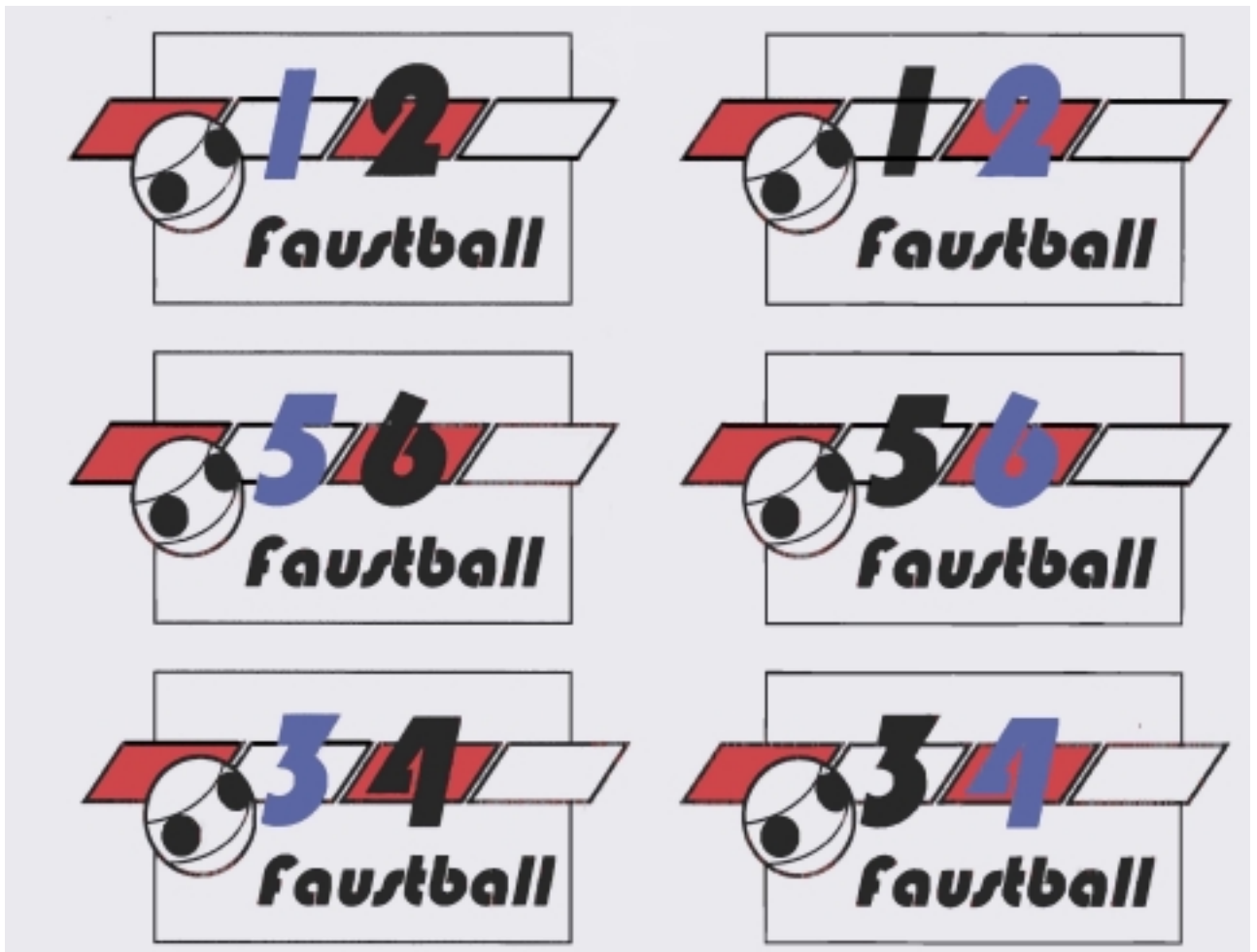




Schweizerische Faustballkommission  
FAKO-CH

AUKO-  
Faustball

Interverbandskommission der Verbände  
STV, Sport Union und Satus



# Faustballtests

## Stufen 1-6



## EINLEITUNG

Der Faustballsport hat sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. Die neuen Trainerkurse haben gezeigt, dass im Nachwuchsbereich ein grosser Bedarf an Unterlagen zur Gestaltung von Trainingsstunden besteht. Der Bereich des Kinder- und Jugendunterrichts verlangt zudem nach spielerischen Testformen, die Abwechslung im Trainingsalltag bieten. Zur Vereinfachung verzichten wir in den Texten auf die weibliche Form.

## SINN UND ZWECK

Die Testreihen sind den Altersbereichen Mini - Schüler - Jugend angepasst. Die Stufen ergeben somit eine logische Reihenfolge und führen zu einer angepassten Entwicklung. Angefangen mit der Ausbildung der Koordinativen Fähigkeiten, bis hin zur Leistung und somit zur spezifischen, positionsbezogenen Bewegungsausführung fördern die Tests die Entwicklung des Spielers .

Die Testreihe 1-4 soll zudem der Leiter- oder Lehrperson aufzeigen, welche Bewegungsfertigkeiten im günstigen Lernalter geübt und geschult werden sollen.

Die Tests der Stufe Mini (Test 1 und 2) sind auch für nicht Faustballspieler animierend und erlernbar. Sie eignen sich also besonders als sportartenübergreifende Tests.

Der Konditionstest ist ein begleitender Zusatztest, der ebenfalls erarbeitet werden soll. Er muss ebenfalls bestanden werden, damit alle Bedingungen des Testabzeichens erfüllt sind. Wir wollen damit auf die Wichtigkeit der Grundlagenausdauer im Faustballsport aufmerksam machen. Das Kind, der Jugendliche soll frühzeitig an ein regelmässiges Ausdauertraining herangeführt werden.

Die einzelnen Testübungen sind bewusst schwierig gestaltet worden. Das Kind, der Jugendliche soll herausgefordert sein. Gezieltes Üben, konzentriertes Arbeiten, die Willenschulung und das Lernen von exakten Bewegungsabläufen zielen auf spätere spiel- und positionsbezogene Fertigkeiten hin.

