

# GAMES GUIDE

für

## Faustball – Fun –Court

20 Spielformen vom Anfänger bis zum Profi



Powered by



[www.sportastic.at](http://www.sportastic.at)

# FAUSTBALL – FUN - COURT

Der **Games-Guide** soll den Einsatz des Faustball-Fun-Courts noch abwechslungsreicher und interessanter machen. Die vorliegenden Spielformen sind beliebig veränderbar und als Vorschläge gedacht. Der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ich wünsche allen Coaches, Spielerinnen und Spielern viel Freude am Fun-Court und würde mich auch freuen, weitere neue, erprobte Spielformen von euch zu erfahren.

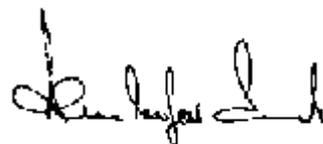
Die angebotenen Spielformen sind den Anforderungen entsprechend von leicht bis schwierig (**Anfänger – Fortgeschrittene – Profi**) zusammengefasst.

Die „Zielgruppe“ dieser drei Kategorien ist jeweils dick gedruckt hervorgehoben.

Eine einfache **Grafik** mit kurzer **Erklärung** soll möglichst rasch die Spielform verdeutlichen, die Rahmenbedingungen (**Feldgröße, Kontakte, Spielerzahl, Netzhöhe und Ballbehandlung**) wird in Tabellenform angegeben.

**Variationen** für die jeweiligen Spielformen sollen für neue Herausforderungen sorgen.

Viel Spaß und Erfolg mit einem intensiveren Faustball-Spiel-Training wünscht euch



# FAUSTBALL – FUN - COURT

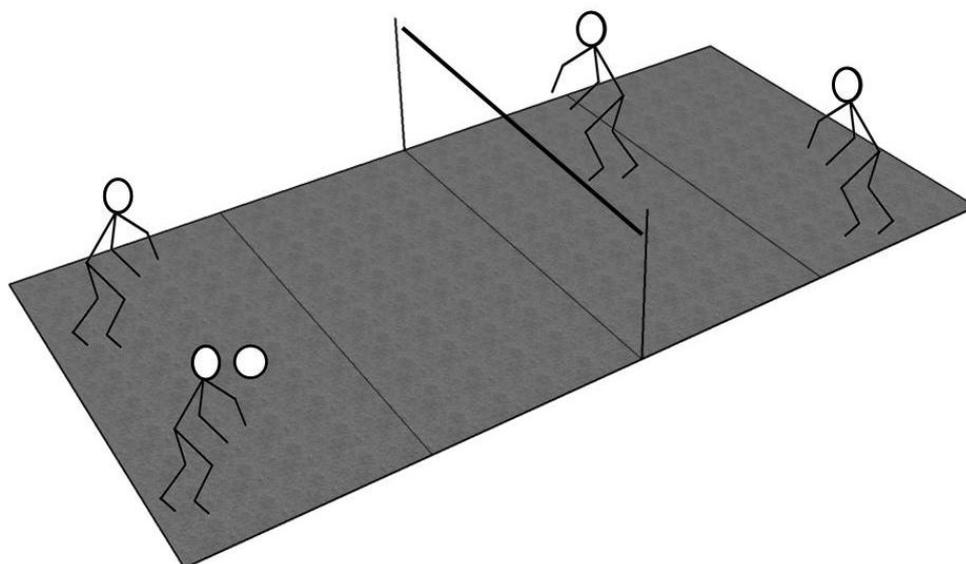
## **Spieleformen**

1. Heber-Spiel
2. Marathonspiel
3. Spieler gegen Läufer
4. Knock Out
5. Toter Raum
6. Sitz-Faustball
7. Kleinfeldspiel
8. Ringerl
9. Action-Ball
10. Windows
11. Zonen-Faustball
12. Fuss-Kopf-Faustball
13. Insel-Faustball
14. Faustball-Tennis
15. Kopf-Faustball
16. Power-Action-Ball
17. Tschin-Tschin
18. Volley-Faustball
19. Volley-Faustball-Ralley
20. Double-Volley-Faustball

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 1. HEBER - SPIEL

<b>ANFÄNGER</b>	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
-----------------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<b>Angabe von der 3m-Linie von unten. Ball darf/muss mit dem 3. Kontakt wieder ins Gegenfeld gespielt werden. Wichtiges Anfängerspiel!</b>
------------------	--

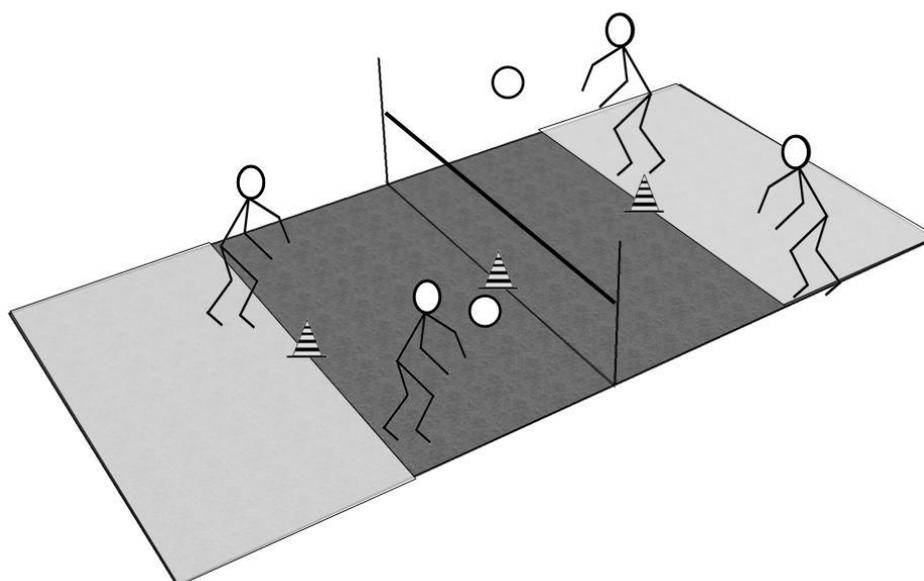
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	Ev. verpflichtend
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	3:3
<b>NETZHÖHE</b>	<b>160 – 180 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 2. MARATHONSPIEL

