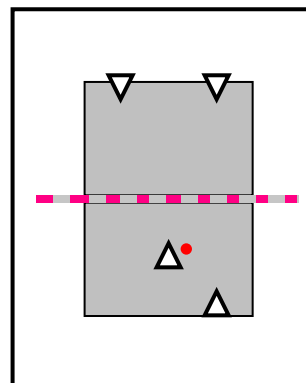
Erste Regelkunde!

Als Wettkampf möglich

Halle der Länge nach teilen und „Kaiserfeldturnier“ spielen

### Geräte:

- Leine/Gummischnur/Netz
- Bälle
- Hütchen/Hochsprungständer zur Abgrenzung



## 2. Ball-Abwehr

### Partnerübungen

Spieler stehen in einer Gasse und werfen sich gegenseitig Bälle von unten/von oben flach zu.

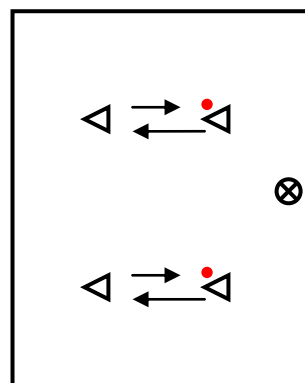
Die Bälle werden am Unterarm nur „gestoppt“, kein aktives entgegenschlagen!

### Variation:

Würfe flacher und schärfer

### Geräte:

- 1 Ball/Paar



## Die Wand als Partner

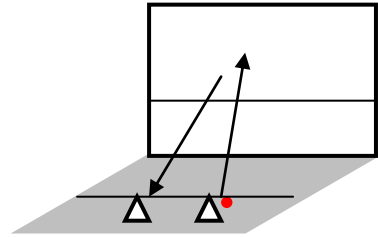
Partnerübung, ein Spieler wirft Ball gegen die Wand, der andere Spieler versucht, den zurückspringenden Ball nach 1 Bodenkontakt am Unterarm zu stoppen  
Distanzausgleich!

### Tipps:

Viel Beinarbeit erforderlich!

### Geräte:

1 Ball/Paar



## Spielform

### Abwehrspiel

Bälle werden hinter der 3-m Linie über das Netz ins Gegenfeld (Kleinfeld) geworfen. Jede Mannschaft (3-5 Spieler) versucht, die geworfenen Bälle abzuwehren und direkt wieder zu fangen (selbst oder ein Mitspieler). Mit diesem Ball dürfen Spieler nach vor laufen und wieder werfen. Jeder Spieler zählt seine erzielten Punkte (Mannschaftswertung)!

### Variation:

Auch mit Sprungwurf möglich

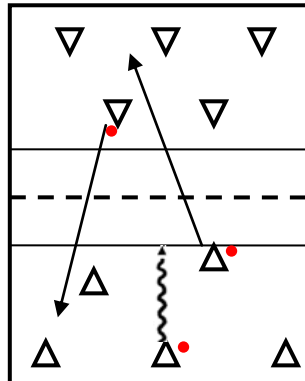
### Tipps:

Punkte können nur über die Grundlinie gemacht werden!

### Geräte:

Leine

1-3 Bälle



## 3. Schlagen des Balles (Angabe)

### Seitlicher Schwungschlag oder Vorhandschlag

#### Im Fließbetrieb

Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes. Aufschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach jeder Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Aufschlag an.

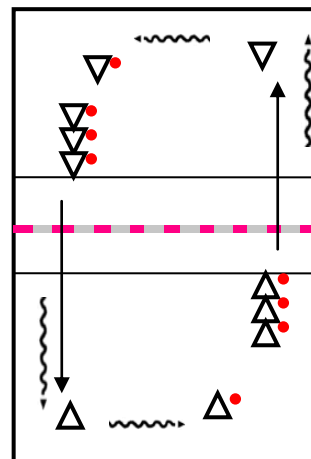
### Tipps:

Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand

### Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel





## Service – Abwehr – „Konkurrenz“

Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes (2 Gruppen). Etwa gleich vielen Angreifern stehen gleich viele Abwehrspieler gegenüber, aber nur einer im Feld (die anderen außerhalb). Wer als Aufschläger punktet, oder der Abwehrspieler kann den Ball nicht sauber abwehren, darf sich nochmals in der Reihe der Aufschläger anstellen, der Abwehrspieler nochmals in der Reihe der Abwehrspieler.

Klappt die Abwehr (oder macht der Aufschläger einen Fehler), wird der Aufschläger und umgekehrt.

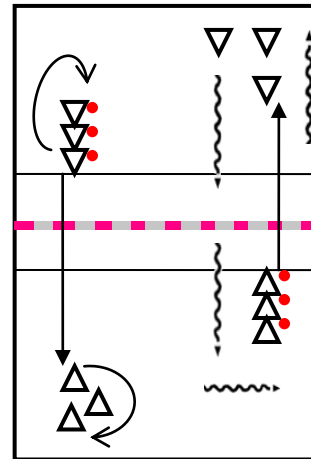
### Tipps:

Herausforderung: Sicherheit – Risiko!

Möglichkeit zur Leistungsdifferenzierung

### Geräte:

6-8 Bälle



## 4. Rückschlag

### Im Fließbetrieb

Bälle werden von Spieler/Trainer aufgeworfen/aufgespielt und in die entsprechende Hälfte des Spielfeldes geschlagen. Rückschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach der Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Rückschlag an.

### Tipps:

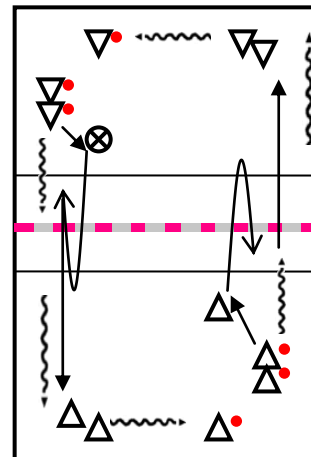
Genaueres Aufwerfen, präzises Zuspiel!

Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand.

### Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel



## Taktische Grundlagen für das Spiel:

- **Position an der Grundlinie und Seitenlinie**  
Orientierungshilfen!
- **„Aus!“**
- **Hinter den Ball stellen (Blick zum Ziel)**
- **Alle zum Ball**
- **Motto: Stoppen - Vorspielen - Rückspiel**
- **Zurück auf den Platz**

Wer am besten steht!  
Arme in Vorhalte