## TEST-VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG

Hier soll die Leiter- oder Lehrperson genügend Freiheiten haben. Die Tests sollen zuerst eingeübt und vorbereitet werden. Dazu dienen die angegebenen "Vorbereitende Übungen", aber auch die Testübungen selber.

Die Tests können nun einzeln oder als ganze Teststufe an einem oder an mehreren Trainingstagen durchgeführt werden. Sie können zudem beliebig oft wiederholt werden. An einem Training soll die Testperson jeweils 2 Versuche pro Testübung haben. Erst am nächsten Trainingstag hat sie für die gleiche Übung wiederum 2 Versuche zugute.

Dem Testleiter stehen die Kontrolllisten (auf Seite 3 und 4) als gutes Hilfsmittel zur Verfügung.

Am Schluss sollen die Resultate bekanntgegeben werden und mit den einzelnen Teilnehmern besprochen werden.

## TEST-PERSONEN / TEST-BEURTEILUNG

Die Tests sind jeweils auf eine bestimmte Altersgruppe angepasst worden. Natürlich können auch ältere Testpersonen (Neueinsteiger etc.) Tests der unteren Stufen durchlaufen.

Die Leiter- oder Lehrperson soll eine strenge Beurteilung nach den festgelegten Kriterien vornehmen. Dem Test soll also eine intensive Übungsphase vorausgehen.

Die Testbeurteilung der Stufen 1 bis 4 erfolgt mit:

**ERFÜLLT**  
oder  
**NICHT ERFÜLLT**

Die vorliegenden Testübungen sind zwingend festgelegt. Jede Testübung darf am gleichen Trainingstag 2x versucht werden.

## FREIHEITEN:

Bei einzelnen Übungen kann die Leiter- oder Lehrperson zwischen zwei Formen auswählen (a oder b). Es empfiehlt sich, dass man die Formen zuerst selber ausprobiert und übt. Durch die Variation der Bewegungsausführung (Beispiel: TEST 1, Übung 1a; die vorgeschriebene Übung über einen längeren Zeitraum können) kann eine Testform durchaus erschwert werden, oder eben dem Können der Testperson angepasst werden.



## TEST-ABZEICHEN

Bei der Schweizerischen Faustballkommission können die Testabzeichen bezogen werden. Das Kind, der Jugendliche soll somit für sein intensives Üben und das Absolvieren eines Tests ausgezeichnet werden. Somit wird der Spielunterricht interessant, spannend und zugleich zielorientiert. Die Spieler und Spielerinnen sollen motivieren und motiviert werden.

## ZUM SCHLUSS

Die Faustballtests sind ein praktisches Hilfsmittel zu einer abwechslungsreichen Gestaltung des Unterrichts / des Trainings. Die Durchführung der Tests sollte vor allem vor und während der Hallensaison, sowie im Frühjahr stattfinden. Somit bieten die Tests eine effektive Hilfe in Form von stufenangepassten Lern- und Trainingskontrollen.



Teststufe	Altersbereich	Inhaltl.-Schwerpunkt	Spezialisierungsgrad
1	bis 10 Mini 1	Koordinative Fähigkeiten	unspezifisch-allgemein
2	11-12 Mini 2	Koordinative Fähigkeiten mit Ball	unspezifisch-allgemein
3	13-14 Schüler	Körperhaltung, Körperposition	unspezifisch-aufbauend
4	15-16 Jugend A	Bewegungsausführung Bewegungsrhythmus	unspezifisch-vorbereitend
5	17-18 Jugend B	Bewegungsdynamik Bewegungsqualität	spezifisch (Abwehr, Zuspiel, Angriff)
6	19-... Junior	Leistung Leistungsdiagnostik	spezifisch (Abwehr, Zuspiel, Angriff)

## Konditionstests

**Stufe 1** Laufe Dein Alter in Minuten, ohne anzuhalten!

**Stufe 2** Laufe Dein Alter in Minuten, ohne anzuhalten!

**Stufe 3** 6-Minuten-Hallenlauf (M: 12 Runden, F: 11 Runden)

**Stufe 4** 6-Minuten-Hallenlauf (M: 13 Runden, F: 12 Runden)

**Stufe 5** 12- Minuten - Lauf + Feldlauf

**Stufe 6** 2000m Lauf + Feldlauf



## TEST 1: Koord. Fähigkeiten (unspezifisch - allgemein)

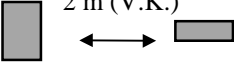
### RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
1.1a	<p>Dreiertakt für Arme Zweiertakt für Beine</p> <p>Die Füße führen eine 2-Takt-Bewegung aus (Hampelmann), gleichzeitig machen die Arme eine 3-Takt-Bewegung (Vor-Seite-Hoch)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus konstant</li> <li>- Genaue Bewegungsausführung (Vor-Seite-Hoch)</li> <li>- Blick geradeaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versch. Hüpfformen</li> <li>- dito mit Musik</li> </ul>
1.1b	<p>Im Vierertakt / Arme, Beine wechseln die Bewegungsart Arme Hampelmann: 2x Beine Langlaufhüpfen: 2x</p> <p>Anschliessend Wechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus konstant</li> <li>- Genaue Bewegungsausführung (kein Überkreuzen)</li> <li>- Blick geradeaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versch. Hüpfformen</li> <li>- Teilbewegungen lernen (Hampelmann, Langlauf-Wechselschritt)</li> <li>- dito mit Musik</li> </ul>

### GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
1.2a	<p>Balancieren über umgekehrte Langbank</p> <p>Auf den Fussballen Gehen über die Schwebekante. In der Mitte eine halbe Drehung ausführen und rückwärts gehen. Körperhaltung: Faustballabwehrhaltung ( Arme sw./vw., Knie gebeugt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langbank nicht verlassen</li> <li>- Immer auf den Fussballen gehen</li> <li>- Blick immer geradeaus, nie auf Langbank</li> <li>- 4x (3x, ohne herunterzufallen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Linien gehen (Normal oder auf Fussballen)</li> <li>- Auf breiter Langbank gehen</li> <li>- Vw. und rw. gehen, drehen</li> <li>- In Abwehrhaltung gehen, vw./rw.</li> </ul>
1.2b	<p>Balancieren über hängende Langbankschmalseite, welche schwebt. In der Mitte stoppen und Faustballabwehrhaltung einnehmen. Aufhängung mit Springseilen an Barrenholmen, Reck, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hin und zurück</li> <li>- Langbank nicht verlassen</li> <li>- Schwierigkeitsgrad kann vom Leiter verändert werden (Seillänge verlängern, verkürzen)</li> <li>- Blick immer geradeaus, nie auf Langbank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dito oben</li> </ul>

## DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
1.3a	<p>Faustball-Schuhplattler</p> <p>Li. Hand zu re. Fuss vorne Re. Hand zu li. Fuss vorne Li. Hand zu re. Fuss hinten Re. Hand zu li. Fuss hinten Li. Hand zu re. Ellbogen Re. Hand zu li. Ellbogen Li. Hand zu linker Gesässseite Re. Hand zu rechter Gesässseite Beide Hände klatschen auf den Boden</p> <p>Dito aber mit Re. Hand beginnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrekte Bewegungsabfolge</li> <li>- Bewegungsfluss einhalten</li> <li>- je 2x ohne Unterbruch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schuhplattler</li> <li>- Verschiedene Überkreuzübungen</li> <li>- Verschiedene Hüpfformen</li> </ul>
1.3b	<p>Verschiedene Gegenstände in einen offenen, dreiteiligen Kasten werfen (vor oder hinter Kastenoberteil, das in 2m Entfernung liegt)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Tischtennis-Bälle (v.K.)</li> <li>- 2 Frisbees</li> <li>- 2 Volleybälle</li> <li>- 2 Faustbälle</li> <li>- 2 farbige Bänder (v.K.)</li> <li>- 2 Badminton-Shuttles (v.K.)</li> <li>- 2 Unihoc-Bälle</li> <li>- 2 Basketbälle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder Gegenstand muss links und rechts geworfen werden</li> <li>- 7 Gegenstände auswählen</li> <li>- Anzahl Treffer: Von 14 Würfeln = 10 Treffer</li> </ul> <p style="text-align: center;">2 m (V.K.)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballwurfspiele</li> <li>- Balltreffspiele</li> </ul>

## REAKTIONSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
1.4	<p>Vor A lässt B einen Stab fallen (Distanz A zu B: ca. 1m). A schaut vorwärts. Nach dem Loslassen muss A sich um die eigene Achse drehen. Er muss den Stab mit einem Ausfallschritt fangen, bevor er zu Boden fällt. Übung re. und li. ausführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stab zweimal nacheinander fangen können: Drehung re. und li.</li> <li>- Nur visuelles Signal</li> <li>- Stab aufrecht fallen lassen (nicht schubsen)</li> <li>- Rundstäbe benützen (rundes Ende)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Formen von visuellen, akustischen und taktilen Reaktionsübungen</li> <li>- Stab-Fangspiele</li> </ul>

## ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
1.5	<p>Während 1 Minute zwei Ballone in der Luft halten Je 30 Sek. mit re. Hand / li. Hand</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballon darf nie zu Boden fallen</li> <li>- Ballon darf nur mit der Handunterfläche berührt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jonglierformen mit zwei Ballons</li> </ul>



Schweizerische Faustballkommission  
**FAKO-CH**

Interverbandskommission der Verbände  
 STV, Sport Union und Satus

# Faustballtests

Auko-  
 Faustball

## STUFE 1

Organisation: .....

Datum: .....

Nr.	Name	Jg.	Rhythmi- sierung	Gleich- gewicht	Differen- zierung	Reaktion	Orien- tierung	Ausdauer:	Teststufe erfüllt
			1.1a 1.1b	1.2a 1.2b	1.3a 1.3b	1.4	1.5	Laufe Dein Alter	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

x = erfüllt / 0 = nicht erfüllt



## TEST 2: Koord. Fähigkeiten mit Ball (unspezifisch - allgemein)

### RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
2.1	Rhythmusprellen mit zwei Bällen 4x kurz, 2x lang mehrmals wiederholen	- konstanter Rhythmus - kein Unterbruch	- Rhythmusprellen mit einem Ball - Achterrhythmus

### GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
2.2	Über Langbank balancieren, dabei auf der rechten Hand (mit gestrecktem Unterarm) einen Ball tragen. Retour mit linkem Arm	- Langbank nicht verlassen - gestreckter Unterarm	- Ball auf Unterarm balancieren - Auf Linie gehen

### DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
2.3	Mit der linken Hand einen Faustball prellen und gleichzeitig mit der rechten Hand einen Tennisball hochwerfen und fangen. Fortgesetzt. Anschliessend Wechsel der Hände	- Fortgesetzt, regelmässig - Blick geradeaus - Tennisball fällt nicht zu Boden - Faustball rollt nicht davon	- Einarmiges Jonglieren mit versch. Bällen - Pellen und Fangen von zwei Bällen - Ballfangspiele - Blindes Pellen und Fangen von Bällen

### REAKTIONSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
2.4	Vor A lässt B einen Faustball fallen (Distanz A zu B: ca. 2m). A schaut vorwärts. Nach dem Aufprall auf den Boden muss A sich um die eigene Achse drehen. Er muss den Ball mit einem Ausfallschritt fangen, bevor der Ball wieder zu Boden fällt. Übung re. und li. ausführen.	- Ball zweimal nacheinander fangen können: Drehung re. und li. - Nur visuelles Signal - Ball leicht aufwerfen, damit er auf Hüfthöhe aufspringt - Wie werfe ich den Ball?	- verschiedene Formen von visuellen, akustischen und taktilen Reaktionsübungen - Ball-Fangspiele

## ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
2.5a	Hockeprellen Hockstellung, den Ball vor dem Körper mit beiden Händen halten. Der Ball wird zwischen den Beinen nach hinten geprellt. Mittels einer halben Drehung muss der Ball nach dem Aufprall auf den Boden wieder gefangen werden. Drehung re. und li., je 2x.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ball muss vor der zweiten Bodenberührung gefangen werden</li><li>- Korrekte Ausgangsstellung</li><li>- Ball darf Beine nicht berühren</li><li>- Mini-Faustball oder Volleyball</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ballfangspiele</li><li>- Ballfangspiele mit Drehungen</li></ul>
2.5b	Vor einer dünnen Matte stehen, Ball hoch über die Matte werfen, Rolle rw. ausführen und Ball fangen, bevor er zum zweiten Mal zu Boden fällt 2x hin und zurück	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ball darf nicht zweimal zu Boden fallen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ballfangspiele</li><li>- Rollen über versch. Geräte</li></ul>





Schweizerische Faustballkommission  
**FAKO-CH**

Interverbandskommission der Verbände  
STV, Sport Union und Satus

# Faustballtests

Auko-  
Faustball

## STUFE 2

Organisation: .....

Datum: .....

Nr.	Name	Jg.	Rhythmi- sierung 2.1	Gleich- gewicht 2.2	Differen- zierung 2.3	Reaktion 1.4	Orien- tierung 2.5a 2.5.b	Ausdauer: Laufe Dein Alter	Teststufe erfüllt
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

x = erfüllt / 0 = nicht erfüllt



Test 1 / 1a



Test 1 / 2a



Test 1 / 2b



Test 1 / 3a



Test 1 / 4



FAUSTBÄLLE



Test 2 / 1



Test 2 / 2

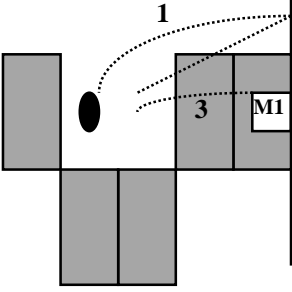


Test 2 / 3

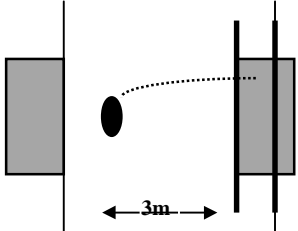


## TEST 3: Körperhaltung (unspezifisch - aufbauend)

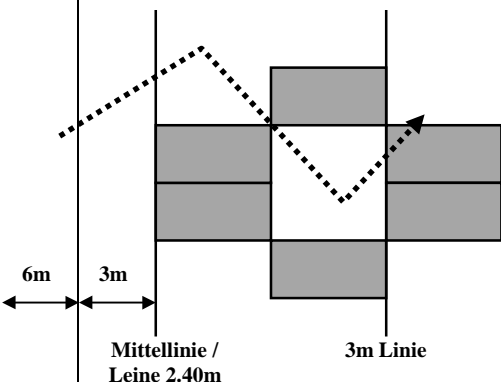
### Abwehr indirekt

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
3.1	<p>Spieler steht innerhalb der Zone</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wurf gegen die Wand</li> <li>2. Ball muss in die Zone zurückprallen</li> <li>3. Faustballabwehr</li> </ol>  <p>Mat.: 5 Matten gemäss Anordnung =&gt; Je 10 Bälle abwehren (rechts und links)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorschriftstellung, Zone nicht verlassen</li> <li>- Schulter parallel zur Wand</li> <li>- Spieler steht hinter dem Ball</li> <li>- Wurf an die Wand so, dass Ball in der Zone landet</li> <li>- Wandmarkierung = 1.50m</li> <li>- Geworfener Ball muss unter dieser Markierung sein</li> <li>- Wurf mit rechtem Arm = Abwehr mit rechtem Arm (dito links)</li> <li>- 10 Bälle rechts geworfen / 10 Bälle links geworfen</li> <li>- Abgewehrter Ball landet auf Matte 1</li> <li>- 12 Treffer = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 mit 1, geworfene Bälle abwehren</li> <li>- 1 mit Wand, Wurf gegen die Wand und Ball abwehren</li> <li>- Zugeworfene Bälle in ein Ziel abwehren</li> <li>- Abwehr mit Vorschrift- und Passgangstellung ausprobieren. Merke den Unterschied!</li> </ul>

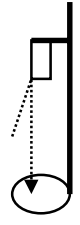
### Zuspiel direkt

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
3.2	<p>Spieler steht innerhalb der Zone (3m begrenzt durch Stange und Matte)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leichtes Aufwerfen aus dem Stand in der Zone</li> <li>2. Zuspiel direkt im Passgang ins Ziel (zwischen die Stange und Leine)</li> </ol>  <p>Mat.: 2 Matten, 2 Hochsprungständer 1 Hochsprungstange (mit Seil an Pfosten fixieren), Abstand Leine - Stange 50cm (Höhe mind. 2.00m)</p> <p>=&gt; Je 10 Zuspiele (rechts und links)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passgang-Stellung</li> <li>- Tief-/Hochbewegung beim Zuspiel</li> <li>- Gestreckter Arm (ballspielender Arm)</li> <li>- Ball muss zwischen Hochsprungstange und Leine hindurch zu Boden in den Sektor (Matte quer) fallen (Stangenberührung erlaubt)</li> <li>- 12 Treffer = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuspiel aus Vorschrift- und Passgangstellung. Merke den Unterschied!</li> <li>- Zuspiel in einen offenen Kasten (6 Teile)</li> <li>- Zuspiel in den Basketballkorb / an das Basketballbrett</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Leinen hindurch</li> <li>- Zuspiel in einen offenen Barren</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Reckstangen hindurch</li> </ul> <p>=&gt; Alle Übungen können in der Einführungsphase auch mit Kegelwürfen erfolgen</p>