<b>ANFÄNGER</b>	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
-----------------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<p><b>2 Spieler versuchen, einen Ball möglichst oft indirekt über das Netz zu spielen. Die Überquerungen werden gezählt. Wer schafft die meisten Zähler?</b></p>
------------------	--

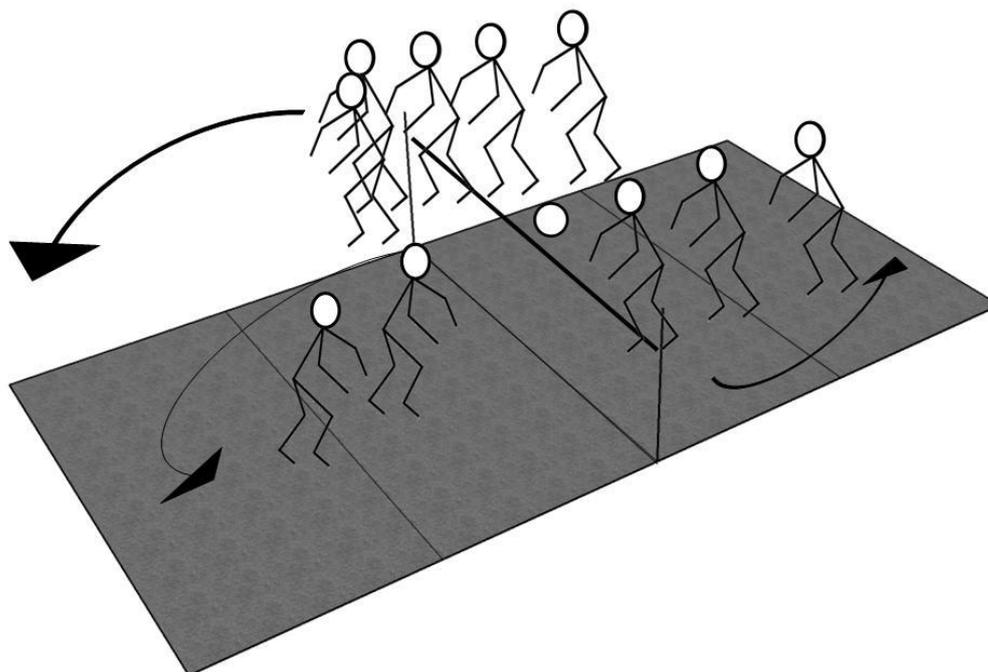
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>3 x 6 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>1</b>	Ev. verpflichtend
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>1 mit 1</b>	2 mit 2 abwechselnd
<b>NETZHÖHE</b>	<b>Ca. 1 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 3. SPIELER GEGEN LÄUFER

<b>ANFÄNGER</b>	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
-----------------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<b>2 Mannschaften, 1 läuft 10 Runden um den Fun-Court. Die andere versucht, möglichst oft den Ball über das Netz zu spielen. Die spielende Mannschaft (Reihenfolge festlegen) zählt die gültigen Ballkontakte laut mit. Aufgabenwechsel!</b>
------------------	--

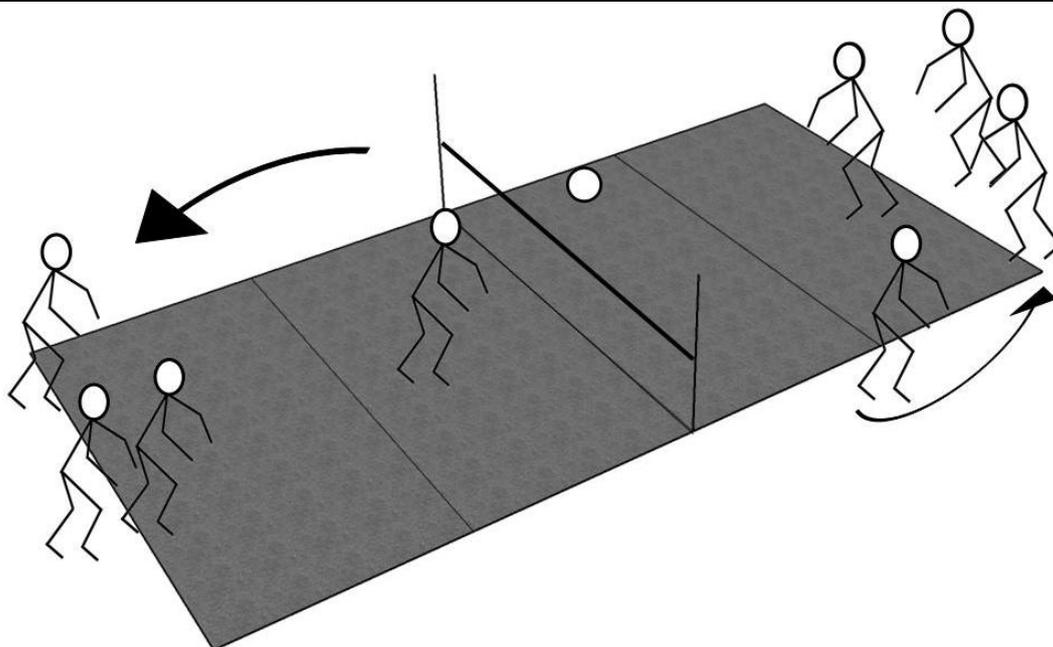
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	6 x 6 m
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>1</b>	Ev. 2 Kontakte
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2:2 bis 7:7</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>1 – 2 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 4. KNOCK OUT

<b>ANFÄNGER</b>	<b>FORTGESCHRITTENE</b>	<b>PROFIS</b>
-----------------	-------------------------	---------------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<p><b>2 Mannschaften, Ball wird der Reihe nach ins Gegenfeld gespielt, Spieler stellt sich bei der eigenen Gruppe wieder hinten an. Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Welches Team „knockt“ das andere aus? Zusatzübungen für Ausgeschiedene!</b></p>
------------------	---

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	6 x 6 m
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>1</b>	Ev. 2 Kontakte
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2:2 bis 7:7</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>1 – 2 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

