



Rahmentrainingskonzeption Faustball

Im Rahmen des Förderkonzeptes 2012 überarbeitet
Version 2.0 / 15.6.2012

Inhalt

Einleitung	3
Ausgangslage	3
Quellen	4
1. Grundausbildung I U14	5
1.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training	5
1.2 Trainingsziele U14	6
1.3 Trainingsinhalte U14	6
1.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U14	7
2. Grundausbildung II U16	8
2.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training	8
2.2 Trainingsziele U16	9
2.3 Trainingsinhalte U16	9
2.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U16	10
3. Aufbautraining U18	11
3.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training	11
3.2 Trainingsziele U18	12
3.3 Trainingsinhalte U18	12
3.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U18	13
4. Leistungstraining I U21	14
4.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training	14
4.2 Trainingsziele U21	14
4.3 Trainingsinhalte U21	14
4.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U21	15
5. Leistungstraining II Elite	16
5.1 Leistungsmerkmale und Konsequenzen für das Training	16
5.2 Trainingsziele Elite	16
5.3 Trainingsinhalte Elite	16
5.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball Elite	17
ANHANG I: Moderne Trainingsgrundsätze für den Erfolg	18
ANHANG II: Lehrmittel	20
ANHANG III: Spiel- und Trainingsformen Faustball	21
ANHANG IV: Anforderungsprofil Faustball	1

Einleitung

Erfolge und Spitzenleistungen im Faustball sind heute kein Zufallsprodukt mehr. Vielmehr sind sie das Resultat von harter und ausdauernder Arbeit, sowie einer langfristig und strukturiert angelegten Planung und Förderung. Die sportliche Ausbildungsphase soll auf einen langfristigen Leistungsaufbau mit dem Erreichen von hohen Wettkampfzielen im Erwachsenenbereich ausgerichtet sein. Kinder und Jugendliche kommen grundsätzlich im Alter von 10 bis 12 Jahren zum Faustball. Sie absolvieren je nach Entwicklungsstand ein leistungsgerechtes Training.

Ein zielorientierter systematischer Trainingsprozess ist dabei ebenso wichtig, wie die gesamte Erziehung von Kindern und Jugendlichen zu einem leistungssportlichen Lebensstil.

Die folgende Rahmentrainingskonzeption ist ein "Idealfall" und dient als Grundlage für das leistungsorientierte Training. Sie stellt die Basis für das Förderkonzept 2012 dar.

Der Einfachheit halber wird für Personen nur die männliche Form verwendet.

Ausgangslage

Die letzten internationalen Meisterschaften haben den Weg des internationalen Faustballs aufgezeigt. Es werden wieder alle Systeme praktiziert (X, U, W), der Trend geht jedoch ganz allgemein in Richtung:

- Das Feld wird von aussen abgedeckt.
- Offensivspieler verfügen über verbesserte Defensivqualitäten.
- Unabhängig von seiner Position ist jeder Spieler ein guter Zuspeler.
- Der Faustball Sport ist athletischer geworden. Durch die "best of seven" Spiele werden vermehrt athletische Fähigkeiten gefordert.
- Wechsel- oder Einwechselspieler übernehmen spezielle Aufgaben (taktisch, technisch).

Die Nationalmannschaftskommission NAKO (National- und Co-Trainer) hat aus diesen Gründen ein Anforderungsprofil ausgearbeitet, welches das Gerüst für die Ausbildung darstellt.

Anforderungsprofil Nationalspieler

Der moderne Spieler beherrscht jedes System und ist zu Umstellungen fähig; er muss in der Lage sein, auf den Gegner und die äusseren Bedingungen zu reagieren. Innerhalb eines Satzes, ja gar Spielzuges muss das System unter Umständen angepasst werden können.

- Der Aufschläger führt bewusst und gezielt Angaben aus; er macht keine Angabe ohne Projekt und Ziel.
- Der Angreifer führt bewusst und gezielt den Rückschlag aus; er ist sicher, variantenreich und flexibel an der Leine.
- Jeder Spieler ist in der Lage, direkte und indirekte Zuspiele auszuführen.
- Jeder Spieler kann bei der Ballannahme entscheiden, ob er eine passive Abwehr (Ball sicher und hoch im Zentrum des Feldes halten) oder eine aktive Abwehr (Ball wird für den optimalen Angriff präpariert) ausführen will.
- Antizipieren des Spielverlaufs (Stellungsspiel, Laufwege) muss im Team einwandfrei funktionieren, damit der Ball auch in druckvollen Situationen im Spiel gehalten werden kann.

Konditionelle Fähigkeiten im Faustball

Faustball funktioniert nach dem Prinzip der Handlungskette. Das heisst konkret, dass jede Aktion während des Spiels eine oder verschiedene Folgeaktionen hervorruft, bis der Spielzug beendet ist. Wie jede andere Ballsportart ist auch Faustball als ganzes sehr komplex. Speziell am Faustball ist sicher die grosse Anzahl an Sprüngen und Sprints, die ein Angreifer während des Spiels absolviert und die spezielle Ausdauerfähigkeit bei "best of seven" - Spielen und mehreren Spielen pro Tag. Dies erfordert eine gut ausgebildete Muskulatur im Bereich Rumpf, Schultern, Fussgelenke und Knie zur Verletzungsprophylaxe sowie eine positionsbedingte, speziell aufgebaute Ausdauerfähigkeit ebenfalls geschult werden.

Technische Fähigkeiten im Faustball

Auf der koordinativen (technischen) Seite des Spiels ist es schwierig, eine Komponente speziell hervorzuheben. So sind in der Annahme Reaktion, Gleichgewicht, Differenzierung und Orientierung, im Angriff zusätzlich Rhythmus zentral. Je mehr Bewegungserfahrung ein Spieler aufweist und je besser seine koordinativen Fähigkeiten sind, desto vorteilhafter ist dies für seine Spielanlagen.

Taktische und kognitive Fähigkeiten im Faustball

Faustball ist ein taktisches Spiel. Die Handlungskettenabhängigkeit macht es relativ einfach, das Spiel statistisch auszuwerten und entsprechende Strategien zu entwickeln. Es geht nicht nur darum, die richtige Aktion auf sein eigenes Team bezogen auszuführen, sondern auch darum, festzustellen was auf der anderen Seite der Leine passiert um rechtzeitig zu agieren. Kommen dann noch zeitlicher Stress und der Druck des Spielstandes dazu, ergibt das für jeden Athleten eine echte Herausforderung. Aus diesem Grund muss jeder Spieler auch im mentalen Bereich seine Fähigkeiten entwickeln.

Das detaillierte Anforderungsprofil für Faustballer ist im Anhang IV beschrieben.

Quellen

Als Quellen für die vorliegende Rahmentrainings-Konzeption dienten uns

- die aktuellen Faustball-Lehrmittel (siehe Anhang II),
- die Rahmen-Trainings-Konzeption von Swiss Volley (Michel Bolle – Nationaltrainer Elite, November 2005). Volleyball kennt als Rückschlagspiel analoge Trainingsziele und –inhalte.

1. Grundausbildung I U14

1.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training

Bei einem idealtypischen Leistungsaufbau sind die Kinder zu Beginn dieser Förderstufe 12 -13 Jahre alt und weisen in ihrer Entwicklung erste geschlechtsspezifische Unterschiede auf. Bei den Mädchen erfolgt der Übergang von der vorpuberalen Phase in die 1. puberale Phase, während die Jungen noch in den "Startlöchern" stehen.

Ein körperliches Ungleichgewicht zugunsten der Mädchen bildet sich heraus. In der körperlichen Leistungsfähigkeit sind sie den Jungen gegenüber zumindest ebenbürtig. In diese Entwicklungsphase sind folgende Merkmale besonders ausgeprägt:

- Hohe motorische Lernfähigkeit
- Sehr gute Differenzierungs-und Steuerfähigkeit, sehr gute Gleichgewichtsfähigkeit
- Gute Trainierbarkeit von Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit "Lernen auf Anhieb", ganzheitliches Bewegungslernen und eine hohe Lernbereitschaft sich mit anderen messen zu wollen

Aufgrund der oben genannten Merkmale ist die zentrale Aufgabe im Grundlagentraining die Entwicklung der Faustball-Technik. Obwohl in diesem Alter der Wettkampf langsam an Bedeutung gewinnt, ist das "miteinander" zu spielen höher zu gewichten. Es ist sehr wichtig hier gruppenspezifische Prozesse (Teamgeist, Fairness, Toleranz, Rücksichtnahme, Verantwortungsbewusstsein, etc.) im Training einzubauen.

Obwohl der polysportive Anteil immerhin noch rund 25% der Trainingszeit beansprucht, verlagert sich die Ausbildung zu einer vermehrt sportartspezifischen mit konditionellen und koordinativen Aufgaben. Ausdauer und Schnelligkeit sollten in spielerischer Form weiter entwickelt werden und der Spass bleibt oberstes Motivationskriterium. Ein zweimaliges Training von je 90 Minuten pro Woche ist ausreichend. Es bleibt ein wichtiger Grundsatz, die Begeisterung und Freude sowie den Bewegungsdrang zu fördern. Ausserdem sollten die Kinder in dieser Leistungsstufe lernen, den äusseren und inneren Leistungsdruck innerhalb und ausserhalb des Spielfeldes zu bewältigen. Wichtig ist dabei die Erkenntnis heranzubilden, dass gute Leistungen im Sport nur dann möglich sind, wenn die schulischen Leistungen, sowie das Familienleben nicht darunter leiden.

Ausserdem müssen die Spieler und Spielerinnen zu der Einsicht gelangen, dass für sportliche Erfolge (wie auch für schulische) einige Mühen investiert werden müssen. Nicht "Worte" sondern "TATEN" machen Leute!