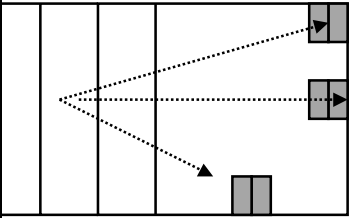
## Zuspiel indirekt

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
3.3	<p>Spieler steht innerhalb der Zone (Zwischen der 3m und der 9m Linie)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leichtes Aufwerfen aus dem Stand in der Zone</li> <li>2. Zuspiel indirekt in Vorschriftstellung ins Ziel (über Leine zwischen 2 Matten)</li> </ol>  <p>6m      3m</p> <p>Mittellinie / Leine 2.40m      3m Linie</p> <p>Mat.: 6 Matten, Leine od. Volleynetz</p> <p>=&gt; Je 10 Zuspiele (rechts und links)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leinenhöhe mind. 2.40m</li> <li>- Vorschriftstellung</li> <li>- Tief-Hochbewegung beim Zuspiel</li> <li>- Gestreckter Arm (ballspielender Arm)</li> <li>- Ball muss über die Leine und zwischen den beiden den beiden Matten landen (Boden berühren) (Leinenberührung nicht erlaubt)</li> <li>- 12 Treffer = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuspiel aus Vorschrift- und Passgangstellung. Merke den Unterschied!</li> <li>- Zuspiel über die Leine auf eine Matte</li> <li>- Zuspiel über einen hohen Barren in einen Sektor</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Leinen hindurch auf eine Matte</li> <li>- Zuspiel indirekt in einen offenen Barren</li> <li>- Zuspiel zwischen ein Paar Schaukelringe hindurch</li> </ul> <p>=&gt; Alle Übungen können in der Einführungsphase auch mit Kegelwürfen erfolgen</p>

## Aufwurfbewegung

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieler steht in der Passgangstellung vor einem Basketballkorb (Armlänge vor Reifenzentrum)</li> <li>- Gerade Aufwerfen (Richtung Korbnetz), dabei Gewicht auf den vorderen Fuss verlagern</li> </ul>  <p>Mat.: 1 Reifen, Basketballkorb</p> <p>=&gt; Je 9 Bälle (rechts und links)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passgangstellung</li> <li>- Gerades Aufwerfen (Ball berührt Netz und fällt in den Reifen)</li> <li>- Reifenrandberührung erlaubt</li> <li>- Korbberührung = Fehler</li> <li>- Korrekte Armstellung des ballwerfenden Armes (Tief-Hochbewegung mit gestrecktem Arm)</li> <li>- Körperstreckung und Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuss</li> <li>- 10 Treffer = erfüllt</li> <li>- Höhe Korb: ca. 2.50m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwerfen von verschiedenen Bällen</li> <li>- Aufwerfen von Bällen möglichst nahe an eine hohe Reckstange, an hohe Schaukelringe, an einen Basketballkorb etc.</li> </ul>

## Standwurf

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
3.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieler steht in der Vorschriftstellung innerhalb der 3m Zone</li> <li>- Standwürfe zwischen 2 Leinen hindurch auf 3 verschiedene Ziele</li> </ul>  <p>Mat.: 6 Matten, 2 Leinen, Tennisbälle</p> <p>=&gt; Abwechslungsweise je 3 Bälle auf jedes Ziel (links und rechts), Total 18 Würfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Standwurf aus der Mitte</li> <li>- Körperspannung</li> <li>- Wurfarm: Sichtbare Bewegungsreihenfolge (Schulter-Ellbogen-Hand)</li> <li>- Zeigearm gestreckt (Richtung Ziel)</li> <li>- Direkte Treffer auf die Matte</li> <li>- Leinenhöhen: u. 1.80m / o. 2.40m</li> <li>- 10 Treffer = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen auf verschiedene Ziele</li> <li>- Einander Zuwerfen</li> <li>- Verschiedene Bälle werfen</li> <li>- Spiele: Schnappball, Treffball, Tupfball, Kegelball etc.</li> </ul>



Schweizerische Faustballkommission  
**FAKO-CH**

Interverbandskommission der Verbände  
 STV, Sport Union und Satus

# Faustballtests

Auko-  
 Faustball

## STUFE 3

Organisation: .....

Datum: .....

Nr.	Name	Jg.	Abwehr indirekt	Zuspiel direkt	Zuspiel indirekt	Aufwurf- bewegung	Standwurf	6-Minuten Hallenlauf (Hindernis- lauf)	Teststufe erfüllt
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

x = erfüllt / 0 = nicht erfüllt





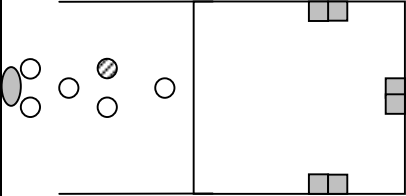
## TEST 4: Bewegungsausführung, Bewegungsrhythmus (unspezifisch - vorbereitend)

### ABWEHR: LAUFEN ZUM BALL SEITWÄRTS

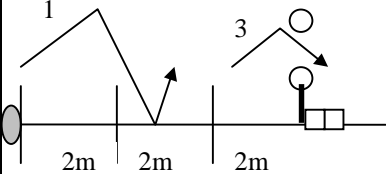
	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
4.1	<p>Spieler steht hinter Malstab.            1. Trainer wirft Ball zum Malstab re.            2. Spieler läuft mit 3 Schritten zum Malstab re.            3. Spieler wehrt Ball zum Trainer ab            4. Spieler läuft zurück zur Ausgangsposition</p> <p>Mat.: 3 Malstäbe gemäss Anordnung            Abstand individuell (3 Schritte)            Trainer ca. 6m entfernt</p> <p>=&gt; Je 10 Bälle abwehren (rechts und links)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start in der Ausgangsposition</li> <li>- Wurf des Trainers gilt als Startzeichen</li> <li>- Anzahl Schritte sind vorgegeben (3 Schritte, d.h. li-re-li = Abnahme li./re-li-re = Abnahme re.)</li> <li>- Trainerwurf: Kegelwurf</li> <li>- Abnahme mit dem Aussenarm</li> <li>- Abnahme zum Trainer</li> <li>- Abnahme muss mit max. einem Schritt vom Trainer gefangen werden können.</li> <li>- 14 vom Trainer gefangen Bälle = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 mit 1, geworfene Bälle aus Lauf heraus abwehren</li> <li>- 1 mit Wand, Wurf schräg gegen die Wand und Ball abwehren</li> <li>- Zugeworfene Bälle aus dem Lauf heraus in ein Ziel abwehren</li> <li>- Abwehr aus verschiedenen Positionen heraus (z.B. sitzend, liegend)</li> <li>- Abwehr und Zusatzaufgabe (z.B. kleiner Slalom und Abwehr)</li> </ul>