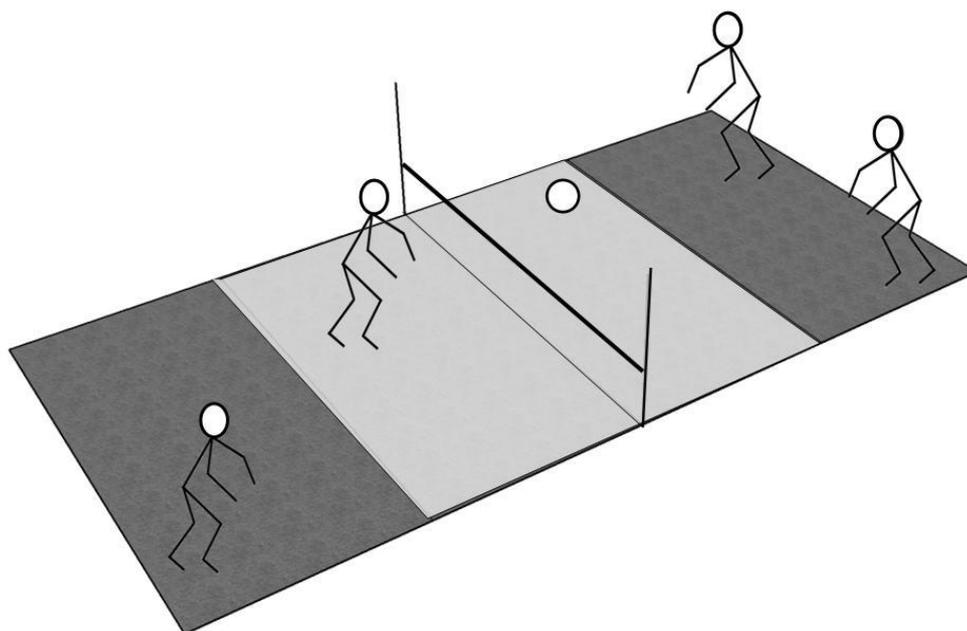
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 5. TOTES RAUM

**ANFÄNGER**

**FORTGESCHRITTENE**

**PROFIS**



### ERKLÄRUNG

**Die Angabe erfolgt hinter der 3m-Linie von unten.  
Beim eigenen Angriff darf der Ball nicht im gegnerischen 3m-Raum zu Boden fallen (Angriff in die hintere Spielfeldhälfte).**

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>2</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	<b>1:1</b>
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 60 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

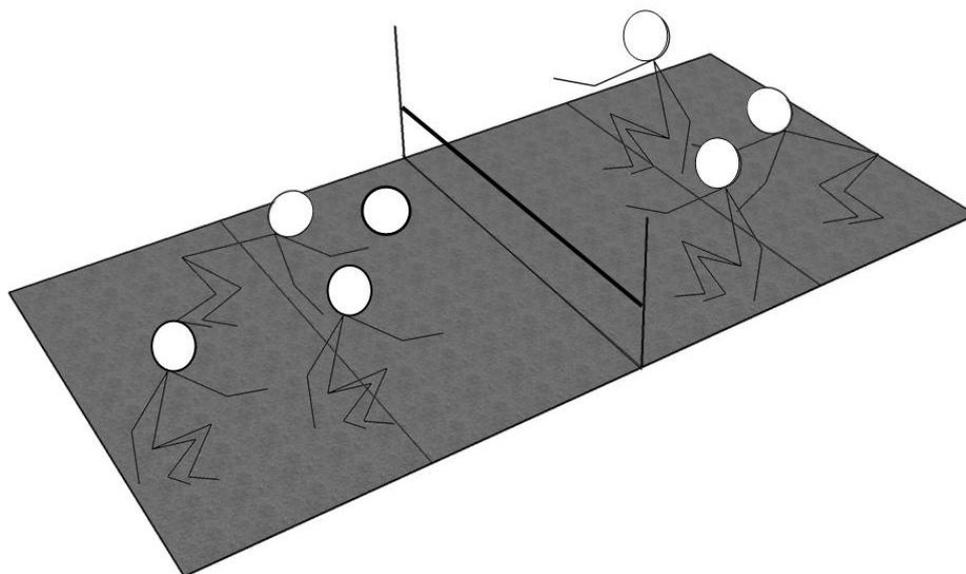
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 6. SITZ FAUSTBALL

ANFÄNGER

**FORTGESCHRITTENE**

PROFIS



### ERKLÄRUNG

**Die Angabe erfolgt hinter der 3m-Linie von unten/der Seite.  
Alle Spieler sitzen am Boden und bewegen sich nur auf allen Vieren.  
Bei Ballkontakt müssen 3 Gliedmaßen den Boden berühren.**

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>3 : 3 bis 5 : 5</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 50 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	Ev. mit Schlagen

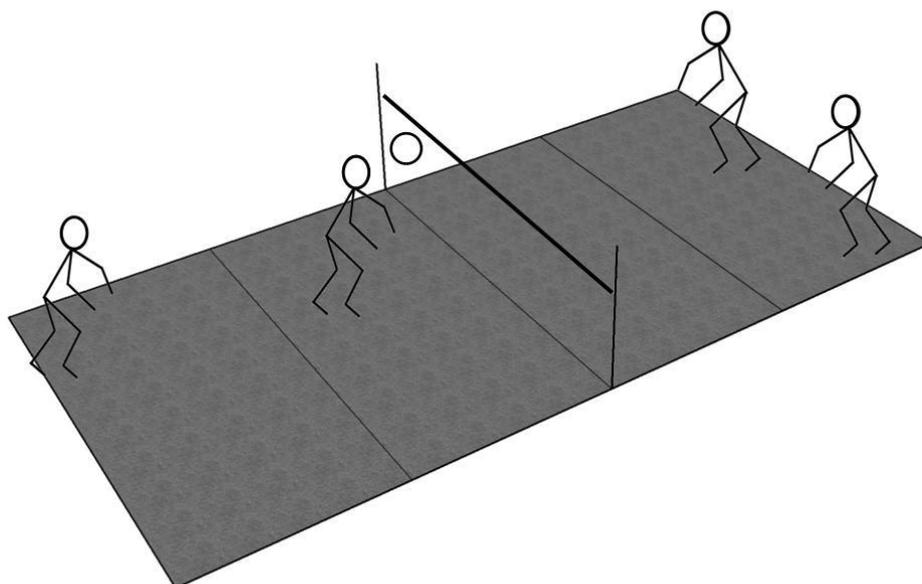
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 7. KLEINFELDSPIEL

