

Heben im Kreis

5-8 Spieler stehen außen um einen BB-Kreis. Ein Spieler spielt aus der Kreismitte den Ball senkrecht hoch (indirekt), sodass der Ball wieder im Kreis zu Boden fällt. In festgelegter Reihenfolge läuft der nächste Spieler in die Mitte und spielt den Ball hoch.

Variationen:

Richtungswechsel

Jeder Spieler hat eine Nummer (Zuspiel nach Aufruf)

Zuspiel nach Aufruf des Namens

Tipps:

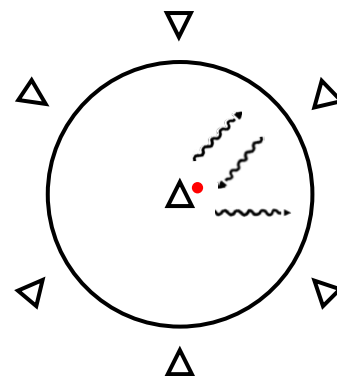
Zusatzübungen bei Fehler

Namen oder Nummer vor dem Ballkontakt bekannt geben!

Geräte:

1 Ball/Gruppe

Bodenmarkierung (BB-Kreis)



Heben in BB-Korb

Spieler werfen sich selbst den Ball hoch und versuchen, den Ball in den BB-Korb zu heben.

Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte?

Punktewertung:

Ball berührt BB-Brett: 1 Punkt

Ball berührt BB-Ring (von oben): 2 Punkte

Ball geht in den Korb: 3 Punkte

Variation:

Wer erreicht zuerst z.B. 30 Punkte?

Mit Minuspunkten – trifft man weder Korb, Ring und Brett, dann wird 1 Punkt abgezogen

In 3er Gruppe mit 1 Ball auf den BB-Korb spielen, Reihenfolge vorgeben!

Tipps:

Beidseitig spielen lassen!

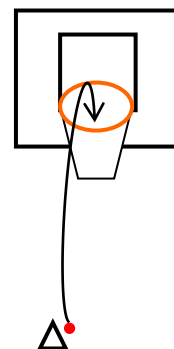
Oft verschiedene Korbhöhen einstellbar

Geräte:

1 Ball/ Spieler

BB-Körbe

(1 Ball/Gruppe)



Heberspiel

Spiel 2:2 auf kleinem Feld (ca. 9x6 m), das durch eine ca. 1,60 m hohe Leine geteilt ist.

Der Ball wird von einem Spieler von unten eingeworfen, dann regulär (2 oder 3 Kontakte) weiter gehoben.

Welche Mannschaft erreichen die meisten gültigen Spielgänge?

Variation:

Kann auch als Wettkampf gespielt werden!

Spiel 1:1

Spiel 3:3 (größeres Feld)

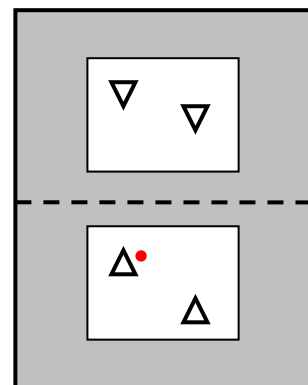
Tipps:

Erste taktische Elemente: „Aus“ rufen, „hinter“ den Ball stellen, Ball hinten (an der Grundlinie) erwarten

Geräte:

1 Ball/4 Spieler

Leine



Mexi – Faustball

Eine Gruppe (3-8 Spieler) stellt sich aufgeteilt auf ein kleines Feld (6x3 m, Leinenhöhe ca. 1,60m). Nach der Angabe von unten läuft der Spieler außen in vorgegebener Richtung zur anderen Feldseite und stellt sich dort an.

Wer einen Fehler macht, bringt den Ball wieder ins Spiel. Nach z.B. 5 Fehlern scheidet dieser Spieler aus.

Die letzten 2 Spieler spielen um den Turniersieg, wobei sie in ihrem Spielfeld stehen bleiben.

Variation:

Laufrichtung ändern!

Eventuell Zusatzübungen für Ausgeschiedene anbieten

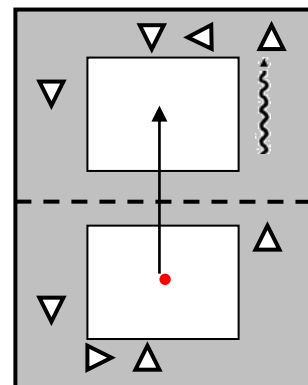
Tipps:

Bälle nur indirekt spielen lassen!

Geräte:

1 Ball/Gruppe

Leine



Heben in Kastenteile – für 2er oder 3er Gruppen

Kleine Mannschaften (2er oder 3er Gruppen) spielen einen Ball durch fortlaufendes Heben (abwechselnd) in einen offenen Kasten. Für einen Treffer erhalten sie einen Punkt. Dann nehmen sie den Ball wieder heraus und stellen sich bei der nächsten Station an.