1.2 Trainingsziele U14

In ein bis zwei Trainingseinheiten à 90 Minuten pro Woche sind folgende Ziele anzustreben:

- Spass am Faustball vermitteln
- Jeder Spieler erlernt sämtliche Grundtechniken, Rotationsprinzip im Training anwenden
- Allgemeine koordinative Fähigkeiten fördern
- Allgemeines Ballgefühl fördern
- Der Ball ist stetiger Begleiter im Training, polysportive Spiele und Spielformen kommen regelmässig zur Anwendung

1.3 Trainingsinhalte U14

Kondition		Koordination	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemeine Schnelligkeit ➤ Reaktionsschnelligkeit ➤ Beweglichkeit, Gleichgewicht ➤ Rumpfkraft ➤ Spielerische Grundlagenausdauer 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemeine Vielseitigkeit ➤ Geschicklichkeit ➤ Zweitsportart, polysportive Spiele ➤ Erlernen koordinativem Verhalten durch Spielformen 	
Bereich	Technik	Taktik	Psychische Faktoren
Angabe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ziel: Regelmässige Angabe aus dem Stand, ohne Fehler ➤ Vom Handballwurf zum geschlagenen Ball ➤ Spielerische Einführung der Sprungangabe ➤ Augenmerk auf Ballaufwurf legen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zielorientierung im gegnerischen Feld 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Förderung der Konzentrationsfähigkeit
Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zielgenauigkeit bei einfachen Ballabnahmen ➤ Körper hinter dem Ball, jede-Ballabwehr durch Rufen bestimmen ➤ Direkt/indirekt ➤ Einführung Vorspannung (aktive Bereitschaftsstellung im Beinbereich - PreStep) ➤ Koordination schneller Lauf- und Stoppbewegungen ➤ Gleichbehandlung beider Arme links/rechts ➤ Tief-/Hochbewegung ➤ Bewusste Schildabwehr (ruhige Armhaltung) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Angepasstes Verhalten bei unterschiedlichen Ballflugkurven ➤ Entwicklung der Kommunikation mit den Mitspielern (Ich-rufe) ➤ Individuelle Orientierung nach Position des Aufschlägers 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Einsatzfreude und Aufmerksamkeitsausdauer entwickeln ➤ Angst vor dem Boden nehmen ➤ Abnahme mit "ruhigem" Kopf ➤ Willensschulung "Den Ball im Spiel behalten"
Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Koordinierung schneller Lauf- und Stoppbewegungen ➤ Einführung Passgang beim direkten Zuspiel ➤ Einführung Vorschrittstellung bei indirektem Zuspiel ➤ Experimentieren mit Ballrotationen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zielorientierung zu einem Angreifer 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spielgedanke "miteinander" entwickeln
Rückschlag	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Handball-Sprungwurf ➤ Kontrollierte Angriffsschläge direkt und indirekt 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexibel angreifen ➤ Kreativität und Variabilität fördern 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Heranbildung positiver Aggressivität ➤ Aufmerksames und aktives Verhalten ➤ Risikobereitschaft ➤ Punkte individuell und im Team feiern

1.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U14

- Unbedingt die Schülerbälle verwenden und auf dem Spielfeld 20 x 20 Meter und einer Leinenhöhe von 1.80 Meter spielen
- Spielformen 2 gegen 2 auf kleinen Feldern, so spielt jeder alle 3 Faustballelemente
- Erste ganzheitliche Übungen auf Sektoren, die die Schlagrichtung anzeigen
- Die Leinenhöhe auf 1.40 Meter und mit dem Spiel in den 3-Meter Raum das Leinenspiel fördern
- Einführen eines geregelten Einlaufens. Im Anschluss soll vor allem eine vielseitige Ballschule stattfinden

2. Grundausbildung II U16

2.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training

Mit ca. 13 Jahren zeigen Mädchen - bedingt durch den früheren Eintritt in die Pubertät - eher die für diese Altersstufe typischen körperlichen und seelischen Veränderungen. Dieser Entwicklungsabschnitt ist aus der Literatur als "erste puberale Phase" bekannt, eine Phase des Umbaus und der Umstrukturierung.

Es ergeben sich in der Folge erhebliche individuelle Unterschiede zwischen biologischem und kalendarischem Alter durch die Akzeleration (Entwicklungsbeschleunigung) oder Retardierung (Entwicklungsverzögerung). Die nachfolgenden Entwicklungsmerkmale treten in dieser Entwicklungsphase unterschiedlich ausgeprägt auf:

- Individualisierungsprozess durch das Herausbilden von Wertvorstellungen mit kritischem Verhalten ("Obrigkeit" wird in Frage gestellt) und dem Wunsch nach Selbstständigkeit und Eigenverantwortung
- Psychische Labilität, rebellische Verhaltensweisen wechseln mit dem Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit
- Der kindliche Bewegungsdrang wird durch Trägheit und durch zur Schau gestelltes Desinteresse ersetzt
- Deutlich verbesserte Trainierbarkeit der konditionellen Eigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit bei rückläufiger Beweglichkeit

In dieser Altersstufe muss die Fähigkeit seriös trainieren zu können, entwickelt werden. Den Spielern muss bewusst gemacht werden, dass sie für die Trainingsqualität mit verantwortlich sind. Diese Forderung nach Trainingskontinuität, Leistungsstabilität und beginnender Eigenverantwortlichkeit kollidieren mit der dieser Entwicklungsstufe eigenen psychischen Instabilität.

Das Training der konditionellen Fähigkeiten insbesondere der Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur rückt stärker in den Vordergrund. Besonders grosse Wachstumsschübe sollten eine intensive allgemeine Schulung der Gewandtheit nach sich ziehen, um der eingeschränkten Steuerungsfähigkeit entgegenzuwirken.

Auch in diesem Alter sollte der Grundsatz bleiben, die Begeisterung der Kinder zu fördern, auch wenn der Leistungsbezug inzwischen unverkennbar geworden ist.

Der polysportive Anteil beträgt insgesamt noch rund 25% der gesamten Trainingszeit. Ein zweimaliges Training von je 90 Minuten pro Woche ist ausreichend.

2.2 Trainingsziele U16

In ein bis zwei Trainingseinheiten à 90 Minuten pro Woche sind folgende Ziele anzustreben:

- Spass am Faustball vermitteln
- Sämtliche Grundtechniken erlernen und stabilisieren
- Individuelle taktische Fähigkeiten entwickeln
- Sportartgerichtete Koordination entwickeln
- Allgemeine Kräftigung, Rumpfkraftigung und Schultertraining (Angreifer) einführen und in ein Heimtraining einbinden

2.3 Trainingsinhalte U16

➔ gelten als Grundlagen für die Nachwuchscentren

Kondition		Koordination	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spielerische Grundlagenausdauer ➤ Sportspezifische Ausdauer ➤ Allg. Kräftigung (Heimprogramm) ➤ Sportartspezifische Schnelligkeit und Beweglichkeit ➤ Fitness in der Grundschule, Körperhaltung ➤ Allgemeine Kräftigung, Spielformen 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportartgerechte Vielseitigkeit ➤ Sportartgerichtete Entwicklung des Fähigkeitenkomplexes ➤ Entwickeln der allg. Bewegungssteuerung ➤ Weiterentwickeln von koordinativem Verhalten durch Spielformen 	
Bereich	Technik	Taktik	Psychische Faktoren
Angabe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ziel: Angabevarianten den individuellen Stärken entsprechend und Treffsicherheit auf Position (Richtung). Stabilisierung verschiedener Schlagarten ➤ Weiterführung Sprungangabe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sicherheit und Kontrolle in der technischen Ausführung ➤ Aufschlagen auf Ziele aus taktischen Gründen ➤ Schwache Annahmespieler erkennen und nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Konzentrationsfähigkeit unter physischer und psychischer Belastung
Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ballannahme auch im Fallen und Laufen ➤ Arme werden vor dem Körper geführt ➤ Dropball ➤ Entwicklung Vorspannung (aktive Bereitschaftsstellung im Beinbereich - PreStep) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Weiterführung der Kommunikation mit den Mitspielern ➤ Wahl der richtigen Techniken ➤ Übernahme von definierten Aufgabenbereichen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Konzentrationsfähigkeit unter psychischer Belastung ➤ Bewusstsein schaffen, eine zentrale Rolle im Spielgeschehen übernommen zu haben (Verantwortung) ➤ Entscheidungsfähigkeit ➤ Einsatzfreude, Kampfgeist
Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stabile und regelmässige Zuspielposition ➤ Einschätzung Ballflugbahn ➤ Bewegung zum Zuspielziele ➤ Schulung Passgang beim direkten Zuspiel ➤ Schulung Vorschriftstellung bei indirektem Zuspiel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Einführung gezielte Angriffsauslösung (Höhe, Drall, Position) ➤ Weiterführung der Kommunikation mit den Mitspielern 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aufopferungsqualitäten für die Mannschaft ➤ Übernahme von Verantwortung ➤ Motivierung und Unterstützung der Rückschläger
Rückschlag	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Einführung Leinenspiel ➤ Treffsicherheit auf Position (Richtung) im gegnerischen Feld ➤ Einführung Schlagvarianten ➤ Einführung Schlag von aufsteigendem Ball 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gegnerische Abwehrformation erkennen und beurteilen ➤ Gute Spieler nicht anspielen ➤ Flexibles Angriffsverhalten ➤ Kommunikation untereinander ➤ Kurze Bälle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positive Aggressivität in der Angriffssituation ➤ Engagierte Versuche, den Punkt zu machen ➤ Mut zum Risiko ➤ Keine Angst vor Misserfolgen

2.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U16

- Herantasten an das grosse Spielfeld
- Spielformen 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 auf verschiedenen Feldern, mit unterschiedlichen Aufgaben. Z.B. nur direkt, Rotation der Positionen
- Erste ganzheitliche Übungen auf Sektoren mit Einführung von Gratisbällen
- Auswertung von Serien auf Ziele
- Die Leinenhöhe auf 1.60 Meter und mit dem Spiel in den 3 Meter Raum das Leinenspiel fördern
- Einführen eines geregelten Einlaufens. Im Anschluss soll vor allem eine vielseitige Ballschule stattfinden

3. Aufbautraining U18

3.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training

Diese Altersstufe ist durch den Übertritt von der ersten in die zweite puberale Phase gekennzeichnet. Alle hier aufgeführten Entwicklungsmerkmale treten bei den Mädchen deutlich früher als bei den Jungen auf. Die Adoleszenz bildete den Abschluss vom Kind zum Erwachsenenwerden und gilt auch als das "zweite goldene Lernalter". Bei den Jungen kann sich diese Phase bis in die nächste Aufbaustufe verschieben. Entwicklungsmerkmale sind:

- Harmonisierung der Proportionen durch vermehrtes Breitenwachstum
- Die Steuerungsfähigkeit ist gegenüber der Pubeszenz verbessert
- Hohe motorische Lernleistungen
- Bei hoher Beweglichkeit der Mädchen gegenüber den Jungen geht die Beweglichkeit in den nicht beanspruchten Gelenken zurück
- Die Schnelligkeitseigenschaften erreichen Erwachsenenwerte
- Alle Voraussetzungen für die Trainierbarkeit der aeroben Kapazität sind nun geschaffen, anaerobe Belastungen sind nun möglich

Das Erlernen einer seriösen Trainings- und Wettkampfeinstellung und mehr Mitbestimmung im Trainingsprozess rücken stärker in den Vordergrund. Sinnkrisen, die alle Lebensbereiche einschliessen, sind für das Ende der Pubeszenz durchaus typisch.