**ANFÄNGER**

**FORTGESCHRITTENE**

**PROFIS**



### ERKLÄRUNG

**Angabe von der 3m-Linie.  
Die Spielidee vom Großfeld wird auf  
das Kleinfeld übertragen.  
Die Netzhöhe soll niedriger als die  
Normalhöhe sein!**

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	3:3
<b>NETZHÖHE</b>	<b>1,40 – 1,90 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Regulär</b>	

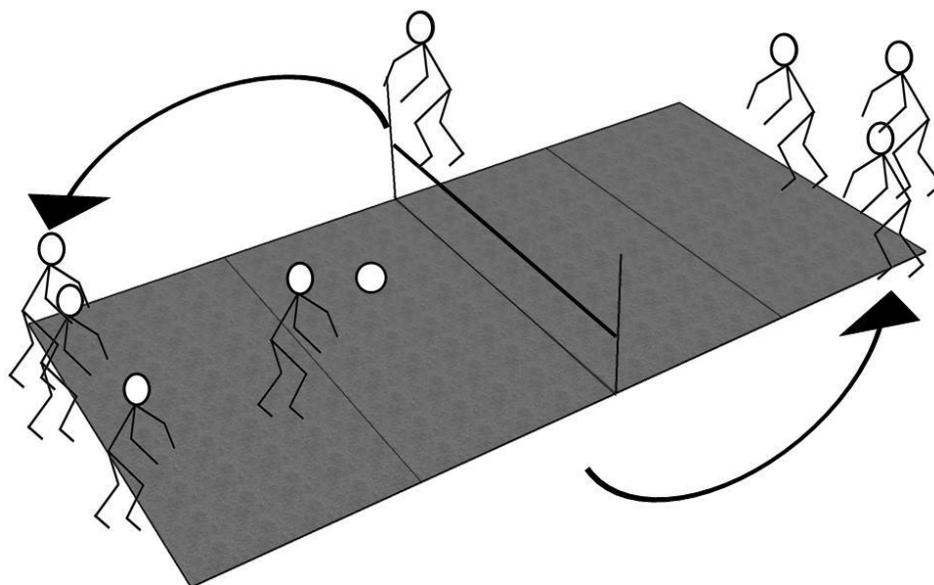
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 8. RINGERL

**ANFÄNGER**

**FORTGESCHRITTENE**

**PROFIS**



### ERKLÄRUNG

**Spieler teilen sich auf beide Hälften auf. Nach dem Ballkontakt stellen sie sich auf der anderen Seite an. Wer einen Fehler macht, hat Angabe und scheidet nach 3 (5) Fehlern aus. Zusatzübungen für Ausgeschiedene! Laufrichtung festlegen!**

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>1</b>	Ev. 2 Kontakte
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>3 - 10</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>0,60 - 1 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

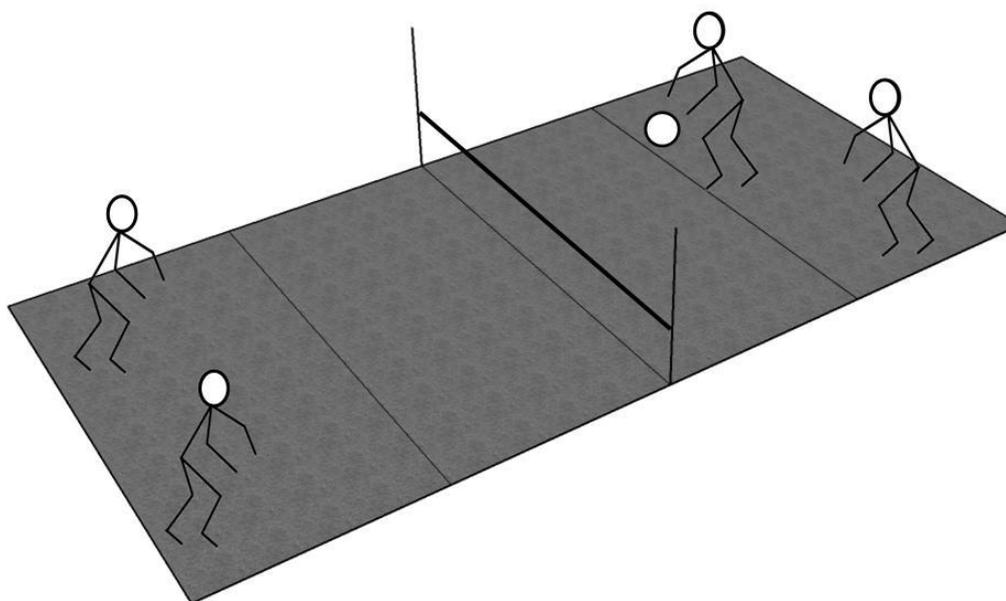
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 9. ACTION BALL

**ANFÄNGER**

**FORTGESCHRITTENE**

**PROFIS**



### ERKLÄRUNG

**Angabe hinter der 3m-Linie (von unten).**

**Bei Anfängern kann man nach der 1. Ballabwehr einen Bodenkontakt außerhalb des Feldes zulassen.**

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	2 bei F/P
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 60 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