Geht der Ball verloren, müssen sie ohne Punktgewinn zur nächsten Station.

Variation:

Eine bestimmte Anzahl von Kontakten vorgeben.

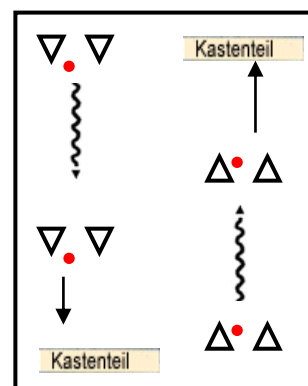
Tipps:

Nächste Gruppe beginnt erst, wenn die vorhergehende Gruppe eine bestimmte Linie (Markierung) erreicht hat.

Geräte:

1 Ball/Gruppe

2 Kästen



Heben in Kastenteile – für Mannschaften

2 Mannschaften stehen sich in einem Faustballfeld gegenüber, in jeder Hälfte steht ein offener Kasten. Jede Mannschaft besitzt mindestens soviel Bälle wie Spieler und versucht, Bälle nach aufwerfen über das Netz in den gegnerischen Kasten zu heben.

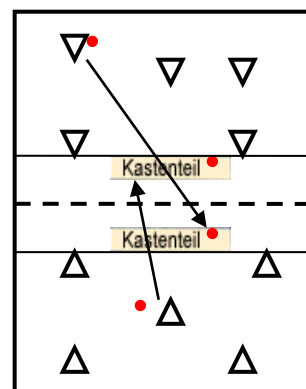
Welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Zeit, die meisten Bälle in den Kästen gehoben?

Tipps:

Abwehr gespielter Bälle nicht erlaubt!
Eventuell Abspielmarkierung vorgeben.

Geräte:

Ca. 20 Bälle
2 Kästen
Leine



Partei – Faustball

2 Mannschaften versuchen, einen Ball durch fortlaufendes Ballheben in ihren Reihen zu halten. Sobald der Ball von einem Mitspieler gestoppt ist, darf er von einem Gegner nicht mehr behindert werden. Der annehmende Spieler hat maximal 3 Kontakte (indirekte) zur Verfügung, dann muss der Ball abgespielt werden.

Welche Mannschaft erreicht die meisten Zuspiele?

Variation:

1 Punkt ist erreicht, wenn sich eine Mannschaft den Ball z.B. 10x zuspielt.

Auch mit 2 oder 1 Kontakt spielbar (schwierig)!

Sehr schwierig bei direkter Ballbehandlung!

Tipps:

Viel Platz notwendig!

Geräte:

1 Ball
Schleifen

Jonglierkönig

Jeder Spieler spielt einen Ball fortlaufend senkrecht auf. Auf ein Zeichen hin wechselt jeder den Ball. Wer weiterspielen kann erhält einen Punkt. Wer hat nach einer gewissen Zeit die meisten Punkte?

Variation:

Ball direkt spielen und indirekt wechseln.

Ball direkt spielen und direkt wechseln.

Bei Anfängern: Ball beim Wechsel einfach fangen.

Tipps:

Bewegungsraum dem Niveau anpassen

Geräte:

Ball/Spieler

A – B – A bzw. A – B – C

Ball wird ins gegnerische Feld gespielt. A nimmt an, B spielt auf und A spielt wieder zum Gegner.

Bzw. A nimmt an, B spielt auf und C spielt zum Gegner

Variation:

Feldgröße variieren

1x muss direkt gespielt werden

2x muss direkt gespielt werden

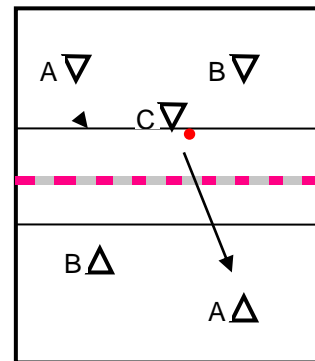
alle Bälle müssen direkt gespielt werden

A muss bei jedem Spielzug gewechselt werden

Wenn A bzw. C den Ball zum Gegner spielt, müssen B bzw. A im 3m-Raum sein (konditionell anspruchsvoll)

Geräte:

1 Ball



Paar – Faustball

6:6, jeweils 3 Paare

Jedes Paar gibt sich die Hand (gleiche Blickrichtung). Es darf nur jeweils mit der Außenhand gespielt werden.

Jeweils 3 Paare versuchen den Ball ins gegnerische Feld zu spielen

Kein Schlagen erlaubt!

Anzahl der Ballberührungen und Ballbehandlung variabel z.B. 3x muss gespielt werden, 1x davon direkt...

Variation:

Jedes Paar nimmt sich wieder an der Hand, nur steht 1 Spieler jeweils verkehrt (ungleiche Blickrichtung)

Geräte:

1 Ball