Das Training der konditionellen Fähigkeiten muss intensiviert werden und allenfalls im Heimtraining selbstständig ausgeführt werden. Zudem sollte dem Spieler die Einsicht zur Veränderung der Technik vermittelt werden.

Die fortgeschrittene körperliche Entwicklung auf "Fast-Erwachsenenstand" lässt die sportliche Auseinandersetzung mit Erwachsenen (z. B. in 1 Trainingseinheit pro Woche) als sinnvoll erscheinen. 2 Trainingseinheiten sind in dieser Ausbildungsstufe notwendig, um einen erfolgreichen Entwicklungsprozess einzuleiten.

Es ist unabänderlich die Jugendlichen an die Anforderungen des Leistungssports zu gewöhnen. Dazu gehören auch die Herausbildung von Disziplin und die Fähigkeit, die hohen Trainingsumfänge mit den Anforderungen und Verlockungen des "aussersportlichen" Lebens zu vereinbaren. Es muss der Verzicht auf andere Dinge zugunsten des Leistungssports gelernt werden.

3.2 Trainingsziele U18

In **zwei bis drei Trainingseinheiten à 90 Minuten** pro Woche (1 x Jugendtraining / 1 x Training mit Erwachsenen / 1 x Kondition) sind folgende Ziele anzustreben:

- Leistungsorientiertes Verhalten fördern
- Sämtliche Grundtechniken verbessern
- Individuelle und teamorientierte taktische Fähigkeiten entwickeln
- Sportartgerichtete und spezielle Koordination fördern
- Sportartspezifisches Kraft- und Ausdauertraining

3.3 Trainingsinhalte U18

Kondition		Koordination	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grundlagenausdauer ➤ Sportspezifische Ausdauer ➤ Sportartspezifisches Krafttraining (Rumpf, Schulter, Sprung), zusätzlich Heimprogramm ➤ Ergänzendes Krafttraining ➤ Sportartspezifische Schnelligkeit ➤ Entwickeln der allgemeinen Bewegungssteuerung, Beginn Leistungsdiagnostik 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportartgerechte Vielseitigkeit ➤ Taktisch-kooperatives Verhalten entwickeln ➤ Spezielle Koordination (Bearbeit, PreStep) ➤ Sprung, Fördern der allgemeinen Bewegungssteuerung ➤ Fördern von koordinativem Verhalten durch Spielformen 	
Bereich	Technik	Taktik	Psychische Faktoren
Angabe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ziel: Angabevarianten den individuellen Stärken entsprechend und Treffsicherheit (Linie) ➤ Festigung einer individuellen Angabe (Sprung oder Stand) ➤ Erweiterung Schlagvarianten (Treffart der Faust und Effet) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Systematisierung Aufschlagarten und Positionen nach taktischen Vorgaben ➤ Gegnerische Schwächen der Annahmespieler erkennen und nutzen ➤ Umsetzung von Traineranweisungen ➤ Auf Bewegung im gegnerischen Feld die Angabe anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Weiterführung des Trainings unter mentaler Belastung ➤ Konzentrationfähigkeit unter psychischer Belastung ➤ Fehlerverarbeitungsstrategien
Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stellungsspiel ➤ Passive/aktive Abwehr unterscheiden ➤ Ballflugbahn gezielt bestimmen (Bälle flach oder hoch nach vorne) ➤ Bälle aus vollem Lauf oder in der Luft abwehren und platzieren 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umsetzung von Traineranweisungen ➤ Absichern, Einkreisen des Balles (Bewegung im Spiel ohne Ball) ➤ Verantwortung übernehmen, z. B. abdecken von Mitspielern ➤ Räume anbieten und schliessen ➤ Einführung Spielabstimmung im Team 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alles was effektiv ist, ist erlaubt ➤ Verantwortungsgefühl ➤ Psychische Stabilität "positive thinking" ➤ Umsetzen von taktischen Vorgaben
Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuspielen aus der Bewegung ➤ Einführung Risikoabschätzung ➤ Regelmässigkeit fördern ➤ Zuspiel aus Bedrängnis (Hechtsprung, Distanzen, ausserhalb des Feldes) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Weiterführung gezielte Angriffsauslösung (Höhe, Drall, Position) ➤ Kommunikation (wo und wie muss das Zuspiel für den Angreifer platziert werden) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wissen um das Können des Angreifers und diesen an die Leine führen
Rückschlag	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Weiterführung Schlagvarianten ➤ Winkelschläge, Drall ➤ Treffsicherheit (Linie) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Situationsangepasstes Agieren ➤ Coach-Taktik umsetzen ➤ Auf Coach-Zuruf agieren ➤ Auf Bewegung im gegnerischen Feld die Angabe anpassen ➤ Winkelschläge 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erhöhte Risikobereitschaft ➤ Förderung einer "Zocker – Mentalität" ➤ Weiterführung des Trainings unter psychischer Belastung

3.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U18

- Das grosse Spielfeld ist unser Wettkampffeld
- Spielformen 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 auf verschiedenen Feldern, mit unterschiedlichen Aufgaben. Z.B. nur direkt, 1. Ball Drop, mit 2 Bällen, nur 2 Berührungen
- Einführung von komplexeren ganzheitlichen Übungen auf Sektoren mit Unterstützung von "Gratisbällen"
- Ganze Handlungsketten Service-Abwehr-Aufbau-Rückschlag in spielnahen Situationen trainieren und auswerten
- Auswertung von Serien auf Ziele
- Die Leinenhöhe auf 2.00 Meter und mit dem Spiel in den 3-Meter Raum das Leinenspiel fördern
- Stabilisieren eines geregelten Einlaufens, jeder Spieler macht Abwehr- und Zuspiel-Serien. Im Anschluss soll vor allem eine vielseitige Ballschule stattfinden

4. Leistungstraining I U21

4.1 Entwicklungsmerkmale und Konsequenzen für das Training

In dieser Phase wird das Längenwachstum abgeschlossen, der Körper erreicht den Erwachsenenstand. Die sportliche Auseinandersetzung mit Erwachsenen rückt ins Zentrum und es liegen durchaus bis zu 3 Trainingseinheiten wöchentlich drin. Der Leistungsgedanke gewinnt noch einmal an Bedeutung und die Spielerinnen und Spieler übernehmen langsam aber sicher Verantwortung in leistungsstarken Teams. Es ist von Bedeutung, dass das Vertrauen in die eigenen Stärken erkannt und gefördert wird.

4.2 Trainingsziele U21

In **zwei bis drei Trainingseinheiten à 90 Minuten** pro Woche (2 x Faustballtraining / 1 x Kondition) sind folgende Ziele anzustreben:

- Leistungsorientiertes Verhalten fördern
- Sämtliche Grundtechniken verbessern
- Taktische Fähigkeiten weiterentwickeln
- Sportartgerichtete und spezielle Koordination fördern
- Sportartspezifisches Krafttraining

4.3 Trainingsinhalte U21

Kondition		Koordination / Kognition	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grundlagenausdauer (in zusätzlichen Trainings) ➤ Sportspezifische Ausdauer ➤ Sportartspezifisches Krafttraining (Rumpf, Schulter, Sprung mit Medizinball), Beizug Spezialist ➤ Ergänzendes Krafttraining ➤ Sportartspezifische Schnelligkeit ➤ Förderung der allg. Bewegungssteuerung, Weiterführung Leistungsdiagnostik 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportartgerechte Vielseitigkeit ➤ Taktisch-kooperatives Verhalten fördern; Koordinationsspiele unter Zeitdruck ➤ Spezielle Koordination (Bearbeit, PreStep) ➤ Sprungschule, Rhythmusübungen ➤ Spezielle Übungen zu Kognition (Antizipation) 	
Bereich	Technik	Taktik	Psychische Faktoren
Angabe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ziel: Druckvolle Angabevarianten, den individuellen Stärken entsprechend ausführen ➤ Stabile Technik auch unter Belastung ➤ Stärken herausbilden ➤ Eigene Ablaufmuster kennen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemein situationsangemessenes Handeln und Entscheiden ➤ Effizienz 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Weiterführung des Trainings unter psychischer und mentaler Belastung ➤ Konzentrationsfähigkeit unter psychischer Belastung ➤ Fehlerverarbeitungsstrategien anwenden
Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antizipieren ➤ Passive/aktive Abwehr anwenden ➤ Festigung der Vorspannung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Systeme variieren ➤ Stabilisierung Spielabstimmung im Team ➤ Fähigkeit zu spontanen Veränderungen ➤ Einhalten des taktische Konzepts ➤ Auswahl eines situativ realistischen Masses Qualität 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verantwortungsgefühl ➤ Psychische Stabilität ➤ Willen und Einsatz (es wird um jeden Ball gekämpft) !!!

Bereich	Technik	Taktik	Psychische Faktoren
Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zustellwünsche erfüllen ➤ Präzision statt Höhe ➤ Mit Wind das Zuspiel in den 3 Meternraum platzieren 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Individualisiertes Zuspiel (auf Angreifer bezogen) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Unter Drucksituationen technische Fähigkeiten abrufen
Rückschlag	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stabile Technik auch unter Belastung ➤ Druckvolle Angriffsvarianten, den individuellen Stärken entsprechend ausführen ➤ Stärken herausbilden ➤ Eigene Ablaufmuster kennen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sinnvoll variieren ➤ Bei Erfolg konstant bleiben können 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schulung von Risikoverhalten ➤ Verantwortung übernehmen ➤ Wagnisse, Abenteuer eingehen

1.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball U21

- Das grosse Spielfeld ist unser Wettkampffeld
- Spielformen 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 auf verschiedenen Feldern, mit unterschiedlichen Aufgaben. Z.Bsp. nur direkt, 1. Ball Drop, mit 2 Bällen, nur 2 Berührungen
- Anwendung von Komplexeren ganzheitlichen Übungen auf Sektoren mit Unterstützung von "Gratisbällen"
- Ganze Handlungsketten Service-Abwehr-Aufbau-Rückschlag in spielnahen Situationen trainieren und Auswerten
- Auswertung von Serien auf Ziele
- Die Leinenshöhe auf 2.00 Meter und mit dem Spiel in den 3 Meter Raum das Leinenspiel fördern
- Stabilisieren eines geregelten Einlaufens, jeder Spieler macht Abwehr und Zuspiel-Serien. Im Anschluss soll vor allem eine vielseitige Ballschule stattfinden

5. Leistungstraining II Elite

5.1 Leistungsmerkmale und Konsequenzen für das Training

Die Leistungsmerkmale sind ausführlich beschrieben in der Ausgangslage auf den Seiten 3 und 4.

