

# FAUSTBALL

## Regeln für die Schule

Dynamik, Athletik, Ballgefühl, Fairplay und Teamgeist sind die wesentlichen Merkmale des attraktiven Faustballsports. Faustball ist eine der ältesten Ballsportarten, ohne Körperkontakt mit dem gegnerischen Team und mit geringem Verletzungsrisiko. Faustballerinnen und Faustballer sprinten und wehren Bälle mit einem Arm – oftmals im Hechtsprung – ab. Sie spielen die Bälle einander gefühlvoll zu und schlagen sie im Sprung dynamisch in das gegnerische Feld. Es gibt kaum ein Rückschlagspiel, das so schnell ein erfolgreiches Spiel ermöglicht. Ein Ball, Feldmarkierungen und ein Netz/Leine oder eine Langbank sowie wenige Regelerklärungen genügen, um ein faszinierendes Spiel in der Halle oder auf dem Rasen zu starten. Beim Einstieg in den Faustballsport stehen Kleinfeld-Varianten im Zentrum. So haben alle viele Ballkontakte und erste Erfolgserlebnisse.



### Mini-Faustball

Die Endform des Faustballspiels ist für Einsteigerinnen und Einsteiger nicht empfehlenswert, da ein Erlernen von Techniken notwendig ist, um einen Spielfluss zu gewährleisten. Daher empfiehlt sich für den Schulsport die Spielform *Mini-Faustball* mit kleinen Teams und angepassten Spielfeldern. Mini-Faustball lohnt sich, da...



- ...die Spielform viele Ballkontakte ermöglicht
- ...Wettkampfsituationen sofort entstehen
- ...es für Mädchen und Knaben gleich gut geeignet ist
- ...alle angreifen und abwehren können
- ...sowohl in der Halle, auf einem Hartplatz oder auf Rasen gespielt werden kann

### 1. Spielidee

Ähnlich wie im Volleyball stehen sich zwei Teams gegenüber und spielen mit dem Unterarm oder der Faust einen Ball über ein Netz. Ziel ist es, den Ball unerreichbar in das gegnerische Feld zu spielen.

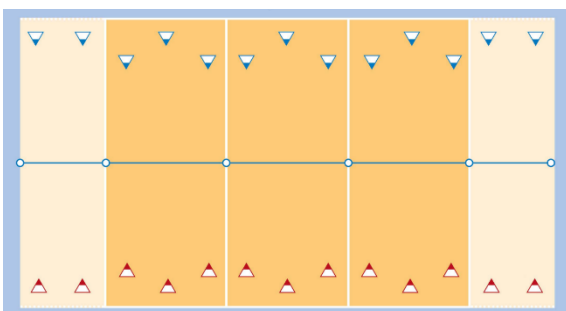
### 2. Spielbälle

Für Schüler und Schülerinnen empfehlen wir die nachfolgenden Bälle. Da die meisten Schulen über keine Nachwuchs-Faustbälle verfügen, können stattdessen auch Volleybälle verwendet werden.

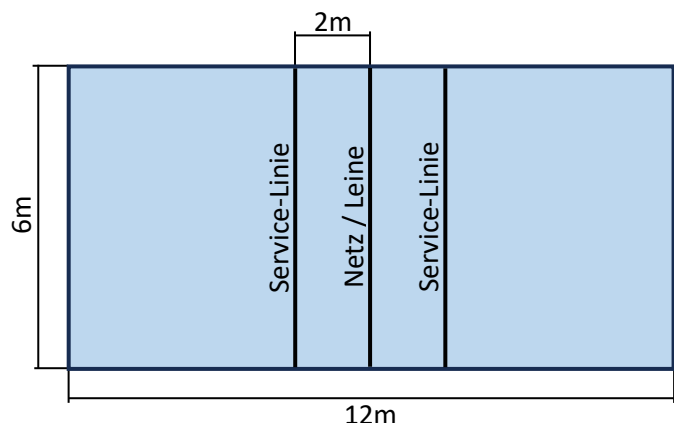
Alle Klassen	1./2. Klasse	3.-6. Klasse	Sekundarstufe
			
Siehe Seite Volleyball	Sportastic ROOKIE 230	Sportastic Micro Light 270	Sportastic Micro 300

### 3. Spielfeld

Das Spielfeld kann beliebig gewählt und je nach Niveau und Anzahl Spielerinnen und Spieler vergrößert oder verkleinert werden. In der Halle empfiehlt es sich Badminton-, Volleyballfelder oder vorhandene Hallenlinien zu nutzen.