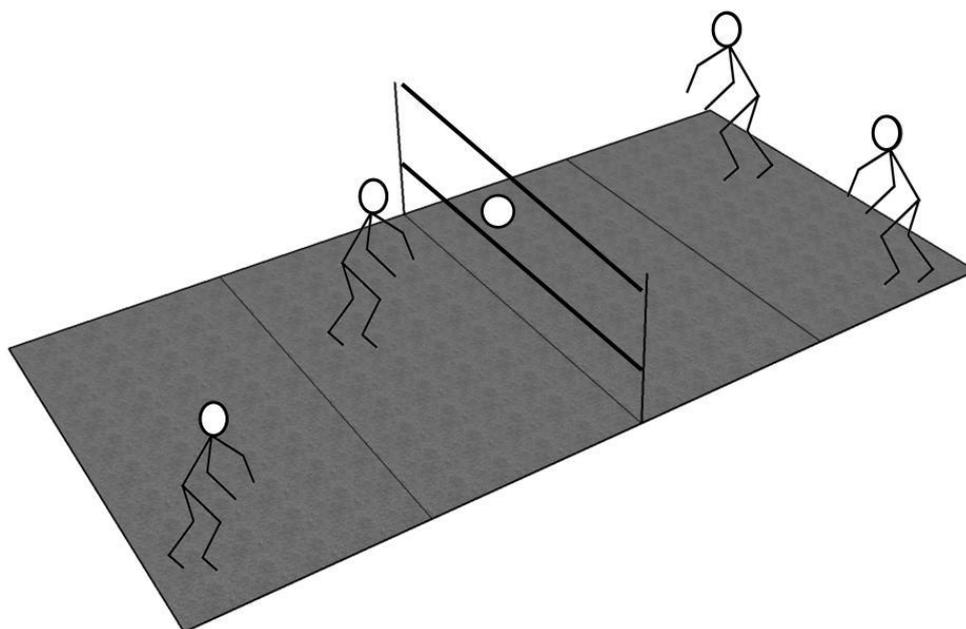
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 10. WINDOWS

**ANFÄNGER**

**FORTGESCHRITTENE**

**PROFIS**



### ERKLÄRUNG

**Der Ball wird beim Spiel ins Gegenfeld durch das Fenster zwischen den beiden Netzen gespielt.  
Angabe von der 3m-Linie.**

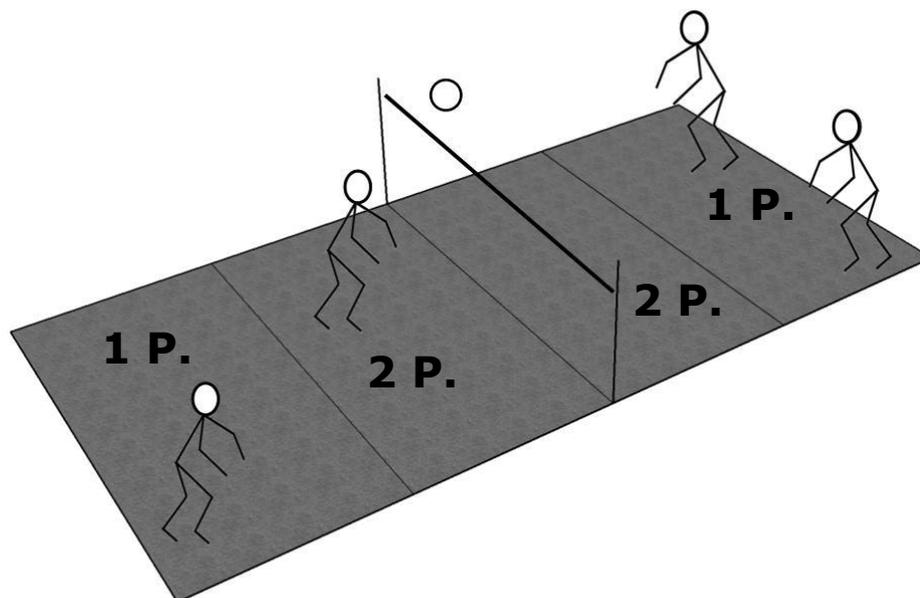
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	Netz und Bank
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	2
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	3:3
<b>NETZHÖHE</b>	<b>0,50 und 2,00 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 11. ZONEN - FAUSTBALL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<b>Die beiden Teams spielen regulär gegeneinander. Wird ein Punkt gemacht, dessen 1. Ball im 3m-Raum aufspringt, zählt dieser doppelt! Genaues Zuspiel ans Netz notwendig!</b>
------------------	--

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	2 Pkt. im Rückraum
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	3 : 3
<b>NETZHÖHE</b>	<b>1,6 - 2,0 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>regulär</b>	

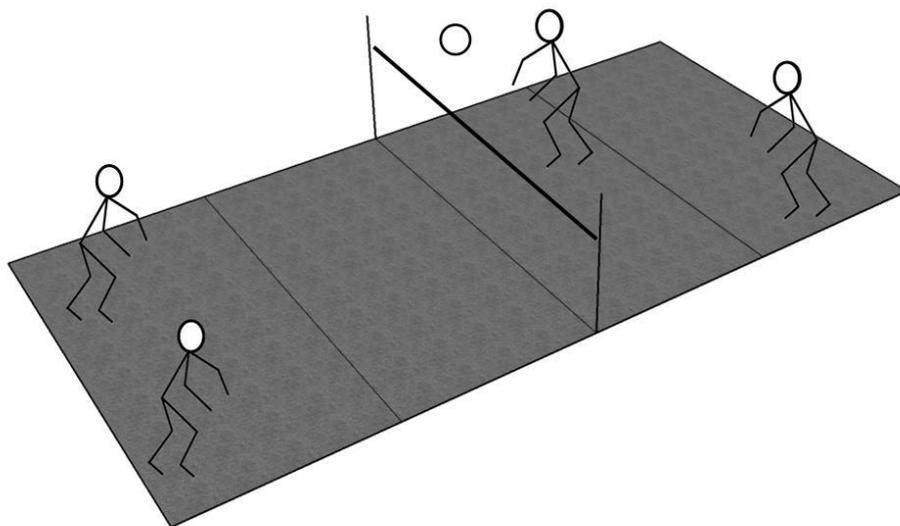
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 12. FUSS-KOPF-FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



### ERKLÄRUNG

Nach der Angabe hinter der 3m-Linie muss der Ball 3 x in beliebiger Technikfolge mit Arm/Kopf/Bein gespielt werden. Ball darf zwischen den Kontakten 1 x den Boden berühren.