5.2 Trainingsziele Elite

In **drei bis fünf Trainingseinheiten à 90 Minuten** pro Woche (2-3 x Faustballtraining / 1-2 x Kraft und Ausdauer nach individuellen Bedürfnissen) sind folgende Ziele anzustreben:

- Leistungsorientiertes Verhalten perfektionieren
- Sämtliche Grundtechniken perfektionieren und unter Druck fehlerfrei anwenden
- Taktische Fähigkeiten perfektionieren
- Sportartgerichtete, spezielle Koordination und Kognition stabilisieren
- Sportartspezifisches Krafttraining

5.3 Trainingsinhalte Elite

Kondition		Koordination / Kognition	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grundlagenausdauer ➤ Sportspezifische Ausdauer ➤ Sportartspezifisches Krafttraining ➤ Kompensatorisches Krafttraining ➤ Sportartspezifische Schnelligkeit ➤ Perfektionieren der allgemeinen Bewegungssteuerung. Die Resultate oder Handlungsfelder nach einer Leistungsdiagnostik 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sportartgerechte Vielseitigkeit ➤ Taktisch-kooperatives Verhalten perfektionieren ➤ Spezielle Koordination (Beinarbeit, PreStep) ➤ Sprungschule ➤ Intensivierung spezieller Übungen zu Kognition (Antizipation) 	
Bereich	Technik	Taktik	Psychische Faktoren
Angabe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Ziel:</u> Alle Angabevarianten (kurz, halblang, Vorderleute, Flanken, lang, Effet), druckvoll ➤ Ablauf nicht antizipierbar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Allgemein situationsangemessenes Handeln und Entscheiden ➤ Effizienz 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Weiterführung des Trainings unter psychischer und mentaler Belastung ➤ Konzentrationsfähigkeit unter psychischer Belastung ➤ Fehlerverarbeitungs-Strategien anwenden
Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antizipieren ➤ Bewusst differenzieren passive, aktive Abwehr ➤ Links und rechts gleich stark 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Unter Druck im Wettkampf die gegnerische Taktik erkennen und die durch die Abwehr erfolgreich anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verantwortungsgefühl ➤ Psychische Stabilität ➤ Willen und Einsatz (es wird um jeden Ball gekämpft) !!!
Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Höhe und Nähe zur Leine gezielt bestimmen ➤ Ballrotation bestimmen ➤ Zuspiel auf 1.50m unter Druck und aus jeder Lage 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Unter Druck im Wettkampf die gegnerische Taktik erkennen und durch das Zuspiel erfolgreich anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Unter Drucksituationen technische Fähigkeiten abrufen
Rückschlag	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schlagvarianten (kurz, halblang, Vorderleute, Flanken, lang), druckvoll ➤ Ablauf nicht antizipierbar ➤ Konsequentes Anstreben eines Punktes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Unter Druck im Wettkampf die gegnerische Taktik erkennen und durch den Rückschlag die eigene erfolgreich anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schulung erhöhter Risikobereitschaft ➤ Förderung einer "Zocker-Mentalität" ➤ Verantwortung übernehmen

5.4 Spiel- und Trainingsformen Faustball Elite

- Spielformen 2 gegen 2 bis 5 gegen 5 auf verschiedenen Feldern, mit unterschiedlichen Aufgaben. Z.B. nur direkt, 1. Ball Drop, mit 2 Bällen, nur 2 Berührungen
- Anwendung von komplexeren ganzheitlichen Übungen auf Sektoren mit Unterstützung von "Gratisbällen"
- Ganze Handlungsketten Service-Abwehr-Aufbau-Rückschlag in spielnahen Situationen trainieren und auswerten
- Auswertung von Serien auf Ziele
- Die Leinenhöhe auf 2.00 Meter und mit dem Spiel in den 3-Meter Raum das Leinenspiel fördern
- Modelle, Taktiken der Gegner im Training simulieren

ANHANG I: Moderne Trainingsgrundsätze für den Erfolg

Um ein effizientes und zielorientiertes Training zu gewährleisten gilt es die Grundsätze der Organisation und der Methodik einzuhalten. Diese Grundsätze sind detailliert im Lehrmittel "Faustball: ins Auge gefasst" erwähnt.

Organisation

Die richtigen Hilfsmittel erleichtern den Trainingsbetrieb und bilden den äusseren Rahmen einer erfolgreichen Trainingseinheit. Die folgenden Massnahmen und Werkzeuge führen zu Kontinuität und bilden ein Muss für jeden Coach:

- Jedes Training hat ein inhaltliches Ziel (Siehe Lektionsinhalte in den Altersstufen)
- Jede Übung hat ein visuelles Ziel, verwende farbige Hütchen oder ähnliches Zubehör, trainiere mit Zonen, Sektoren.
- Orientiere dich an festen Einrichtungen (Linienmarkierungen, Leine), damit förderst du die Wahrnehmung der Spieler.
- Passe die Distanzen der Kraft an.
- Lege das Balldot geschickt an. Sorge dafür, dass das Aktionsfeld ballfrei bleibt.
- Baue "Gratisbälle" ein, wenn z.B. eine Übungssituation misslingt. Die Übung läuft weiter und die Spieler kommen zu Ballkontakten.
- Der Werfer imitiert die Schlagrichtung, die Abwehr auf den Angriffspositionen erfolgt ins Feld.

Methodik

Faustball ist ein Spiel mit dem Ball, der Ball muss der stetige Begleiter des Spieles sein.

Methodische Formen, Ganzheitlichkeit, Vereinfachungsstrategien, vom Einfachen zum Schweren, Serientraining und Gegensatzerfahrung sind wirksame Werkzeuge um die Trainingsziele effizient und nachhaltig zu erreichen.

Diese Methoden sind detailliert im Faustball Lehrmittel "Faustball ins Auge gefasst" erklärt und mit praktischen Beispielen untermauert.

Meine Rolle als Coach und Trainer

Grundsatz: Ich fördere die Kreativität, indem ich

- anrege, berate und betreue
- neue Bewährungssituationen arrangiere

Trainer und Spieler sind einem steten Lernprozess unterworfen. Als Trainer zeige ich den momentanen Stand im jeweiligen Lernprozess und führe auf dem richtigen Weg zum Ziel. Der Trainer muss sich ständig weiterentwickeln und sich Rat bei Trainerkollegen, in Lehrmitteln oder Weiterbildungsmodulen aneignen.

Das "BBB Modell" als Erfolgsprozess anwenden

Beobachten und Aufgaben stellen

- Ich stelle herausfordernde Lernaufgaben
- Ich beobachte, wie sie ausgeführt werden
- Ich formuliere klare Zielvorgaben und Aufgaben
- Ich wende verschiedene Lernmethoden an

Beurteilen und leiten

- Ich steuere die Auseinandersetzung mit der gestellten Aufgabe
- Ich beurteile und bespreche das Lernergebnis
- Ich gebe einfache, klare Hinweise und Erläuterungen
- Ich vergleiche das Lernergebnis mit der Zielvorgabe

Beraten und korrigieren

- Ich korrigiere gezielt (Wichtig: Nur ein Fehler auf einmal)
- Ich stelle effiziente Lernhilfen zur Verfügung
- Ich schaffe individuell abgestimmte Lernbedingungen
- Ich berate und betreue
- Ich stelle neue Aufgaben
- Ich zeige verschiedene mögliche Lösungswege auf

ANHANG II: Lehrmittel

Faustball

H.P. Brigger/H.P. Erni	Faustball in Auge gefasst
S. Pfenninger	Faustball: 1000 Trainingsideen
H.P. Brigger/H.P. Erni	faustball: spielend lernen...! die faustball spielsammlung
AUKO	Faustballtests Stufen 1-6

Allgemeine Spiele

H.P. Brigger/H.P. Erni	faustball: spielend lernen...! die faustball spielsammlung → Teil 2 "Einlaufspiele"
------------------------	---

Koordination

H.P. Erni	Koordinative Fähigkeiten im Faustball
-----------	---------------------------------------

Alle Lehrmittel sind im swiss Faustball-Shop erhältlich
<http://www.faustball.ch/wDeutsch/shop/index.asp?>

ANHANG III: Spiel- und Trainingsformen Faustball

Spielformen U14/16

(in Bearbeitung)

Spielformen U18

(in Bearbeitung)

Spielformen U21/Elite

(in Bearbeitung)

ANHANG IV: Anforderungsprofil Faustball

1. Einleitung

Faustball ist ein Spiel und Spiele sind offene Fertigkeiten. Was ist anders gegenüber den geschlossenen Sportarten wie Leichtathletik oder Schwimmen? Nicht messbare Faktoren entscheiden oft das Spiel, es gilt Spielsituationen zu erkennen bzw. zu antizipieren.

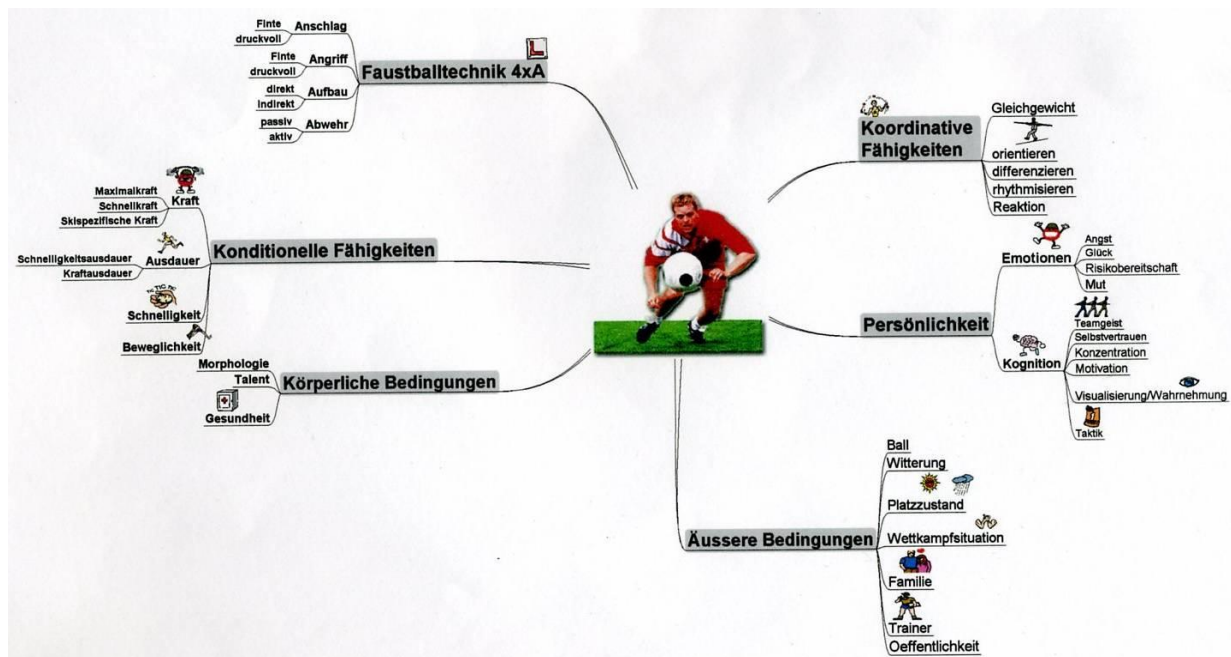
Die koordinativen Fähigkeiten bestimmen die Technik und Emotionen prägen jedes Spiel. In diesem Kapitel werden die leistungsbestimmenden Faktoren erörtert. Dazu wurde die Analyse im Kapitel 4.2. aus der Diplomarbeit für das Sportlehrer Diplom "Faustball Spiel mit Kopf und Herz" [Brigger/Grab 1995, S. 24 ff] und der DTLG Arbeit von Adi König [König 2001, S. 8 ff] ergänzt und aktualisiert.

