



Name:



U14 Fistbook 2026



Arbeite an dir!



„Wie weit du es mit deinen Möglichkeiten schaffst, ist keine Glückssache, sondern das Resultat harter Arbeit.“

Ich trainiere meinen Körper und schütze mich vor Verletzungen:

- ✓ Krafttraining (Rumpf, Schulter – 3mal die Woche
→ nur mit eigenem Körpergewicht)
- ✓ Mobilisieren (Animal Walks, z. B. „Wurm“
→ volle Beweglichkeit ausschöpfen)

Ich arbeite im mentalen Bereich, z. B.

- ✓ meine Videoaufnahmen analysieren
- ✓ Spielszenen von Topspielern studieren
- ✓ perfekte Bewegungsabläufe im Kopf durchspielen → „Kopfkino“

Schau rein:

Den Faustballsport hautnah miterleben – das Videoarchiv von Swiss Faustball

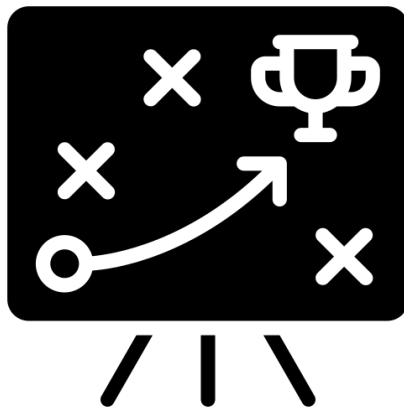
Der Faustballsport lebt von Emotionen, Dynamik, Kraft und Teamgeist. Und das kann man ausserhalb des Faustballfeldes am besten in Form von Videos präsentieren. Genau diese Videos sind in unserem Archiv zu finden.

Alle Faustballtests Nationalteams Interviews Trainingsvideos Nachwuchs Meisterschaft

www.swissfaustball.ch

Vorbereitung auf ein Spiel

- ✓ Ich stelle mich auf den Gegner (Stärken, Schwächen) und die äusseren Bedingungen (Wetter, Platz) ein.
⇒ Ich habe einen „Gameplan“!
- ✓ Ich schlafe die Tage vor einem Spiel genügend.
- ✓ Ich trinke viel und ernähre mich gut.



**„Faustball ist MEIN Sport!
Ich zeige meine Freude auf und neben dem Platz.“**





Jeder für jeden!

Ich weiss genau,
was mein Job auf und neben dem Platz ist.

Mein Motto: Einsatz total, unabhängig vom Spielstand!

Ich gebe Tipps, statt zu kritisieren.

Eine gute Aktion feiern wir mit einem Motivationsritual.

Ich laufe auch ohne Ball und sichere jeden Ball ab.

Ich motiviere meinen Mitspieler, wenn er Fehler macht.





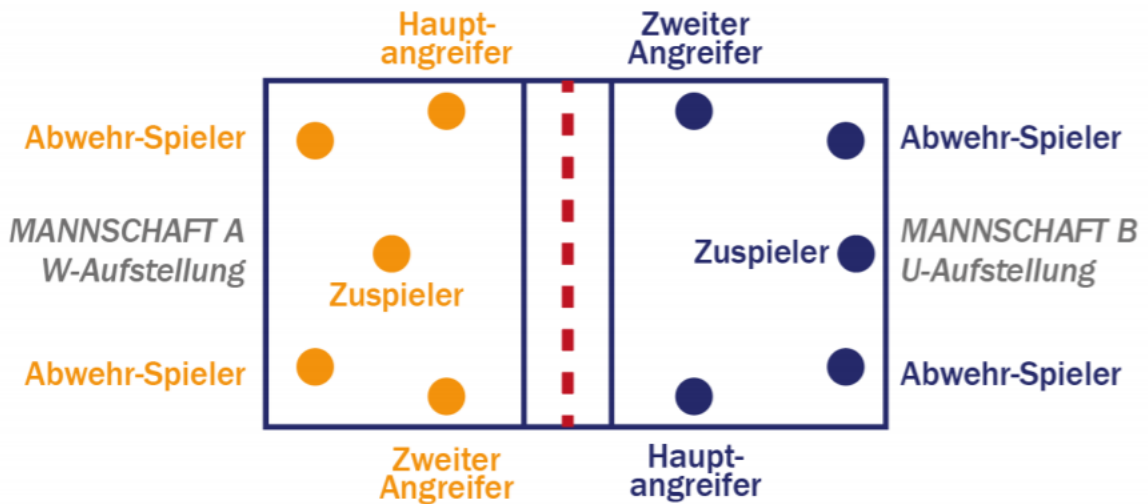
Nächster Ball!

- Aus einem Fehler lerne ich.
- Weiter geht's, der nächste Ball!
- Ich zeige, was ich drauf habe.
- Ich übernehme Verantwortung für mein Team.
- Ich gebe keinen Ball auf.
- **Ich gebe meine Begeisterung ins Spiel!**



Spielsysteme

- Ich kann jede Position spielen.
- Ich trainiere in verschiedenen Spielsystemen: X, W, U
- Ich variiere meine Position aufgrund der gegnerischen Spielweise.