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	3 x 12 m (Halbfeld)
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	3 : 3
<b>NETZHÖHE</b>	<b>1,40 – 2,00 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Arm/Bein/Kopf</b>	

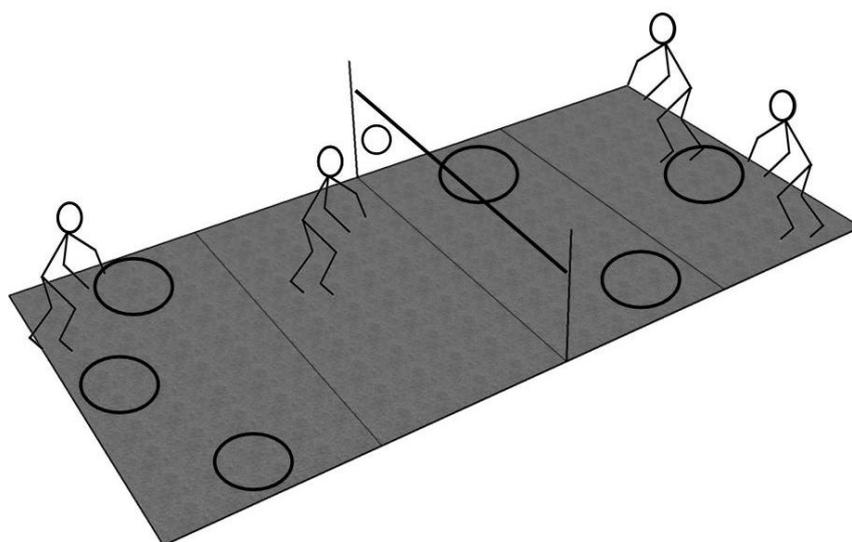
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 13. INSEL - FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



### ERKLÄRUNG

In jeder Hälfte liegen 2-3 Reifen, die bei einem Treffer durch den Gegner zusätzlich einen Punkt bringen. Dabei läuft das Spiel weiter.

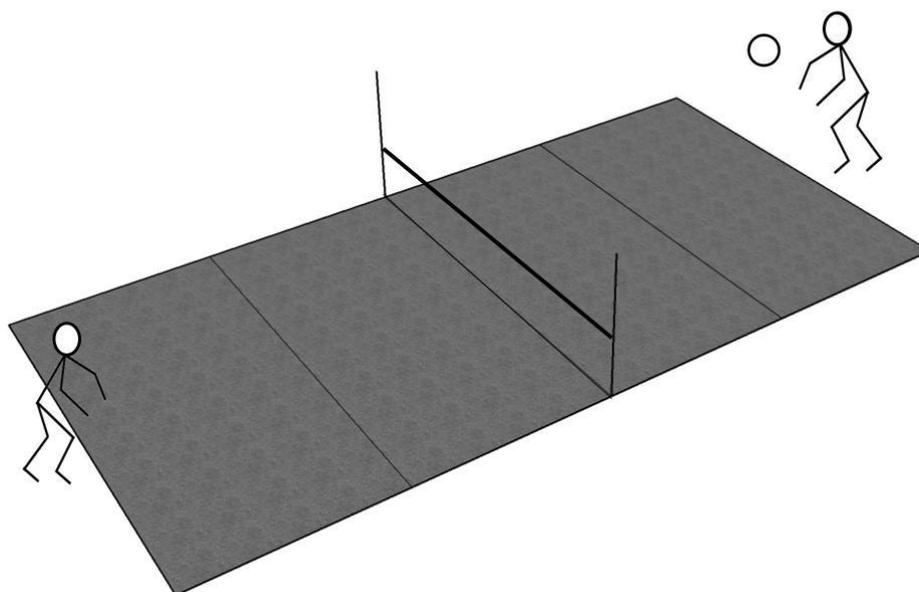
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	Spieler legen Reifen
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	Trainer legt Reifen
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2 bis 3 : 3</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 150 – 200 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 14. FAUSTBALL - TENNIS

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<b>Ball wird hinter der Grundlinie ins Spiel gebracht und fortlaufend (wie beim Tennis) über das Netz gespielt. Der Ball darf nicht direkt gespielt werden!</b>
------------------	---

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	3 x 12 m (Halbfeld)
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>1</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>1 : 1</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 60 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

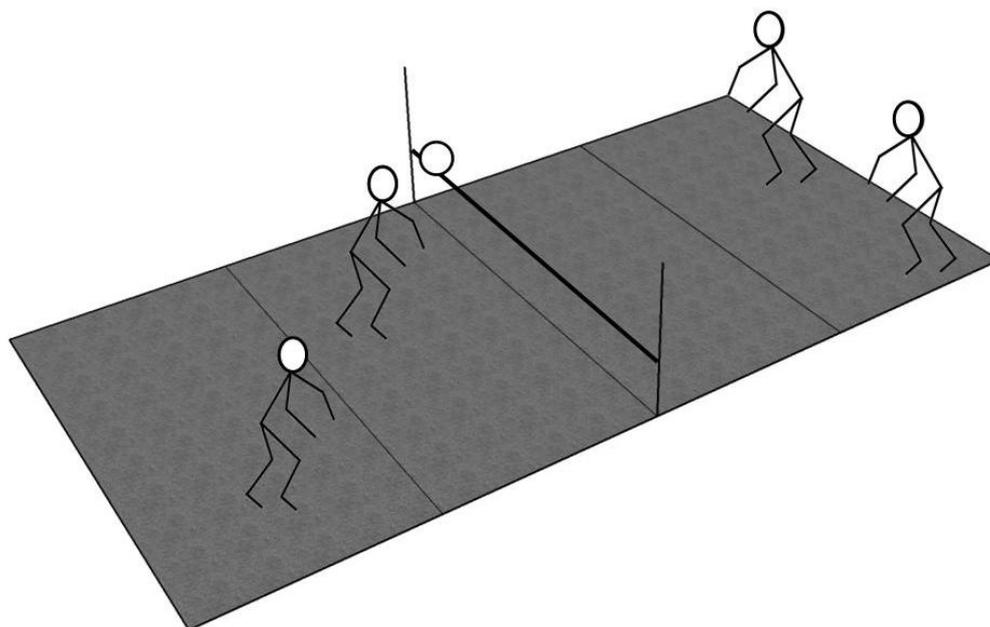
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 15. KOPF - FAUSTBALL

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



### ERKLÄRUNG

Die Angabe erfolgt von unten hinter der 3m-Linie. Die erste Ballabwehr erfolgt mit dem Unterarm und ist gleichzeitig die Vorbereitung für den Angriff, wobei dieser mit einem Kopfstoß ins Gegenfeld ausgeführt wird.