Tabelle 1: Leistungsbestimmende Faktoren im Faustball

Leistungsbestimmende Faktoren im Faustball	
Persönliche Faktoren	Rahmenbedingungen
Kondition <ul style="list-style-type: none"> • Kraft • Beweglichkeit • Schnelligkeit • Ausdauer 	Familiäre Unterstützung Finanzen Berufliche Situation
Koordinative Fähigkeiten Kognitive Fähigkeiten	Trainer und Betreuer Verein
Technik/Taktik Faustball	Meisterschaften Material/Wettkampfglement
Teamkompetenz	Akzeptanz und Verbreitung der Sportart Faustball
Psyche <ul style="list-style-type: none"> • Motivation/Emotion/Mentale • Stärke/Leistungsbereitschaft 	Körperliche Gegebenheiten <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit/Talent

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an König 2001

Abbildung 1: Mindmapping Anforderungsprofil Faustball



2. Anforderungsprofil

2.1 Kraft

Die Kraft ist ein wichtiger Konditionsfaktor im Faustball, im speziellen für die Angreifer. Mit der nötigen Schnellkraft können vor allem wichtige Schläge zum Erfolg führen. Im Nachwuchs bzw. in der Grundausbildung der Technik, darf die Kraft nicht das "Non-plus-ultra" sein. Die Kraft kann im Alter systematisch trainiert werden und mit der soliden Grundtechnik gepaart zu einem kompletten Spieler führen.

- **Sprungkraft:** Die Angreifer müssen über eine sehr gute Sprungkraft verfügen, damit sie bei einem Rückschlag verschiedene Angriffsvarianten auslösen können. Die Angriffsbälle sind somit für die gegnerische Mannschaft um einiges schwieriger zu berechnen.
- **Schnellkraft:** Die Spieler müssen fähig sein, Kraft möglichst explosiv entwickeln zu können. Dabei werden der eigene Körper, Körperteile oder der Ball auf möglichst hohe Geschwindigkeit beschleunigt.

2.2 Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist eine elementare Voraussetzung für eine qualitativ und quantitativ gute Bewegungsausführung [Harre 1976, 170]. Die Beweglichkeit als Konditionsfaktor ist leistungsbeeinflussend. Sie verhindert Muskelverletzungen und Gelenk- und Sehnenüberlastungen und ermöglicht eine optimale Trainierbarkeit der Muskulatur (Krafttraining). Die Beweglichkeit fördert nicht nur die optimale Trainierbarkeit der Muskulatur, sondern ermöglicht erst die volle Ausschöpfung der Leistungsfähigkeit eines Antagonisten bei entsprechender Beweglichkeit des Agonisten. Im Nachwuchs gilt es vor allem durch die nötige Beweglichkeit Haltungsschäden vorzubeugen und zusätzlich ist eine gute Beweglichkeit die beste Verletzungsprophylaxe.

- **Schulterbereich:** für einwandfreie Schlagausführung
- **Vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps):** Antritts- und Bremsbewegungen, Sprünge, Abfedern
- **Hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings):** Die Hamstrings strecken das Bein im Hüftgelenk und beugen es im Kniegelenk. Eine Verkürzung der Hamstrings kann oft zu Rückenproblemen führen.
- **Rückenmuskulatur:** Beweglichkeit der Rückenmuskulatur ist bei Angreifern wichtig. Ebenso die Wirbelsäulenmobilität, da im Faustball oft Abrollbewegungen ausgeführt werden müssen.

2.3 Schnelligkeit

Im Faustball benötigen die Spieler schnelle und schnellste zyklische und azyklische Bewegungen in Form von Starts vorwärts, seitwärts und rückwärts. Als Definition für einen Sportler gilt (Erweiterung der Definition von Bauer [Bauer 1990 S.7]:

- **Wahrnehmungsschnelligkeit:** Fähigkeit zur Wahrnehmung von Spielsituationen und ihrer Veränderungen in möglichst kurzer Zeit.
- **Antizipationsschnelligkeit:** Fähigkeit zur geistigen Vorwegnahme der Spielentwicklung
- **Entscheidungsschnelligkeit:** Fähigkeit, sich in kürzester Zeit für eine der potentiell möglichen Handlungen zu entscheiden
- **Reaktionsschnelligkeit:** Fähigkeit zur schnellen Reaktion auf nicht vorhersehbare Entwicklungen des Spiels
- **Handlungsschnelligkeit:** Fähigkeit, schnellstmöglich und effektiv im Spiel zu handeln unter komplexer Einbeziehung der eigenen kognitiven, technisch-taktischen und konditionellen Möglichkeiten

Tabelle 2 Schnelligkeit im Faustball

	V-/W-Aufstellung	Antizipationsschnelligkeit
Spieler	Bei gegnerischer(m) Angabe/Angriff bis ca. 12 m. (Finten/ins Zentrum gespielte Bälle). Bei eigenem Aufbau bis ca. 12 m.	Handlung über ein gedankenschnelles, vorwegnehmendes Ahnen. Erkanntes oder Erahntes in die Tat umsetzen können.

2.4 Ausdauer

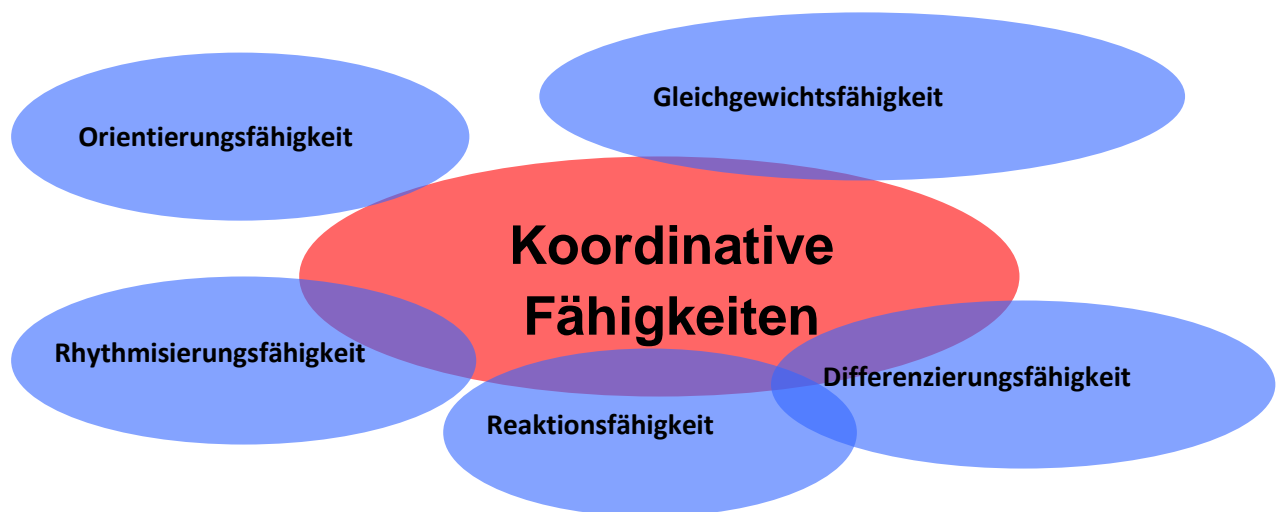
Die Ausdauer ist nicht zu unterschätzen, je nach Veranstaltung gibt es unterschiedliche Wettkampfororganisationen.

- Einzelspiele auf 5 Gewinnsätze bis 11 Punkte (Spielzeit bis zu 2h 30')
- NL-Meisterschaften, 2 Spiele auf 3 Gewinnsätze bis 11 Punkte (Spielzeit bis zu 1h 15')
- Turniere, die grossen Turniere werden an 2 Tagen ausgespielt; bis auf die Finalsiege wird auf Zeit gespielt, pro Spiel 24 Minuten. (Im Schnitt sind dies 8 bis 10 Spiele plus das Finalspiel auf Gewinnsätze, Spielzeit ca. 5 h)

Während einem Faustballspiel werden keine allzu grossen Laufstrecken zurückgelegt. Jedoch absolvieren die Spieler mehrere Antritte (Kurzsprints), Dauer von 2 bis 3 Sekunden. Die Dichte zwischen den Sprints beträgt ca. 30 bis 40 Sekunden. Da die Sprintstrecken kurz sind und die Intervalle relativ lange, handelt es sich nicht um Schnelligkeits- (Kurzzeit-) Ausdauerleistungen, sondern um Leistungen im alaktaziden Energiebereitstellungsbereich. Der Faustballspieler muss über eine gute allgemeine Ausdauer (aerobe Leistungsfähigkeit) verfügen, aber auch eine spezielle Spielausdauer, mit dem besonderen, eben beschriebenen Belastungsrythmus haben.

2.5 Koordinative Fähigkeiten

Abbildung 2 'Koordinative Fähigkeiten'



Die koordinativen Fähigkeiten - Synonym: Gewandtheit - sind Fähigkeiten, die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden [Hirtz 1981 S.348]. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren (Stereotyp) und unvorhersehbaren (Anpassung) Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen [Frey 1997 S.356].