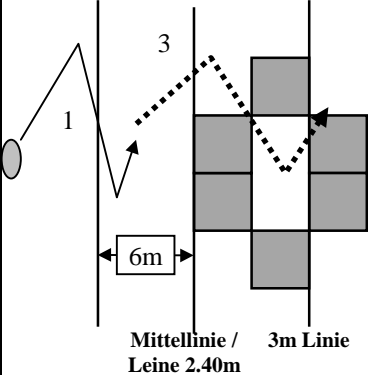
## SPRUNGWURF

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
4.2	<p>Spieler steht in den ersten beiden Reifen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 Schritte Anlauf via Reifen</li> <li>Einbeiniger Sprungwurf auf die 3 Ziele</li> </ol>  <p>Mat.: 5 Reifen, 6 Matten als Ziel am Boden</p> <p>=&gt; Je 6 Würfe mit einem Handball und einem Tennisball (stärkerer Wurfarm), auf jedes Ziel 2 Würfe =&gt; 6 Würfe mit einem Tennisball (schwächer Wurfarm), auf jedes Ziel 2 Würfe =&gt; Total: 18 Würfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-Schritt-Anlauf</li> <li>- Einbeiniger Sprungwurf</li> <li>- Leinenhöhe: mind. 1.80m</li> <li>- Ziele (in einer Kleinhalle) <ul style="list-style-type: none"> <li>vorne: 2/3 Feld</li> <li>hinten: Feldmitte</li> </ul> </li> <li>- 10 Treffer = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werfen auf verschiedene Ziele</li> <li>- Einander Zuwerfen</li> <li>- Verschiedene Bälle werfen</li> <li>- Spiele: Schnappball, Treffball, Tupfball, Kegelball etc.</li> <li>- Handball-Sprungwurf</li> </ul>

## ZUSPIEL IM PASSGANG DIREKT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
4.3	<p>Spieler steht vor der Markierung</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ball in die Zone aufwerfen</li> <li>Lauf in die Zone</li> <li>Zuspiel direkt zwischen die Doppelleine auf Matten (quer)</li> </ol>  <p>Mat.: Doppelleine (50cm Abstand) Start - Markierung 1 = 2m Zone = 2m Markierung 2 - Leine = 2m 2 Matten</p> <p>=&gt; je 10 rechts und links</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start von der Markierung aus</li> <li>- hoher Wurf in die Zone</li> <li>- Zuspiel direkt im Passgang</li> <li>- Zuspiel zwischen den Leinen hindurch</li> <li>- Ball muss auf die beiden Matten fallen</li> <li>- Leinenhöhe: untere Leine = 1.80m</li> <li>- Leinen dürfen nicht berührt werden</li> <li>- 12 Treffer = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuspiel in einen offenen Kasten (6 Teile)</li> <li>- Zuspiel in den Basketkorb / an das Basketbrett</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Leinen hindurch</li> <li>- Zuspiel in einen offenen Barren</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Reckstangen hindurch</li> </ul>

## ZUSPIEL IN VORSCHRITTSTELLUNG INDIRECT

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
4.4	<p>Spieler steht vor der 9m Linie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leichtes Aufwerfen aus dem Stand in die Zone (3m bis 6m)</li> <li>2. Lauf in die Zone</li> <li>3. Zuspiel indirekt in Vorschriftstellung ins Ziel (über Leine zwischen 2 Matten)</li> </ol>  <p>Mittellinie / 3m Linie Leine 2.40m</p> <p>Mat.: 6 Matten, Leine od. Volleynetz =&gt; Je 10 Zuspiele (rechts und links)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leinenhöhe mind. 2.40m</li> <li>- Vorschriftstellung</li> <li>- Tief-Hochbewegung beim Zuspiel</li> <li>- Gestreckter Arm (ballspielender Arm)</li> <li>- Ball muss über die Leine und zwischen den beiden den beiden Matten landen (Boden berühren) (Leinenberührung nicht erlaubt)</li> <li>- 12 Treffer = erfüllt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuspiel über die Leine auf eine Matte</li> <li>- Zuspiel über einen hohen Barren in einen Sektor</li> <li>- Zuspiel zwischen zwei Leinen hindurch auf eine Matte</li> <li>- Zuspiel indirekt in einen offenen Barren</li> <li>- Zuspiel zwischen ein Paar Schaukelringe hindurch</li> </ul>

## KOORDINIEREN, KONZENTRIEREN

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
4.5	<p>Faustball-Schuhplattler 2</p> <p>Spieler steht in der Ausgangsstellung vor dem Trainer.</p> <p>Nach jeder Teilbewegung wirft Trainer dem Spieler den Ball zu.</p> <p>Spieler nimmt den Ball jeweils direkt ab.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Li. Hand zu re. Fuss vorne Faustballabnahme li. Arm</li> <li>2. Re. Hand zu li. Fuss vorne Faustballabnahme re. Arm</li> <li>3. Li. Hand zu re. Fuss hinten Faustballabnahme li. Arm</li> <li>4. Re. Hand zu li. Fuss hinten Faustballabnahme re. Arm</li> <li>5. Li. Hand zu re. Ellbogen Faustballabnahme li. Arm</li> <li>6. Re. Hand zu li. Ellbogen Faustballabnahme re. Arm</li> <li>7. Li. Hand zu linker Gesässseite Faustballabnahme li. Arm</li> <li>8. Re. Hand zu rechter Gesässseite Faustballabnahme re. Arm</li> <li>9. Beide Hände klatschen auf den Boden</li> </ol> <p>Dito aber mit Re. Hand beginnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrekte Bewegungsabfolge</li> <li>- Bewegungsfluss einhalten</li> <li>- je 2x ohne Unterbruch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schuhplattler 1 (sh. Test 1)</li> <li>- Verschiedene Überkreuzübungen</li> <li>- Verschiedene Hüppformen</li> </ul>