Mögliche Anordnung mehrerer Spielfelder



Offizielles Spielfeld «Mini-Faustball 2:2»

## 4. Netzhöhe

Die Netzhöhe variiert je nach Können und Alter der Schülerinnen und Schüler und sollte entsprechend angepasst werden. Anstatt eines Netzes oder einer Leine, kann auch über eine Langbank gespielt werden.

1./2. Klasse: 1 Meter	3./4. Klasse: 1.40 Meter	5./6. Klasse: 1.60 Meter	Sekundarstufe: 1.80 Meter
-----------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------

## 5. Anzahl Spielerinnen und Spieler

Im Mini-Faustball sind pro Team zwei Spielerinnen oder Spieler (2:2) auf dem Spielfeld. Es kann auch zu dritt gespielt werden (3:3), wobei in diesem Fall das Spielfeld vergrößert werden sollte.

## 6. Spielregeln

Das Spielfeld wird durch ein Netz, eine Leine oder eine Langbank in zwei Spielhälften geteilt. Mit einem Service wird der Ballwechsel gestartet. Zugunsten des Zusammenspiels ist es nicht erlaubt, einen Service direkt zurückzuspielen. Innerhalb des eigenen Teams wird der Ball einander mit dem Unterarm zugespielt. Der Ball darf – muss aber nicht – vor jeder Berührung einmal auf dem Boden aufspringen. Gespielt wird einhändig, egal ob mit dem linken oder rechten Arm. Spätestens mit der dritten Berührung muss der Ball über das Netz in das gegnerische Feld gespielt werden. Ein Blockspiel am Netz ist nicht erlaubt. Die Berührung des Netzes durch den Ball oder einer Spielerin oder einen Spieler gilt als Fehler. Der Ball darf ausserhalb des Spielfelds nicht aufspringen.



## 7. Zählweise

Jeder Ballwechsel gibt einen Punkt für das Team, welches den Ballwechsel gewonnen hat.

## 8. Service

Zu Beginn wird der Service ausgelost. Wer den Ballwechsel verloren hat, darf servieren (auf Sekundarstufe darf servieren, wer den Ballwechsel gewonnen hat). Der Service wird von einer festgelegten Distanz zum Netz ausgeführt (z.B. zwei Meter) und erfolgt innerhalb des eigenen Teams abwechselungsweise. Überkopfschläge (Smash) sind beim Service erlaubt, ein Aufspringen aber verboten. Wird über eine tiefe Netzhöhe (z.B. ein Meter) oder über eine Langbank gespielt, sind Überkopfschläge nicht erlaubt.



## 9. Spielform 2:2

Wird zu zweit gespielt, darf der erste Ball (Abwehr) und der dritte Ball (Rückschlag/Smash) vom gleichen Spieler oder der gleichen Spielerin ausgeführt werden.

## 10. Spielform 3:3

Wird zu dritt gespielt, darf eine Spielerin oder Spieler pro Spielzug den Ball nur einmal berühren.

## 11. Spielregeln 1./2. Klasse

Um das Spiel zu vereinfachen, wird der Ball nach dem Service mit den Händen gefangen. Danach erfolgt mit einem Wurf ein Zuspiel. Der Mitspieler oder die Mitspielerin spielt den Ball mit dem Unterarm über das Netz zurück in das gegnerische Spielfeld. Überkopfschläge (Smash) sind nicht erlaubt.

## 12. Spieldauer

Ein Spiel kann auf Sätze oder auf Zeit gespielt werden. Es empfiehlt sich, kurze Sätze (z. B. auf 7 Punkte) oder eine kurze Spielzeit (z. B. 5 Minuten) anzuwenden, damit mehrere Spielpaarungen möglich sind.

## 13. Spielmodus

In einem Ligaturnier steigt das siegende Team ein Feld auf und das verlierende Team ein Feld ab.

## 10. Methodischer Hinweis

Zugunsten langer Spielzüge und vielen Ballkontakten wird nur bei groben technischen Fehlern (z. B. mit Fuss oder Kopf gespielt) unterbrochen.