Was versteht man unter den einzelnen Fähigkeiten:

2.5.1 Orientierungsfähigkeit

Sie ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen und Bewegungen (Zeit, eigener Körper, Gegner, Mitspieler, Ball, Spielfeld) zu orientieren und zu informieren. Sie beinhaltet die Antizipationsfähigkeit (Fähigkeit zur richtigen und rechtzeitigen Vorwegnahme des Ergebnisses und des Verlaufs einer Handlung. Vorausschauendes Programmieren und damit Bereitstellen von möglichen Handlungsalternativen).

Sie spielt beim Faustballspieler in praktisch allen Phasen seiner Bewegungshandlung, sowohl beim Angriff, als insbesondere in der Abwehr, eine wichtige Rolle. Das Spielfeld und seine Umgebung ist das Aktionsfeld, aber auch der festgelegte positionsbezogene Aktionsradius (Taktische Aufstellung: "V", "U", "X", "W"). Die sich bewegende Objekte sind: Ball, Mit- und Gegenspieler. Das heisst, jeder Spieler muss zum richtigen Zeitpunkt am optimalen Spielort sein.

2.5.2 Differenzierungsfähigkeit

Sie erlaubt es, die eintreffenden Sinnesinformationen auf das Wichtigste zu überprüfen (zu differenzieren) und die eigene Bewegungsantwort entsprechend zu dosieren. Es soll eine hohe Genauigkeit und Ökonomie einzelner Teilbewegungen, Bewegungsphasen und/oder einer Gesamtbewegung erreicht werden. Basis bildet hier die Unterscheidung von Kraft-, Zeit-, und Raumgrösse innerhalb eines Bewegungsvollzuges.

Im Faustball wird von "Bewegungs- oder Ballgefühl" gesprochen. Vor allem der Zuspieler benötigt eine ausgeprägte Differenzierungsfähigkeit, damit seine Bälle von jedem Ort in der richtig dosierten Geschwindigkeit, den für den Angreifer individuell optimalen Angriffsort erreichen. Der Abwehrspieler braucht eine spezielle Bewegungsausführung, damit der mit unterschiedlicher Geschwindigkeit herankommende Ball so dosiert werden kann, dass ein optimaler Angriffsaufbau möglich wird. Dem Angreifer kommt diese Fähigkeit bei seinem Schlagrepertoire zugute. Lange, halblange und kurze Angriffsschläge verlangen eine ausgeprägte Differenzierung.

2.5.3 Gleichgewichtsfähigkeit

Das Gleichgewicht halten (statisches Gleichgewicht) oder es nach Positionsänderungen möglichst schnell wieder einnehmen können (dynamisches Gleichgewicht), hängt von dieser Fähigkeit ab. Dabei kommt dem Gleichgewichtsorgan die grösste Bedeutung zu.

Wichtig sind insbesondere im Faustball aber auch die Verarbeitung von Informationen über Druckempfindung, Muskelanspannungszuständen und Gelenkstellungen. Sie steuern alle Handlungen, bei denen der Körper sich in der Luft befindet / fliegt / bei Rotationsbewegungen und Vertikalaktionen (Seitrolle, - hecht) bei Bodenunebenheiten.

2.5.4 Rhythmisierungsfähigkeit

Das Vermögen, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen. Im Faustball ist diese Fähigkeit vor allem beim Angriff von grösserer Wichtigkeit (Anlauf/Schmetteranlauf/Schlag). Ist der individuell bestimmte Rhythmus gestört, entstehen sehr oft Fehler. Daher hat eine rhythmisierende Lehrweise bei den unterschiedlichen Schlägen eine erleichternde Wirkung und das optimale Timing zu vermitteln.

2.5.5 Reaktionsfähigkeit

Die wichtigsten Informationen möglichst schnell aufnehmen, um eine zweckmässige Bewegungsantwort auszuführen. Da die Entfernungen sehr unterschiedlich sind und die Ballgeschwindigkeit enorm hoch sein kann, kommt dieser Fähigkeit im Faustball eine herausragende Bedeutung zu.

Die Signale sind hier vorwiegend optischer Art: Man sieht, wie der Ball geschlagen wurde, wie er fliegt, und wo die Mit- und Gegenspieler stehen. Auch akustische Signale spielen eine Rolle: Zurufe von Mitspielern / Zuspiel-Varianten.

Voraussetzung für die Koordination ist natürlich die Beherrschung eines leichten Bewegungsablaufes. Wenn nach mehrmaligem üben dieser gut gekannt oder erworben worden ist, kann die Ausführung eines Gesamtablaufes einer Bewegung durch Zusammenführen gleicher, ähnlicher Bewegungsabläufe oder Total entgegengesetzter Bewegungsabläufe erlernt werden. Der präzise gekonnte und harmonisch ausgeführte Bewegungsablauf kann anschliessend in seiner Variation erweitert werden und durch eine Zunahme der Kompliziertheit erweitert werden. Je mehr ein Spieler seine Grundlagen in koordinativen Bewegungen erweitert, umso besser ist es ihm möglich, mehr Varianten eines guten Muskelzusammenspiels zu erreichen. Je komplizierter oder umfassender eine Bewegung/Bewegungsfolge abläuft, desto grösser wird somit die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten.

2.6 Kognitive Fähigkeiten

Kognitive Fähigkeiten sind diejenigen Voraussetzungen des Sportlers, welche es ihm ermöglichen, durch Informationsverarbeitungsprozesse Situationen wahrzunehmen, situationsgerechte Lösungen daraus zu antizipieren und in der Folge unter Einbezug koordinativer und konditioneller Fähigkeiten und Fertigkeiten auszuführen und zu bewerten.



Abbildung 3: Kognitive Fähigkeiten - Prozesse, die im "Kopf" stattfinden

Das Handlungsmodell im Spielprozess

...wahrnehmen/verarbeiten (**Wenn**) - ausführen (**Dann**) - beurteilen - wahrnehmen/verarbeiten (**Wenn**) - usw.



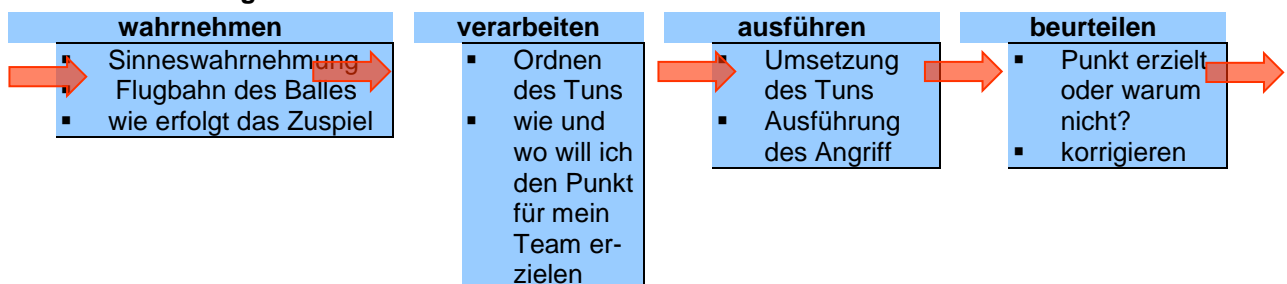
Wenn - Entscheidungsgrundlage - Antizipation

- Wahrnehmung des Umfeldes (Ball, Gegner, Mitspieler, Wind)
- Wahrnehmung des eigenen Körpers (Körpergefühl)
- Antizipation (gedankliche Vorwegnahme einer künftigen Situation = Zeitgewinn)

Dann - Bewegungsantwort - Spielhandlung

- Angreifer dreht sich links ab - somit erwarte ich den Ball links
- Der Ball "liegt" auf der Leine - somit erwarte ich einen kurzen oder halblangen Ball
- Nach erfolgtem Zuspiel stellt sich für den Angreifer die Frage: "Aus welcher Distanz kann ich angreifen, wie stehen die gegnerischen Spieler, gibt es Schwachpunkte?" Der Angreifer entscheidet, wie der Angriff zu erfolgen hat und wie gepunktet werden soll.

Tabelle 3 Handlungsmodell



Wie bei Filmbildern, die aneinandergereiht ein fließendes Ganzes ergeben, läuft der dargestellte Prozess während des Spiels dauernd und in hoher Kadenz ab. [Brigger/Grab 1995, S. 19 ff]

Teamkompetenz

Der Spieler:

- schätzt und respektiert die Mitspielern
- kann das persönliche Ziel, dem gemeinsamen Ziel des Teams unterordnen
- ist sich seiner Rolle im Team als Leistungsträger und Vorbild bewusst
- verfügt über eine gute Kommunikationsbereitschaft

Psyche / Motivation

Der Spieler:

- bringt eine hohe Leistungsbereitschaft mit
- setzt sich für das persönliche Ziel (z.B. WM-Selektion) ein
- setzt sich für das Team-Ziel ein
- ist bereit das ganze Potential auszuschöpfen

2.7 Emotionen

- **Flexibilität**, hat die Fähigkeit, sich auf unerwartete emotionale Veränderungen einzustellen, sowie locker und ausgeglichen zu bleiben, nicht aufzubrechen, und in Bezug auf den Wettkampf eine möglichst positive Einstellung (Spas, Kampfgeist, Humor) zu entwickeln Beispiel: Schiedsrichterfehlscheide wegstecken, um sich wieder auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren
- **Engagement**, hat die Fähigkeit, emotional engagiert zu bleiben, auch wenn man unter Druck steht Beispiel: Nach verlorenem 2. Satz, den alles entscheidenden 3. zu gewinnen
- **Stärke**, hat die Fähigkeit, dem Gegner unter Druck das Gefühl der eigenen Stärke zu vermitteln und der Stärke des Gegners zu widerstehen, sowie in aussichtslosen Situationen unbeugsamen Kampfgeist an den Tag zu legen. Beispiel: Ausstrahlung von Unbesiegbareit.
- **Spannkraft**, hat die Fähigkeit, einen Gutpunkt des Gegners emotional wegzustecken und sofort wieder auf den Beinen zu sein, Enttäuschungen, Fehler und vergebene Chancen abzuhaken und mit voller Kraft und Konzentration den Wettkampf wieder aufzunehmen Beispiel: Nach Angabefehler den 2. Ball mit gleichem "Druck" spielen zu können.
- **Mentale Stärke** es gelingt ihm, "im entscheidenden Wettkampf unter den bestehenden Bedingungen, die bestmögliche Leistung zu erbringen." Beispiel: Sich nach einer Auswechslung wieder "fangen können", Bereitstellung für eine Wieder-Einwechslung, um als Winner vom Platz gehen zu können.
Er ist fähig, "sich selbst auch bei Störungen, Problemen, Stress, usw. durch starke Steuerung (Emotionen, Motivation, Gedanken, usw.) in den idealen Leistungszustand bringen zu können." Beispiel: sich durch negative Zurufe von Zuschauern (Vereinstrainer, Eltern, Fans) nicht aus dem Konzept bringen zu lassen

Selbstvertrauen, Motivationsstärke und Leistungswunsch sind Grundvoraussetzungen, die ein Spieler mitbringen muss, darum wechsele ich hier auf die direkte Du-Form.