Schweizerische Faustballkommission  
**FAKO-CH**

Interverbandskommission der Verbände  
STV, Sport Union und Satus

# Faustballtests

Auko-  
Faustball

## STUFE 4

Organisation: .....

Datum: .....

Nr.	Name	Jg.	Abwehr: Laufen zum Ball sw.	Sprung- wurf	Zuspiel im Passgang direkt	Zuspiel in der Vor- schritt- lung indirekt	Koordi- nieren / Konzen- trieren	6-Minuten Hallenlauf (Hindernis- lauf)	Teststufe erfüllt
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

x = erfüllt / 0 = nicht erfüllt



Test 3.1a



Test 3.1b



Test 3.2a



Test 3.2b



Test 3.3



Test 3.3



Test 4.1



Test 4.2



Test 4.3



Test 4.4



**TEST 5: Bewegungsdynamik, -qualität (spezifisch – Abwehr – Aufbau – Angriff)**

**Zuspielen: Direktes Zuspiel in tiefer gestellten Basketballkorb**

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
5.1	<p><b>Ausgangslage:</b></p> <p>Stehend mit Ball in der Hand, 4-6m vor dem Basketballkorb (Korbhöhe 2.50m)</p> <p><b>Ausführung:</b></p> <p>Ball aufwerfen, direktes Zuspiel aus 2-5m Distanz (Matte vor 2m-Linie, Matte nicht berühren)</p>	<p><b>Besonderes:</b></p> <p>11x rechts 11x links</p> <p><b>Dauer:</b></p> <p>22 Bälle</p> <p><b>Bewertung:</b></p> <p>Treffer = 1 Punkt Ring = ½ Punkt Maximum=22</p> <p><b>Punkte:</b></p> <p>14 erfüllt</p>	<p>- Zuspiel gegen Basketbrett</p> <p>- Zuspiel zwischen Doppelleine</p> <p>- Zuspiel zwischen Barrenholmen (Barren hoch)</p>

**Abwehren: Indirekte Abwehr in Kreis mit 3m Radius**

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
5.2	<p><b>Ausgangslage:</b> Mit Ball vor Matte davor Schwedenkasten (5 Elemente, ohne Kastenoberteil!!), 1 dünne Matte quer davor</p> <p><b>Ausführung:</b></p> <p>a) Wurf an den Kasten, b) Ball berührt den Boden (wenn Matte = Wiederholung) c) Ball abwehren in den Kreis (3m)</p> <p>Durchmesser = Basketkreis, ca. 12m entfernt, so dass er „zuspielbar“ wäre</p>	<p>Abwehrkreis wird mit 11 dünnen Matten gebildet</p> <p><b>Besonderes:</b></p> <p>11x links 11x rechts</p> <p><b>Dauer:</b></p> <p>22 Bälle</p> <p><b>Bewertung:</b></p> <p>Treffer = 1 Punkt Maximum=22</p> <p><b>Punkte:</b></p> <p>14 erfüllt</p>	<p>- zugeworfene Bälle in einen Kreis abwehren</p> <p>- Wurf gegen die Wand, selber abwehren</p> <p>- Abwehr auf ein Ziel (z.B. Handballtor)</p>

## Anschlagen: Service

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
5.3	<p><b>Ausgangslage:</b> Rechtsschläger und Linksschläger in der Hallenmitte, Kasten mit Bällen, selber zuwerfen</p> <p><b>Ausführung:</b> Service auf Matten Abwechslungsweise muss auf die beiden Ziele angegriffen werden =&gt; diagonal</p>	<p>2 Matten längs am Boden in der Ecke, je 1 Matte quer aufgestellt in der Ecke</p> <p><b>Besonderes:</b> re. oder li. beginnen</p> <p>=&gt; <b>Service:</b> 22x Service, Seite frei, muss aber angesagt werden, abwechslungsweise</p> <p><b>Bewertung:</b> Treffer = 1 Punkt Maximum=22</p> <p><b>Punkte:</b> 14 erfüllt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Service gegen die Wand</li> <li>- Service auf ein Ziel (z.B. Handballtor)</li> <li>- Service in einen Feldsektor</li> </ul>

## Rückschlagen: Angriff aus selber indirekt geworfenen Bällen

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
5.4	<p><b>Ausgangslage:</b> Rechtsschläger und Linksschläger in der Hallenmitte Kasten mit Bällen, selber zuwerfen</p> <p><b>Ausführung:</b> Rückschlag auf Matten Abwechslungsweise muss auf die beiden Ziele angegriffen werden =&gt; diagonal</p>	<p>2 Matten längs am Boden in der Ecke, je 1 Matte quer aufgestellt in der Ecke</p> <p><b>Besonderes:</b> re. oder li. beginnen</p> <p>=&gt; <b>Rückschlag:</b> Die Bälle müssen selber zugeworfen werden 22 x Rückschlag, Seite frei, muss aber angesagt werden, abwechslungsweise</p> <p><b>Bewertung:</b> Treffer = 1 Punkt Maximum=22</p> <p><b>Punkte:</b> 14 erfüllt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückschlag gegen die Wand</li> <li>- Rückschlag auf ein Ziel (z.B. Handballtor)</li> <li>- Rückschlag in einen Feldsektor</li> </ul>



## STUFE 5

Organisation: .....

