

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. Es gibt kaum ein Rückschlagspiel, das so schnell ein erfolgreiches Spiel ermöglicht. Ein Ball, Feldmarkierungen und ein Netz 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 wie beispielsweise Mini-Faustball im Zentrum. Diese Spielformen ermöglichen viele Ballkontakte, führen rasch zu einem Spielfluss und zu ersten Erfolgserlebnissen.



Mini-Faustball

Für den Schulsport eignet sich die Spielform «Mini-Faustball» mit kleinen Teams und auf mehreren Feldern, da...

- ...die Spielform viele Ballkontakte ermöglicht.
- ...Wettkampf- und Spielsituationen sofort möglich sind.
- ...es für Mädchen und Jungs gleich gut geeignet ist.
- ...alle angreifen und abwehren können.
- ...sowohl in der Halle, auf dem Hartplatz oder auf dem 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 das Netz. Ziel ist es, den Ball unerreichbar in das gegnerische Feld zu spielen.

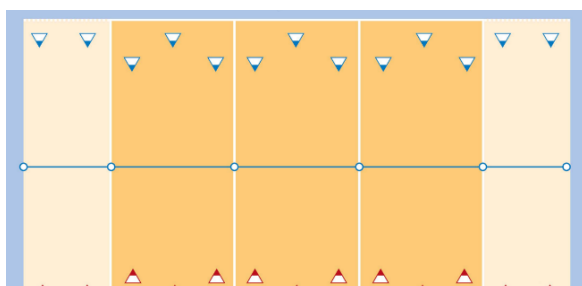
2. Spielbälle

Für Schülerinnen und Schüler empfehlen wir die nachfolgenden Faustbälle. Alternativ können auch Volleybälle verwendet werden.

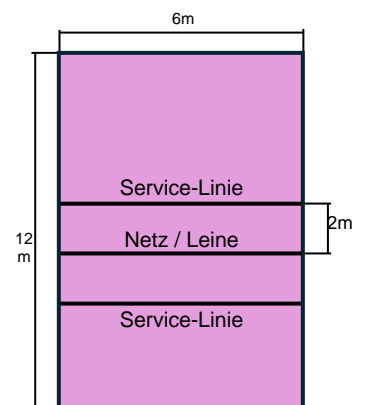
Alle Klassen	1./2. Klasse	3.-6. Klasse	Sekundarstufe
			
Volleyball	Sportastic ROOKIE 230	Sportastic Micro Light 270	Sportastic Micro 300

3. Spielfeld

Das Spielfeld kann beliebig gewählt und je nach Niveau und Anzahl Spielerinnen und Spieler vergrössert oder verkleinert werden. In der Halle eignen sich Badminton- oder Volleyballfelder sowie vorhandene Hallenlinien.



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 kann auch über eine Leine oder Langbänke gespielt werden. Wir empfehlen die nachfolgenden Netzhöhen.

1./2. Klasse: 1.00 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 spielen pro Team zwei Personen (2:2) auf dem Feld. Es kann auch zu dritt (3:3) gespielt werden, wobei in diesem Fall das Spielfeld vergrössert werden sollte.

6. Spielregeln

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 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 dem rechten Arm. Spätestens mit der dritten Berührung muss der Ball über das Netz in das gegnerische Feld gespielt werden. Das Blockspiel am Netz ist nicht erlaubt. Die Berührung des Netzes durch den Ball oder eines Spielenden gilt als Fehler. Der Ball darf ausserhalb des Spielfelds nicht aufspringen (kann als Vereinfachung aber erlaubt werden). Überkopfschläge (Smash) sind sowohl beim Service als auch im Spiel erlaubt. Wird über eine tiefe Netzhöhe (≤ 1 Meter) oder über eine Langbank gespielt, sind Überkopfschläge nicht erlaubt.



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. Der Service erfolgt ab einer abgemachten Distanz zum Netz (z. B. zwei Meter) und wird innerhalb des eigenen Teams abwechslungsweise ausgeführt.

9. Spielform 2:2

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

10. Spielform 3:3

Wird zu dritt gespielt, darf eine Spielerin oder ein Spieler den Ball pro Spielzug 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 das Zuspiel. Die Mitspielerin oder der Mitspieler spielt anschliessend den Ball mit dem Unterarm über das Netz in das gegnerische Spielfeld. Überkopfschläge (Smash) sind nicht erlaubt.



12. Spieldauer

Ein Spiel kann auf Sätze oder auf Zeit gespielt werden. Kurze Sätze (z. B. auf 7 Punkte) oder eine kurze Spielzeit (z. B. 5 Minuten) ermöglichen mehrere Spielpaarungen.

13. Spielmodus

In einem Ligaturnier steigt jeweils das siegende Team ein Feld auf und das verlierende Team ein Feld ab. In einem Schochturnier treten jeweils Teams gegeneinander an, welche gleichviele Punkte aufweisen.

14. Methodischer Hinweis

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

Lernbaustein:
«Mini-Faustball – Spielend lernen»