- **Selbstvertrauen** (oder Selbstsicherheit) ist ein Gefühl aber auch das Wissen, das sagt, dass Du es kannst, dass Du bereit bist, eine gute Leistung zu erbringen. Der Schlüssel zum Selbstvertrauen und Glauben an sich selbst liegt im Erkennen des Erfolgs. Nichts kann das Selbstvertrauen rascher untergraben als die Anhäufung wahrgenommener Fehlschläge.
- **Motivationsstärke** hängt mit Deiner Bereitschaft zusammen, Dich unbeirrt an Trainingspläne zu halten, Unannehmlichkeiten und Selbstaufopferung zu erdulden, Bereitschaft auf Verzicht, sowie Misserfolge wegzustecken. Motivation = 100 % Eigenleistung. Motivation ist Energie, und Deine Selbstmotivation ist eine der wichtigsten Quellen der positiven Energie, die Dir zur Verfügung stehen.
- **Leistungswunsch** bezieht sich auf Deinen Leistungs- und Siegeswillen. Die sportliche Herausforderung auch gegen höher eingestufte Gegner anzunehmen, aber auch gegen so genannt "leichte" Gegner die bestmögliche Leistung zu zeigen, zeichnet die leistungsambitionierte Sportlerin aus.
- **Selbstbehauptung** meint Dein Durchsetzungsvermögen und -willen insbesondere in der Wettkampfsituation. Gelingt es Dir, Deine eigene Taktik zu verfolgen und Dich nicht vom gegnerischen Team ablenken zu lassen, stehen Deine Erfolgsaussichten bedeutend besser.

[Gubelmann 1999, DTLG Modul Coaching]

Folgende Fertigkeiten sind ausschlaggebend dafür, damit der ideale Leistungszustand (ILZ) erreicht werden kann. Der ILZ wird erreicht, wenn die Spieler die Gedanken (positiv, lösungsorientiert), die Emotionen (kein Überreagieren, keine Angst), die Organisation (Zeitplan) und die körperliche Aktivierung (nicht zu nervös, nicht zu ruhig, sondern richtig "geladen") unter Kontrolle hat.

- **Aufmerksamkeitssteuerung** bezeichnet die Fähigkeit, eine permanente Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe aufrechtzuerhalten. Es ist die Fähigkeit, die es Dir erlaubt, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen, mit dem Ziel, sich auf den Punkt zu konzentrieren.
- **Störbarkeit** äussert sich im Ausmass negativer Beeinflussung Deiner sportlichen Leistung von äusseren Umständen (Schiedsrichterentscheide, Zurufe aus dem Publikum, negative Kritik von Trainer oder Mitspieler).
- **Negative Energie** äussert sich in negativen Emotionen wie Furcht, Ärger, Frustration, Neid, Stress, Unmut, Zorn oder Gereiztheit. Gelingt es Dir, diese negative Energie auf einem Minimum zu halten, so wirst Du eine schwierige Situation eher als Herausforderung, denn als etwas Bedrohliches oder Entmutigendes wahrnehmen.
- **Positive Energie** macht Höchstleistung möglich. Sie nährt sich aus den "Quellen" Spass, Freude, Zielstrebigkeit, Bestimmtheit und Teamgeist.

[Gubelmann 1999, DTLG Modul Coaching]

2.8 Körperliche Gegebenheiten

Die Körpergrösse über 190 cm kann bei den Angreifern von Nutzen sein. Diese haben dadurch einen grösseren Spielraum bei den Rückschlägen über die 2 Meter hohe Leine. Ansonsten findet man auch in Spitzenteams kleinere Spieler zwischen 160 und 200 cm auf Abwehr- und Zuspielpositionen.

2.9 Gesundheit

- physisch und psychisches Wohlbefinden als Basis zur Leistungsfähigkeit
- ausgewogene Ernährung
- genügend Schlaf
- Regeneration (vor allem im Verein)

2.10 Umfeld

Die Familie ist das Fundament für jeden Sportler. Der Spieler sollte ein sehr gutes Verhältnis zum Elternhaus haben. Alltägliche Sorgen in Schule, Beruf, Beziehung, Sport etc. sollten mit der Familie ausgetauscht werden können. Die Familie und das ganze Umfeld (Freunde, Freundin, Betrieb, Schule etc.) sollten eine positive Einstellung zur Sportart haben und die Spieler bei der Ausübung ihrer sportlichen Aktivität unterstützen. Die jungen Spieler sind auf die Fahrdienste der Eltern zu den Spielen und Nati-Zusammenzügen angewiesen. Da nicht sämtliche Kosten von der FAKO getragen werden können, müssen die Eltern ihre Kinder für Trainingslager und internationale Spiele im Ausland finanziell unterstützen.

2.10.1 Finanzen

Im Faustballsport erhalten die Spieler keine Entschädigung, einzig etwas Spesengeld für die Fahrt zu den Trainingszusammenzügen. Die Ausrüstung (Trainingsanzüge, Fussballschuhe, etc.) wird von Swiss Faustball (SF) bezahlt. Das schmale Budget lässt es auch nicht immer zu, dass sämtliche Ausgaben von SF bezahlt werden können. Bei internationalen Anlässen muss davon ausgegangen werden, dass die Spieler noch einen Anteil der Reisekosten selbst berappen müssen. Mit T-Shirt Aktionen und Öffentlichkeitsauftritte der Präventionskampagne «cool and clean» und dem CFFN (Club Freunde der Faustball Nationalmannschaften) wird das Budget zusätzlich aufge bessert.

2.10.2 Trainer und Betreuer

Das Team "funktioniert" nur dann, wenn Trainer, Co-Trainer und Masseurin eine Einheit bilden und dies das Team auch sieht und spürt.

Voraussetzungen für einen Trainer:

- ist als Persönlichkeit eine anerkannte Vertrauensperson
- verfügt über ein gutes Einfühlungsvermögen

- ist kommunikationsfähig und auch ein guter Zuhörer
- ist fachlich gut ausgebildet
- ist ein "Praktiker" - kann theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen
- ein Trainer mit einer grossen Erfahrung als Spieler selbst, kann von Vorteil sein, muss aber nicht Bedingung sein (ein guter Spieler muss nicht auch ein guter Trainer sein)

2.10.3 Berufliche Situation

Da in der Schweiz, Schule und Beruf (fast) immer Priorität gegenüber dem Sport haben (speziell in einer kleinen Sportart wie Faustball), ist es nicht immer einfach Lösungen zu finden, damit sich die sportbedingten Absenzen mit Schule und Beruf vertragen. Die Spieler, welche im Berufsleben stehen, benötigen für die Trainingslager und internationalen Spiele ihre Ferientage, kompensieren die Ausfalltage mit Überzeit oder nehmen unbezahlten Urlaub. Nationalspieler, egal welcher Sportart, müssen sich gegenüber Schule und Arbeitgeber auch besser "verkaufen" können. Ich bin überzeugt, dass die meisten Sportler auf diesem Leistungsniveau, auch gute Leistungen am Arbeitsplatz und in der Schule erbringen werden, wenn die Wertschätzung, das Verständnis und eine gewisse Grosszügigkeit für die ausserordentlichen, sportlichen Leistungen von Schul- und Arbeitgeberseite vorhanden sind.

2.11 Wettkampfsystem allgemein

Spielidee

Faustball zählt zu den so genannten Rückschlagspielen. Zwei Mannschaften mit je fünf Spieler stehen sich auf einem 20 x 50m grossen Spielfeld (Halle 20 x 40m), getrennt durch eine in 2 Meter Höhe gespannte Leine (Band/Netz). Die Spielidee des Faustballspiels besteht darin, den Ball (Gewicht 350 g) aus dem eigenen Spielfeld mit der Faust (Arm) über die Leine (Band/Netz), in der gegnerischen Hälfte so zu platzieren, dass der Gegner diesen nicht erreichen kann. Ein Fehler beendet einen Spielgang und hat eine Angabe der Mannschaft zur Folge, die den Fehler gemacht hat. Jeder Fehler einer Mannschaft wird der anderen als Vorteil mit einem Gutpunkt angerechnet. Selbstverständlich sind diese Bedienungen auf das Alter angepasst, so wird der körperlichen Entwicklung Rechnung getragen und das Spiel möglich und emotional erlebbar gemacht.

2.12 Wettkampfsystem speziell

Definition der Spielpositionen

Der Aufschlag (Angabe, Service)

Der Spielzug beginnt mit der Angabe, die vor der Drei-Meter-Linie zu erfolgen hat. Diese Linie befindet sich in beiden Hälften, wie der Name schon sagt, in einem Abstand von drei Metern von der Mittellinie und damit der Leine (Band/Netz). Dabei wirft der Angreifer den Ball in die Luft und schlägt ihn so in die andere Hälfte, um direkt einen Punkt zu erzielen oder dem Gegner den Spielaufbau möglichst zu erschweren. (Hinweis: Der Ball muss über die 2 m hohe Leine (Band/Netz) gespielt werden, ohne dass diese berührt wird). Ein guter Angreifer zeichnet sich durch variantenreiche Aufschläge aus, sowohl wuchtige, als auch kurze Angaben. Besonders schwer für die gegnerische Abwehr sind die "angeschnittenen" Bälle, also solche mit Drall oder Effet.

Die Abwehr

Ein Abwehrspieler hat die Aufgabe, den vom Gegner gespielten Ball anzunehmen und den eigenen Spielaufbau vorzubereiten. Grundsätzlich gilt: Der Ball darf direkt oder nach einmaligem Aufspringen auf dem Boden, gespielt werden. Ein hart und präzise gespielter Ball ist meist nur durch einen Sprung (Hecht) zu erreichen. Eine sichere Abwehr ist die Grundlage für einen erfolgreichen Spielaufbau. Ein guter Abwehrspieler reagiert schnell auf die Angaben, bzw. Rückschläge des gegnerischen Angreifers und spielt den Ball dem Zuspeler zu, dass dieser den Ball dem Angreifer optimal passen kann. Der Ball sollte gerade und "ruhig" nach vorne gespielt werden.

