

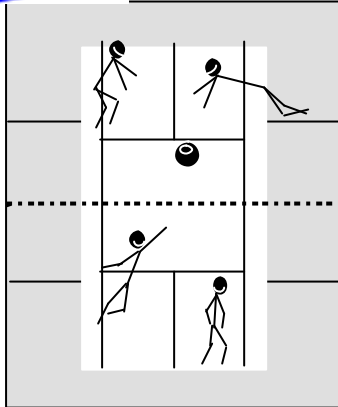


# “Faustball für Seniorinnen und Senioren”



## Spielideen

### „Bänkle“



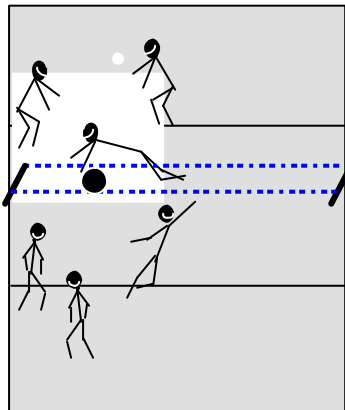
**Was:**

- Über 2 oder 3 spielen,
- Nur von unten spielen bzw. die Flugbahn des Balles muss zuerst nach oben zeigen
- Service von der Grundlinie
- Berührung der Langbank durch den Ball aus dem Spiel heraus gilt nicht als Fehler

- ab 2:2 bis 4:4
- Feldgrösse individuell, in der Halle kann auf die vorhandenen Markierungen (Badminton-, Tennisfeld) gespielt werden

Über Langbänke spielen

### Sandwich



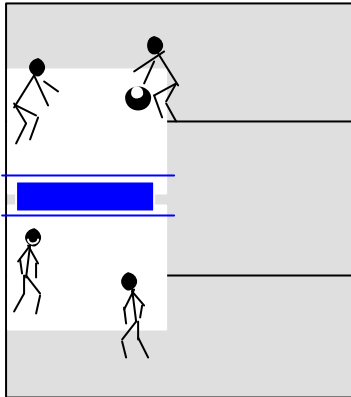
**Was:**

- Spielzüge nur von unten
- Service von der Grundlinie
- Ball muss immer zwischen den beiden Leinen hindurch gespielt werden
- Jeder Spieler hat 2 Ballberührungen pro Spielzug zur Verfügung
- Service ist beim Spieler, der den Punkt gemacht hat
- Touchieren der oberen Leine ist nicht erlaubt

- ab 2:2
- Feldgrösse individuell nach Niveau und Ziel der Übung (Volleyball- oder Badmintonfeld)
- Untere Leinenhöhe ca. 60 cm obere Leinenhöhe ca. 1,50 m

Zwischen Leinen spielen

## Olympia-Barren



### Was:

- Nur von unten spielen
- Der Ball wird zwischen Barrenboden und Barrenholmen gespielt
- Der Ball darf keinen Teil des Barrens berühren
- Service ist beim Spieler, der den Fehler gemacht hat

- 2:2

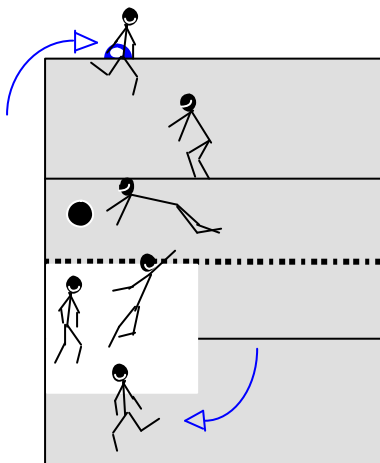
- Feldgrösse individuell nach Niveau und Ziel der Übung (Badmintonhalbfeld, etc.)

- Beide Holmen tief

- Normales Faustballspiel

Zwischen Barrenboden und Holmen spielen

## Speedy



### Was:

- Zuerst nur von unten spielen, später mit Angriffsschlägen
- Es muss immer über drei gespielt werden
- Wer den Ball berührt hat, läuft eine Runde (Halbfeld, ganzes Feld oder z.B. eine bestimmte Strecke, Parcours)
- Erst danach kann er ins eigene Spielfeld zurückkehren

- 4:4 etc.

- Feldgrösse individuell nach Niveau und Ziel der Übung (Badmintonfeld, etc.),

- Beim Spiel von unten: Leinenhöhe ab 1m

- Beim Spiel mit Angriffsschlag: Leinenhöhe ab 1.60m

Mit oder ohne Angriffsschlag

über eine Leine spielen.

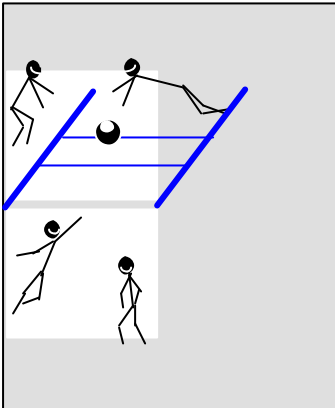
HUPF-SPORT  
Ihr Faustball-Partner  
HUPF-SPORT  
Rietstr.17  
9437 Marbach



Internet: [www.hupf.ch](http://www.hupf.ch)  
Tel. 071-777 17 88  
Fax: 071-777 13 12  
Mail: [koni@hupf.ch](mailto:koni@hupf.ch)



## Reckstress



### Was:

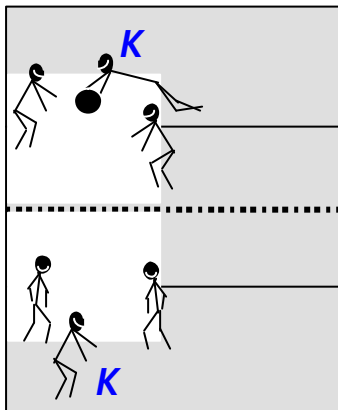
- Zuerst nur von unten spielen, später mit Angriffsschlägen
- Spiel zwischen zwei Reckstangen hindurch
- Weiterspielen, wenn der Ball via Reckstange in das eigene Feld zurückspringt

- ab 2:2.

- Feldgrösse individuell nach Niveau und Ziel der Übung, Standort der Reckstange
- Stangenhöhe und Zwischenraum je nach Können

Zwischen zwei Reckstangen spielen

## Hacker



### Was:

- Zuerst nur von unten spielen, später mit Angriffsschlägen
- Jede Mannschaft hat einen Hacker (Spieler, der besonders gekennzeichnet wird, z.B. farbiges Bändeli)
- Der Hacker muss immer den ersten Ball berühren (Abnahme)
- Gelingt dies nicht, so erhält der Gegner einen zusätzlichen Gutpunkt
- Variante:  
King = 2. Ball (Aufbau) Kind = 3. Ball (Angriff erschwert durch bestimmte Angriffstechnik)

- 3:3 etc.

- Feldgrösse individuell nach Niveau und Ziel der Übung (Badmintonfeld, etc.)

- Leinenhöhe ab 1.60m

Mit einem Spezialisten spielen

### Bemerkung:

**Alle Formen von 2:2 bis 4:4  
(Spielfeld verkleinern oder vergrössern)**