Datum: .....

Nr.	Name	Jg.	Zuspielen 5.1	Abwehren 5.2	Anschlag 5.3	Rückschlag 5.4	Ausdauer:	Teststufe erfüllt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

x = erfüllt / 0 = nicht erfüllt



## TEST 6: Leistung, Leistungsdiagnostik (spezifisch – Abwehr – Aufbau – Angriff)

### Zuspielen      Direktes und indirektes Zuspiel

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
6.1	<p><b>Ausgangslage:</b></p> <p>Stehend mit Ball in der Hand, hinter „12m-Linie“</p> <p><b>Ausführung:</b></p> <p>a) Ball zwischen 12m und 9m ins Feld werfen, anlaufen und zuspielen indirekt, zurück hinter die Linie... (3x)</p> <p>b) Ball über 9m ins Feld werfen, anlaufen und zuspielen direkt, zurück hinter die Linie ... (2x)</p>	<p><b>Besonderes:</b></p> <p>5 (3+2) Zuspiele linke Feldhälfte 5 rechte Feldhälfte, wieder links usw</p> <p>=&gt; <b>Helfer</b> halten Bälle bereit und werfen sie zu.</p> <p><b>Dauer:</b> 2 Minuten</p> <p><b>Bewertung:</b> Soviele Zuspiele wie möglich, gezählt werden alle „spielbaren“ Zuspiele</p> <p>=&gt; <b>Distanzen zu Netz:</b> indirekt, 4 - 1m, direkt, 1-0m Höhe mind. 2.20cm</p> <p>Punkte:                    20 erfüllt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- indirektes Zuspiel zwischen Schaukelringe</li> <li>- indirektes Zuspiel auf ein Linie</li> <li>- Zuspiel gegen Basketbrett</li> <li>- Zuspiel zwischen Doppelleine</li> </ul>

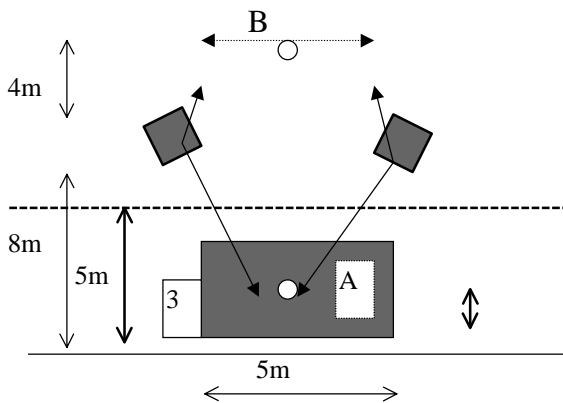
### RÜCKSCHLAGEN

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
6.2	<p><b>Ausgangslage:</b></p> <p>Rechtsschläger im rechten Hallendrittel, Linksschläger im linken Hallendrittel Kasten mit Bällen 1 Zuwerfer (Hallenmitte) (Distanz: 4.5m von Leine)</p> <p><b>Ausführung:</b></p> <p>Rückschlag auf Matten (2 Matten längs am Boden in der Ecke, je 1 Matte quer aufgestellt in der Ecke) Abwechslungsweise muss auf die beiden Ziele angegriffen werden =&gt; longline, diagonal Durchmesser =      Basketkreis, ca. 12m entfernt), so dass er „zuspielbar“ wäre</p>	<p><b>Besonderes:</b></p> <p>re. oder li. beginnen Rückschlag: Zuwerfer wirft Bälle indirekt zu 22 x Rückschlag, Seite frei, muss aber angesagt werden, abwechslungsweise</p> <p><b>Bewertung:</b> Treffer = 1 Punkt Maximum=22</p> <p><b>Punkte:</b> 14 erfüllt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückschlag gegen die Wand</li> <li>- Rückschlag auf ein Ziel (z.B. Handballtor)</li> <li>- Rückschlag in einen Feldsektor</li> </ul>



## ABWEHREN

	TESTÜBUNG	KRITERIEN/BEMERKUNGEN	VORBEREITENDE ÜBUNGEN
6.3	<p>22 geworfene Bälle von A auf B, indirekt</p> <p>Aufsetzer muss im markierten Sektor erfolgen (S1 oder S2)</p> <p>=&gt; A auf Pos. 1.5m</p> <p>Abwehr von B in Zone 3 über Leine (1.50m Höhe)</p> <p>A hat 11 Bälle re und li zu werfen</p>	<p><b>Besonderes:</b> Bälle von A müssen unter der Leine zugeworfen werden</p> <p><b>Bewertung:</b></p> <p>Abgewehrter Ball = 0,5 Punkte            Abgewehrter Ball, der im Sektor (S1 oder S2) landet und über die Leine (1.5m) kommt = 1 Punkt</p> <p><b>Punkte:</b></p> <p>14 erfüllt</p>	<p>- zugeworfene Bälle in einen Kreis abwehren</p> <p>- Wurf gegen die Wand, selber abwehren</p> <p>- Abwehr auf ein Ziel</p>





## STUFE 6

Organisation: .....

Datum: .....

Nr.	Name	Jg.	Zuspielen 6.1	Rück- schlagen 6.2	Abwehren 6.3	Feldlauf	Ausdauer:	Teststufe erfüllt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

x = erfüllt / 0 = nicht erfüllt



Test 5.1a



Test 5.1b



Test 5.1c



Test 5.2a



Test 5.2b



Test 5.2c



Test 5.3+5.4



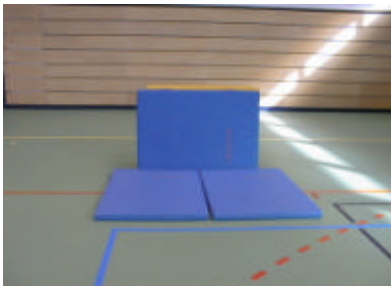
Test 6.3a



Test 6.3b



Test 6.3c



Test 6.2

### SPEZIFISCHER FELDLAUF