Das Zuspiel

Der Zuspeler spielt dem Angreifer möglichst präzise den Ball zu, damit sie einen Punkt erzielen kann. Der Ball darf vor dem Schlag nochmals aufspringen (indirektes Zuspiel), kann aber auch ohne vorherigen Bodenkontakt (direktes Zuspiel) geschlagen werden. Letzteres ist vor allem bei unberechenbaren Bodenverhältnissen hilfreich. Der Zuspeler muss darauf achten, dass er den Ball je nach Spielart der Angreifer in ausreichender Höhe und in einer bestimmten Distanz vor oder über die Leine zuspielt.

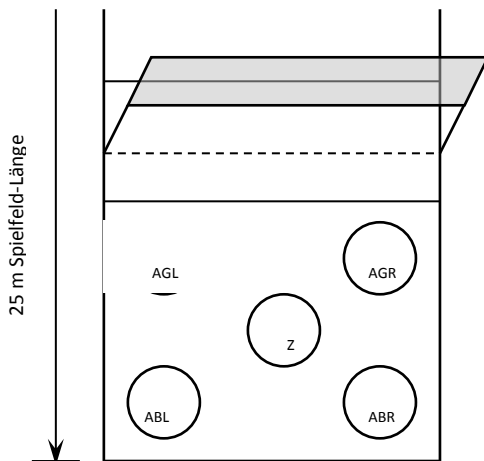
Der Angriff (Rückschlag)

Der Angreifer schliesst den Spielzug ab, indem er den Ball in die gegnerische Hälfte schlägt. Er sollte die Schwächen des Gegners erkennen und für sich ausnutzen. Dies kann z.B. ein schwächerer Abwehrspieler sein oder ein falsches Stellungsspiel des Gegners. Wie beim Aufschlag erschweren variantenreiche Schläge dem Gegner das Spiel.

Grundaufstellungen im Faustball

Im Faustball gibt es grundsätzlich zwei bekannten Grundaufstellungen W und X. Die Systeme U und V sind Anpassungen und gehen von den beiden Grundaufstellungen aus. Die Aufstellung ist primär vom Schlagrepertoire der gegnerischen Angreiferin abhängig, jedoch spielen Umwelteinflüsse wie Wind, Terrain und Wetter, eine grosse Rolle. Die unterschiedlichen Aufstellungen stellen aber auch ans eigene Team hohe Anforderungen. Bei der W-Aufstellung müssen die Spieler optimal aufeinander abgestimmt sein. Damit beide Spielsysteme gespielt werden können, wird ein taktisches Verständnis vom ganzen Team vorausgesetzt. Bei der X- und W-Aufstellung ist der Aktionsradius der einzelnen Spieler unterschiedlich.

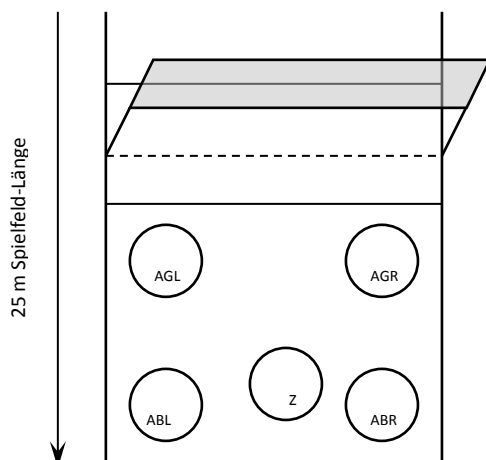
Abbildung 4 X-Spielsystem



X-Aufstellung

Dieses System ist in Europa am meisten verbreitet, es zeichnet sich dadurch aus, dass der Zuspieler (Z) mitten im Spielfeld steht. Sie ist Bezugspunkt für die Aufstellung der übrigen Spielern. Die Angreifer (AGL + AGR) nehmen ihren Platz ca. 1 m von der Aussenlinie entfernt ein und rücken gegenüber der Zuspieler etwa 1 m in Richtung Leine vor. Die Abwehrspieler (ABL + ABR), stehen je nach Gegner 1 m vor, hinter oder auf der Grundlinie, zudem stehen sie in der Mitte der Lücke von Zuspieler- und Angreifer.

Abbildung 5 W-Aufstellung



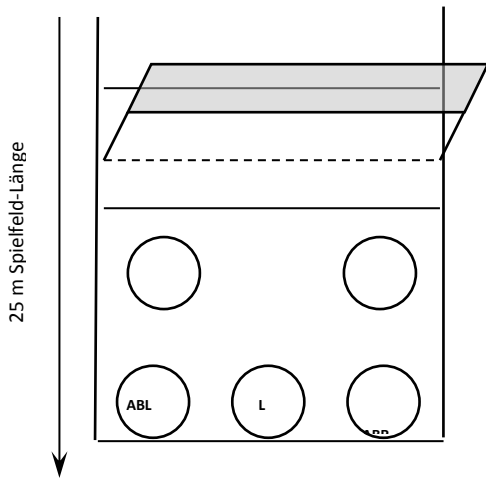
W-Aufstellung

Der Zuspieler (Z) steht nicht im Zentrum des Spielfeldes, sondern etwas zurückversetzt. Der Zuspieler (Z) muss eine sehr gute Reaktionsfähigkeit haben und sehr schnell sein, damit sie die in die Zone (ZO) geschlagenen Bälle als erster Spieler abwehren kann. Dieses System gilt als Alternative zum X-System. Z) mitten im Spielfeld steht. Sie ist aber Bezugspunkt für die Aufstellung der übrigen Spieler. Die Angreifer (AGL + AGR) nehmen ihren Platz ca. 1 m von der Aussenlinie entfernt ein und rücken gegenüber der Zuspieler etwa 1 m in Richtung Leine vor. Die

Abwehrspieler (ABL + ABR), stehen je nach Gegner

1 m vor, hinter oder auf der Grundlinie, zudem stehen sie in der Mitte der Lücke von Zuspieler- und Angreifer.

Abbildung 6 U-Aufstellung

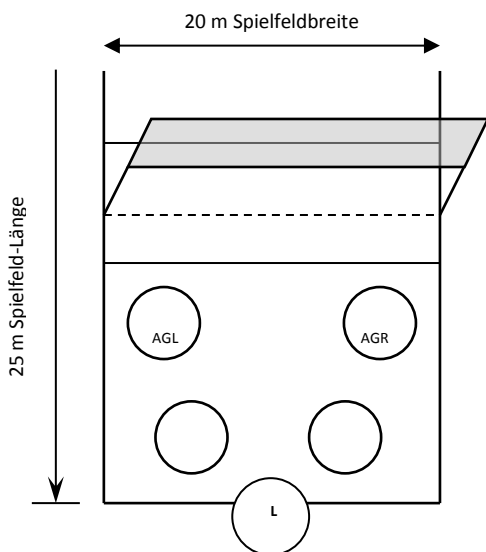


U-Aufstellung

Es fällt auf, dass der Abwehrspieler (ABL + ABR) und Läufer (L) praktisch auf selber Höhe an der Grundlinie positioniert sind.

Dieses System bedingt, dass das Team über sehr schnelle Angreifer (AGL + AGR) verfügen muss. Die gegnerische Mannschaft wird versuchen, die Bälle in die freie Zone (ZO) zu spielen. Es steht kein Zuspieler im Zentrum, die Angriffsfläche für den gegnerischen Angreifer gibt. Die Zuspielposition ist nicht genau definiert, jeder Abwehrspieler muss diese Job ausführen können.

Abbildung 7 V-Aufstellung



V-Aufstellung

Diese Aufstellung hat ihren Ursprung in Südamerika, sie wird auch oft als brasilianische Aufstellung bezeichnet. Sie unterscheidet sich im Wesentlichen dadurch, dass der Zuspieler (Z) nicht mehr im Zentrum des Feldes steht. Der Zuspieler in der X-Aufstellung wechselt je nach Team auf die Flügel- (FL, FR) oder Angreiferposition (AGR). Der Läufer (L) deckt das Feld hinter der Grundlinie ab. Die beiden Flügelspieler stehen in der Diagonalen des Feldes und verkürzen dadurch den Winkel, was wiederum viele Direktabnahmen zur Folge hat. Durch das Abdecken des Feldes von aussen, entsteht in der Mitte ein grosses "Loch", dieses gilt es, durch optimale Abstimmung und totalen Einsatz zu "stopfen".

Quelle: eigene Darstellung

An der Herren-Faustball-Weltmeisterschaft 1999 in der Schweiz imponierte vor allem das brasilianische Spielsystem. Das Spiel Brasiliens, dem späteren Weltmeister, wurde durch ein optimal aufeinander abgestimmtes U-System mit einem Hauptangreifer (AGL) und einem Zuspieler mit Abschlussqualitäten auf der AGR-Position geprägt. Der Hauptangreifer führte sowohl den Service als auch den Rückschlag aus. Durch diese Doppelfunktion wird der Angreifer sowohl im konditionellen als auch im mentalen Bereich enorm gefordert. Der Angreifer muss über eine hervorragende Grundlagenausdauer verfügen, die es ihm ermöglicht, jede "Pause" (auch während dem Spiel) optimal zu nutzen. Mit diesem Spielsystem gewann Brasilien den WM-Final nach 3 Stunden im fünften Satz mit 24:22.

ABL / ABR:	Abwehrspieler links / Abwehrspieler rechts
AGL:	Angreifer links (Rückschlag)
AGR:	Angreifer rechts (Service) oder auch Zuspielposition (brasilianisches System)
Z:	Zuspieler
FL/FR:	Flügelspieler links- Abwehrspieler V-System / FR: Flügelspieler rechts- Abwehrspieler V-System
L:	Läufer (deckt ein Grossteil der Grundlinie ab)

Literaturverzeichnis

- BIELEFELDER SPORTPÄDAGOGEN: (1993) Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Verlag Hofmann, 1993
- BRIGGER H. (2005) Faustball: Mit Verantwortung an die Spitze. TKG-Facharbeit 2005
- BRIGGER H., ERNI P. (2005) Faustball ins Auge gefasst. Pfeffikon: Faustballverlag 2005
- BRIGGER H., GRAB R. (1995) Faustball: Spiel mit Kopf und Herz. 2. Aufl., Pfeffikon: Faustballverlag 1998
- KÖNIG A. 2001 , Damenfaustball, Diplomarbeit DTLG 1, 2001