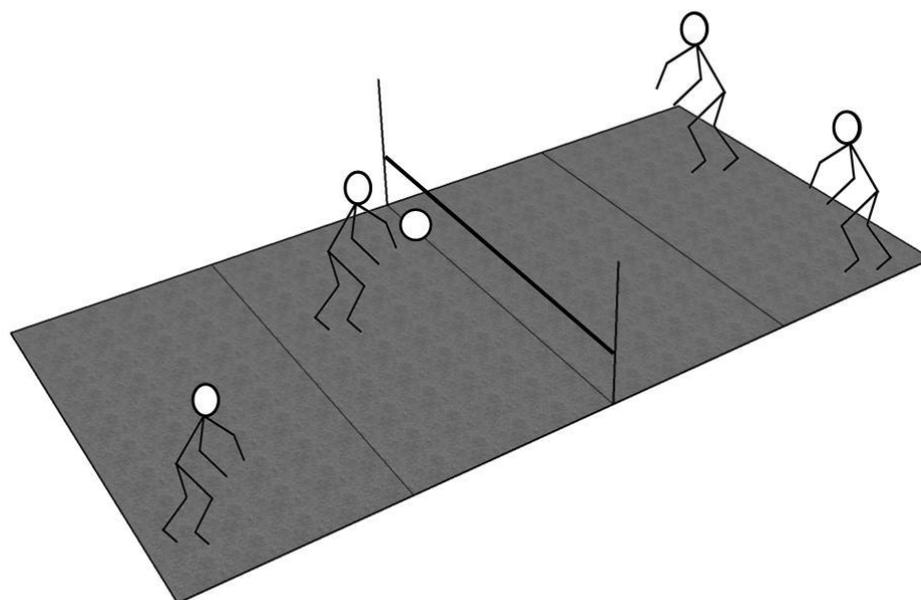
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>2</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2 bis 3 : 3</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>60 – 100 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm/Kopf</b>	

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 16. POWER ACTION BALL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<p><b>Die Angabe erfolgt von unten hinter der Grundlinie.</b>  <b>Beide Spieler müssen bei Ballabwehr innerhalb des Spielfeldes stehen (erschwerte Ballabwehr).</b></p>
------------------	---

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	3:3
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 60 cm</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	

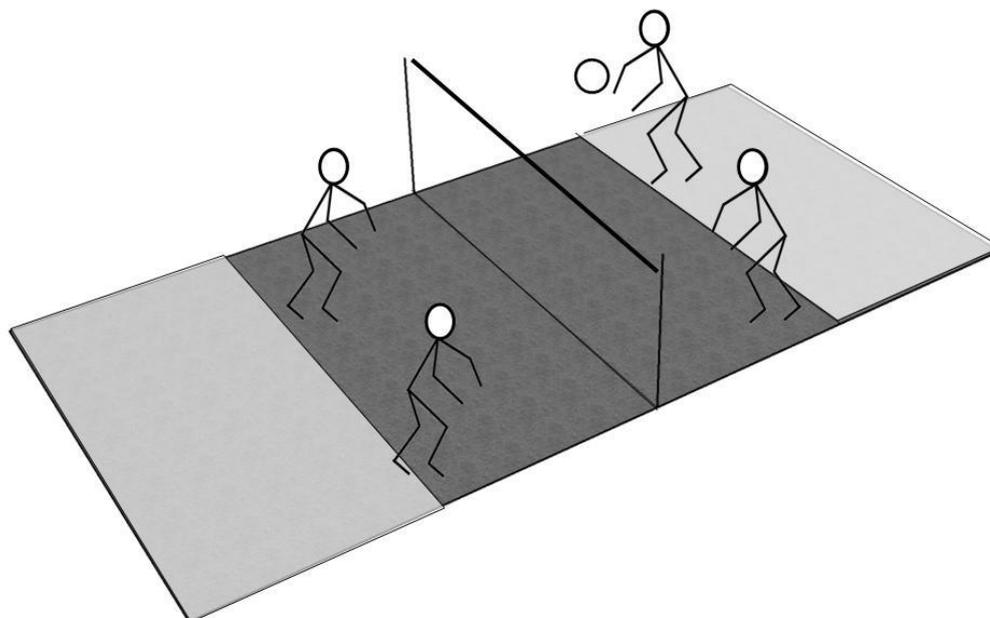
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 17. TSCHIN - TSCHIN

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



### ERKLÄRUNG

**Die Mannschaft mit Gutpunkt serviert.  
Der 1. Ball darf nicht direkt angenommen werden.  
Blocken ist nicht erlaubt.**

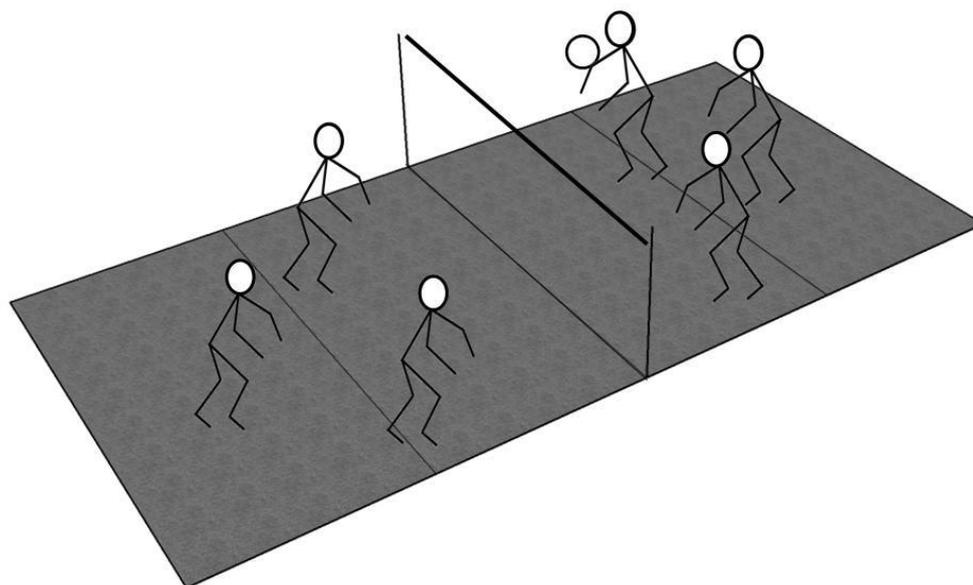
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 6 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>2 : 2</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>1,90 m / 2,0 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>beliebig</b>	