Service

- Vor dem ersten Schlag wärme ich meine **Schulter mind. 15 min** auf (immer gleiches Ritual, korrekte Bewegungen).
- Ich achte auf eine saubere Technik:
 - ✓ Spannung erzeugen („Banane“)
 - ✓ maximale Streckung bei der Ballberührung
 - ✓ Oberkörper beim Ballkontakt immer vor den Zehenspitzen
 - ✓ kein seitliches Abdrehen des Oberkörpers
- **Sprungservice oder Standservice?** Ich probiere aus und trainiere.
- **Prellschlag oder Hammerschlag?** Ich entscheide mich zwischen Präzision und Druck.
- Präzision ist wichtiger als Speed!
- **Ich serviere mutig und überzeugt.**
- Ich nutze die Platzverhältnisse aus – bei nassem Rasen muss der Service auf den Boden!
- Ich serviere auf die Vorderleute und in die Flanken.
- Dort, wo ich gepunktet habe, bleibe ich mit dem Service (mentaler Vorteil ausnutzen).

Service



Abwehr



- Ich lerne die Schläge des gegnerischen Angreifers zu lesen (antizipieren).
- Ich laufe dorthin, wo der Ball das 2. Mal den Boden berühren würde.
- Ich kann einen Ball aktiv (Druck aus den Schultern) und passiv (nur blocken) abwehren.
- Mit der Abnahme wird der Angriff eingeleitet: Ich weiss genau, in welcher Feldzone der 1. Ball verlangt wird.
- Ich bin immer hinter dem Ball und richte Füße und Bauchnabel korrekt aus.
- Mein Körper hat immer Vorlage (keine Rücklage).
- Ich halte beide Arme parallel und nahe am Körper.
- Die Bewegung kommt aus dem Körper, Arme und Schulter bleiben ruhig.
- Nach der Abnahme laufe ich „durch den Ball hindurch“.
- Beim Hechten habe ich beide Arme vor dem Körper.

Zuspiel



- Ich bespreche mit meinem Angreifer die Kommandos: „Setze!“ – „Schuss!“ – „Druf!“
- **Ich spiele mutig zu.**
- Ich habe genügend Abstand zum Ball.
- Ich gehe frühzeitig in die Knie und lasse den Ball tief sinken.
- Ich spiele aus beiden Beinen (nicht aufspringen, Arm ist ruhig und schwingt nicht).
- Indirektes Zuspiel: Von weit her „schieben“, normaler Schritt, keine Rotation – von nahe mit Rotation, im Passgang möglich
- Direktes Zuspiel: „Fechter“, „Serviertablett“

Rückschlag



- **Das Netz (Leine) wird zu meinem Freund.**
- Ich fordere die Zuspiele nahe ans Netz.
- Ich beobachte meine Gegenspieler möglichst lange.
- Ich schlage den Ball in Laufrichtung (Schlag anzeigen).
- Ich schlage den Ball möglichst hoch in der Luft.
- Beim Schlag ist mein Körper in Schräglage, nach vorne gekippt (nicht unter dem Ball).
- Ich spiele mit dem Gegner und baue Überraschungsschläge ein (z. B. Schippen: nur aus dem Ellbogen und Handgelenk leicht in den 5 m-Raum schlagen).

Rückschlag





Mein Weg an die Spitze

- 1) U14 Swiss Camp, Demospiel am Finalevent NLA
- 2) Aufnahme in den Stützpunkt (Ost, Mitte, West)
- 3) PISTE-Test (Instrument zur Talentsichtung und Kaderselektion)
- 4) Aufnahme in das Kader der U18 Nationalmannschaft
- 5) Trainingslager 3T in Tenero, Vorbereitungsturniere
- 6) Selektion für Länderspiele



Kontakt

Almaliina Suter (TV Kirchberg)
Leiterin U14 Swiss Camp
suter@swissfaustball.ch
079 671 45 43



Cyrill Mettler
(TV Spreitenbach)
Co-Leiter U14 Swiss Camp
c.mettler@swissfaustball.ch
076 424 42 04



www.swissfaustball.ch

Quellenverzeichnis

- „U14 Fistbook“, Hanspeter Brigger, 2018
- „Faustball und Ich“ – „Technik bringt dich weiter“, Simon Forrer & Jürg Sprenger, 2019
- FTEM, Swiss Faustball, 2019
- „Tipps zu Anschlag, Abnahme, Aufbau und Rückschlag“, Elmar Bonetti, 2021
- Bilder: Mario Cibien, Fabio Baranzini, Swissfaustball.ch





Meine Notizen

Das nehme ich mit in meinen Verein:

Das sind meine Trainingsziele für die Feldsaison 2026:
