

## Konzept für Faustball-Showtraining VOLKSSCHULE

### 1. Ziel/Thema des Trainings

- Actionreiche Darbietung von Faustballtechniken auf Stationsbasis
- Kennenlernen des Spiels Faustball anhand von Videosequenzen

### 2. Zeitrahmen

- 1 Einheit ( ca. 50 Minuten)

### 3. Gruppengröße

- Ideal: bis 24 Schüler

### 4. Platzbedarf

- Kleine Turnhalle (ca. 25 x 13 m)

### 5. Gerätebedarf

Die Stationen sollten vor dem Eintreffen der Schüler aufgebaut werden!

Eigene Geräte:

- Bildschirm, PC, Schulungs-DVD
- Faustball-Netz
- Markierungsteller
- Markierungshütchen (oder Medizinbälle)
- Ballnetz (mit 12-15 Softbällen/Volleybällen/270er Faustbällen)

Aus der Turnhalle:

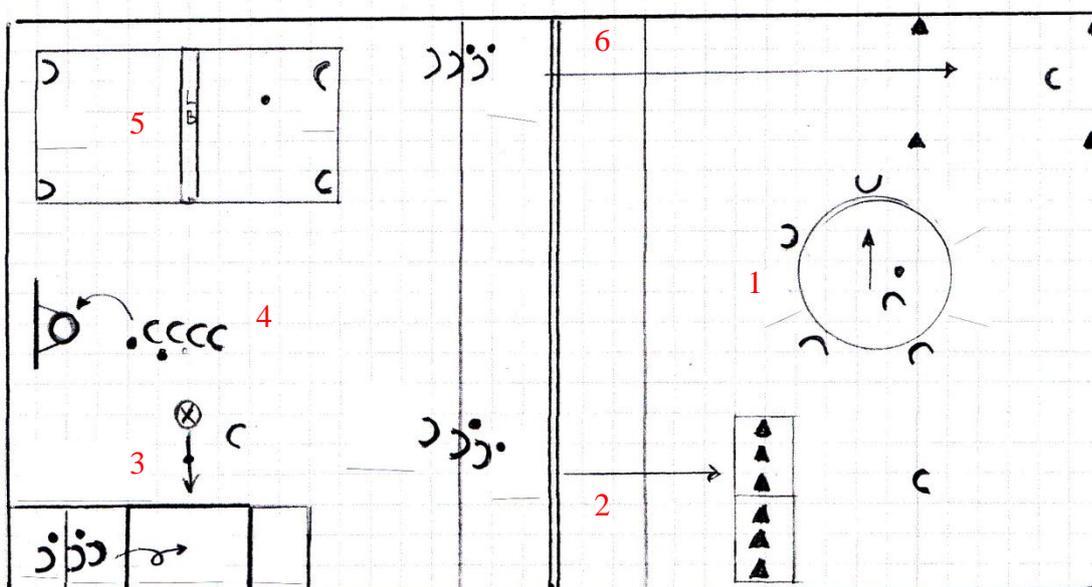
- 1 Langbank
- Basketballkorb
- 1-2 Kästen
- 1 Weichbodenmatte
- 3 Bodenmatten
- Befestigungsvorrichtung für Netz (ca. 1,40 m)

### 6. Ablauf

Inhalt	Zeit	Tipps
<b>Begrüßung/Vorstellung FAUSTBALL mit Videosequenz</b>	<i>5 min</i>	Eventuell noch in Klassenzimmer/Garderobe Schüler schon in Turnkleidung
<b>Aufwärmen</b> Coach läuft Parcours im Turnsaal mit verschiedenen Aufwärmübungen, Schüler folgen in einer „Schlange“	<i>5 min</i>	Bei vielen Schülern und weiteren Helfern 2-3 „Schlangen“ bilden

Inhalt	Zeit/Bälle	Tipps
<b>Erklärung und Vorführung der 6 Stationen</b>	10 min	Schüler setzen sich in 4er-Gruppen zu den Stationen
<b>Station 1: Heben</b> des Balles im Kreis	1 Ball	Den Ball im Kreis möglichst oft indirekt spielen (Reihenfolge!)
<b>Station 2: Vorhandschlag</b> über Netz auf Markierungskegel (auf Kasten)	2-3 Bälle	Alternative: Hütchen auf Langbank umschießen (ohne Netz)
<b>Station 3: Abwehr</b> eines geworfenen Balles im Flug auf WB-Matte	2-3 Bälle	Coach wirft Absicherung!
<b>Station 4: Heben</b> in Basketballkörbe (nach Aufwurf)	2 Bälle	Punktewertung: 1 Punkt – auf Brett 2 Punkte – auf Ring 3 Punkte – in Korb
<b>Station 5: Spiel 2:2</b> über Langbank	1 Ball	Schwierig! Erleichterung mit Fangen und Werfen
<b>Station 6: Seitlicher Schwungschlag</b> über Netz in Zielzone	2-3 Bälle	Markierung mit Hütchen oder Matten, Reihenfolge!
<b>Stationsbetrieb</b>	6 x 4 min	Stationswechsel im Uhrzeigersinn
<b>Verabschiedung</b> Vereinsinfos, Folder, Autogrammkarten	5 min	

Vorschlag für Raumaufteilung:



**GIVE  
ME!  
FIVE!**