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 18. VOLLEY - FAUSTBALL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<b>Der Ball wird hinter der Grundlinie ins Spiel gebracht. Er darf zwischen den Kontakten nicht zu Boden fallen.</b>
------------------	--

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>Max. 3</b>	3 Pflichtkontakte
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>3 : 3</b>	2 : 2, 4 : 4
<b>NETZHÖHE</b>	<b>2,00 m</b>	2,10 m
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	Ev. mit Schlägen

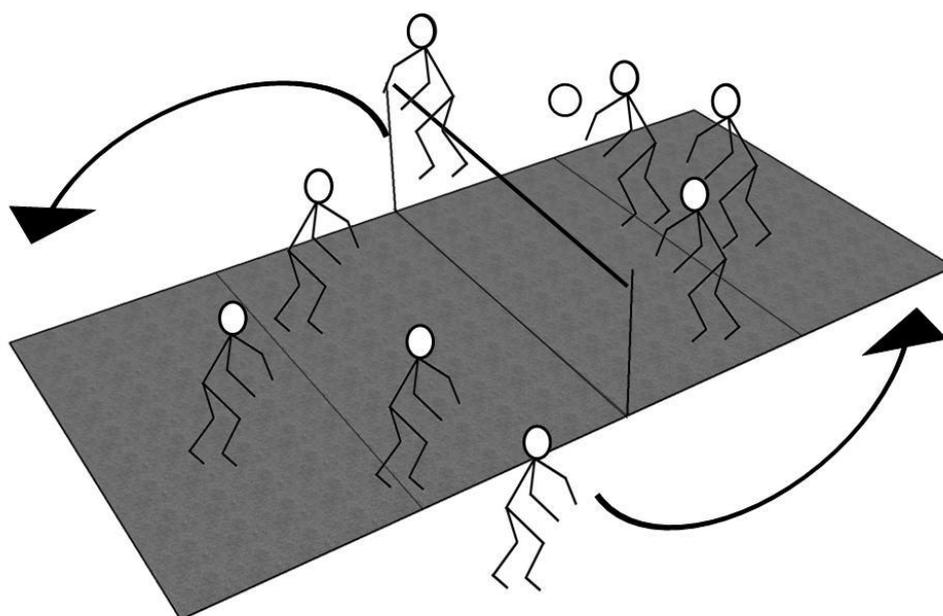
# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 19. VOLLEY-FAUSTBALL-RALLEY

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

PROFIS



### ERKLÄRUNG

**Nach dem Ballkontakt läuft jeder Spieler um das Gegenfeld herum zurück in die eigene Hälfte. Achtung auf gleiche Laufrichtung beider Teams!**

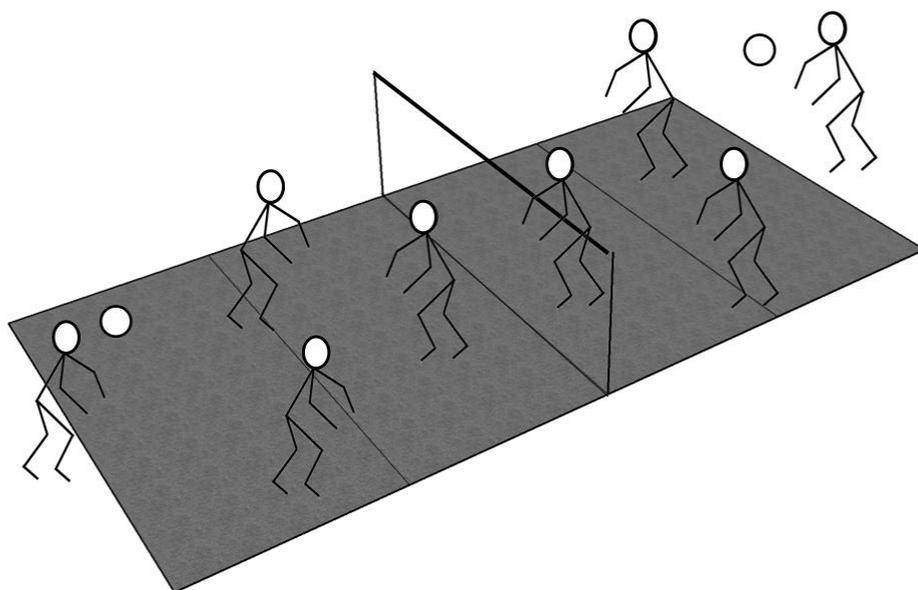
### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3 Pflicht</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>4 : 4</b>	5 : 5
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 2,0 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	Mit Angriffsschlag

# FAUSTBALL – FUN - COURT

## 20. DOUBLE-VOLLEY-FAUSTBALL

ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	PROFIS
----------	------------------	--------



<b>ERKLÄRUNG</b>	<b>Beide Teams servieren gleichzeitig (nach Zuruf durch Trainer: „Und...Los!“) hinter der Grundlinie (von unten). 2 Bälle sind gleichzeitig im Spiel. Gutes Auge des Trainers wichtig!</b>
------------------	--

### VARIATIONEN

<b>FELDGRÖSSE</b>	<b>6 x 12 m</b>	
<b>BALLKONTAKTE</b>	<b>3 Pflicht</b>	
<b>SPIELERZAHL</b>	<b>3 : 3 bis 4 : 4</b>	
<b>NETZHÖHE</b>	<b>ca. 2 m</b>	
<b>BALLBEHANDLUNG</b>	<b>Unterarm</b>	Ev. mit Schlag