Faustball spielerisch vermittelt

FÜR SCHULE UND VEREIN

Nick Trinemeier

Faustball spielerisch vermittelt

FÜR SCHULE UND VEREIN

Copyright ©2016 Nick Trinemeier
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch oder Teile dieses Buches dürfen nicht ohne die schriftliche Genehmigung des Autors vervielfältigt, gespeichert oder auf andere Medien übertragen werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 05

2. Die Sportart Faustball 06

2.1 Basiselemente und Spielstrukturen im Faustball 06
2.1.1 Die Spielidee 06
2.1.2 Das Ziel des Spiels 06
2.1.3 Die Zählweise 06
2.1.4 Die Ballwahl 06
2.1.5 Die Regelverstöße im Faustball 06
2.1.6 Das Spielfeld 07
2.1.7 Das Anforderungsprofil für die Spieler 07
2.1.8 Die Handlungsketten im Faustball 07

2.2 Die Basistechniken im Faustball 08
2.2.1 Die Annahme 08
2.2.2 Das Zuspiel 08
2.2.3 Der Angriffsschlag 08
2.2.4 Die Angabe 08
2.2.5 Der Spielschlag 08

3. Die Einführung der Sportart Faustball im Schulsport anhand einer Unterrichtseinheit von vier Doppelstunden 09

3.1 Zur Methodik der Unterrichtseinheit 09
3.1.1 Ziele der Unterrichtseinheit 09
3.1.2 Adressaten der Unterrichtseinheit 09
3.1.3 Das Vermittlungsmodell der Unterrichtseinheit 09
3.1.4 Eignung der Sportart Faustball für den Schulsport 10
3.1.5 Vorteile von Kleinfeldspielen 10

3.2 Hinweise zum strukturellen Aufbau der Unterrichtsstunden 10
3.2.1 Spiel- und Übungsformen 10
3.2.2 Technikleitbilder 10
3.2.3 Reflexions-Blöcke 10
3.2.4 Hinweise zu Kopiervorlagen 10

3.3 Das Setting der Unterrichtseinheit im Detail 11
3.3.1 Die Expertenrolle der Lehrer und Trainer 11
3.3.2 Räumliche Voraussetzungen 11
3.3.3 Eingesetztes Material 11
3.3.4 Grundlegende Anmerkungen zur Unterrichtseinheit 11
3.3.5 Verwendete Terminologie 12
3.3.6 Grafische Darstellungsform der Spiel- und Übungsformen 12

3.4 Zeichenlegende 12

4. Vorstellung der vier Unterrichtsstunden zur Einführung der Sportart Faustball im Schul- und Vereinskontext 13

4.1 Unterrichtsstunde 1: Vom Ballhochhalten zur Annahme 13
4.1.1 Übersicht 13
4.1.2 Slalomstaffel 14
4.1.3 Technikleitbild Annahme 15
4.1.4 Mexiko 16
4.1.5 Kaiser-Zielspiel 17
4.1.6 Abwehrbank 18
4.1.7 Reflexions-Block 19

4.2 Unterrichtsstunde 2: Vom Ballhochspielen zum Zuspiel 20
4.2.1 Übersicht 20
4.2.2 Alle Bälle hoch 21
4.2.3 Hit-and-Run 22
4.2.4 Technikleitbild Zuspiel 23
4.2.5 Schiffe treffen 24
4.2.6 Reifenleger 25
4.2.7 Reflexions-Block 26

4.3 Unterrichtsstunde 3: Vom Zielschießen zur Angabe 27
4.3.1 Übersicht 27
4.3.2 Treibball 28
4.3.3 Technikleitbild Angabe 29
4.3.4 Kastenball 30
4.3.5 Torballspiel 31
4.3.6 Faustball-Biathlon 32
4.3.7 Reflexions-Block 33

4.4 Unterrichtsstunde 4: Vom Sprungwurf zum Spielschlag 34
4.4.1 Übersicht 34
4.4.2 Technikleitbild Spielschlag 35
4.4.3 Technikeinführung Spielschlag 36
4.4.4 Zwei mit Zwei im Reifen 37
4.4.5 Gefühl und Power 38
4.4.6 Vier gegen Vier 39
4.4.7 Reflexions-Block 40

4.5 Notengebung im Rahmen der Unterrichtseinheit 41
4.5.1 Benotung der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit 41
4.5.2 Die Techniknote 41
– Die Annahmetechnik 42
– Die Zuspieltechnik 43
– Die Angabentechnik 44
– Die Spielschlagtechnik 45
4.5.3 Die Spielnote 46
4.5.4 Benotung des individuellen Leistungszuwachses 47
4.5.5 Benotung der sozialen Kompetenz 48

5. Schlusswort 49

Fotos: Peter Dolgow, Christian Kadgien, Rouven Schönwandt

Die Grafiken in diesem Lehrbuch wurden mit *easy Sports-Graphics 7 COACH* für den privaten Gebrauch erstellt.

FAUSTBALL
ARGENTINA

1. Einleitung

Faustball ist ein Rückschlagspiel, dessen Spielidee – das Spielen eines Balles mit einem Arm oder einer Faust über eine Leine – bis ins Altertum zurückgeht, wie Abbildungen auf antiken Fresken und Vasen belegen. Faustball ist in seiner Grundform leichter als andere Rückschlagspiele – wie beispielsweise Volleyball – zu spielen und garantiert gerade für Anfänger schnellere Erfolgserlebnisse, die sich positiv auf die Motivation der Spieler auswirken. Dadurch eignet sich Faustball in besonderer Weise auch als Schulsport.

In dem vorliegenden Lehrbuch *Faustball – Spielerisch vermittelt* soll anhand einer Sequenz von vier Doppelstunden aufgezeigt werden, wie Faustball in kurzer Zeit in der Schule und im Verein eingeführt werden kann. Anschauliche grafische Darstellungen und ausführliche Beschreibungen der Spielformen und Übungen sorgen dafür, dass kein Faustball-spezifisches Vorwissen benötigt wird und sich das Lehrbuch ideal für Neueinsteiger eignet. Auf spielerische Art und Weise werden in vier Doppelstunden die grundlegenden Faustball-Basistechniken vorgestellt und geübt. Ziel ist es, durch die erlernten Techniken bereits früh ein Niveau zu erreichen, das ein flüssiges Spiel ermöglicht.

Die Durchführung der Faustball-Einheit eignet sich sowohl im Schul- als auch im Vereinskontext. Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird auf Mehrfachnennungen beider Bereiche verzichtet. Dementsprechend sind Formulierungen wie „Lehrer“ oder „Trainer“ genauso austauschbar wie „Unterrichtsstunde“ und „Sportstunde“ oder „Unterricht“ und „Training“. In gleicher Weise sind in den Bezeichnungen „Lehrer“, „Schüler“ oder „Sportler“ selbstverständlich auch die jeweils weibliche Form eingeschlossen.

Erfolgserlebnisse werden in der Entwicklung spielerischen Könnens als zentral erachtet. Jedes Spiel und jede Übung der Unterrichtseinheit lassen sich deshalb durch kleine Variationen an unterschiedliche Zielgruppe anpassen. So können die Spiele und Übungen für Gruppen anspruchsvoller gestaltet werden, die bereits Erfahrungen im Faustball gesammelt haben. Andere Varianten erlauben, dass junge oder unerfahrene Schüler nicht überfordert werden.

Um Lehrern und Schülern eine Vorstellung davon zu geben, wie die vier Faustball-Basistechniken auszuführen sind, beinhaltet jede Unterrichtsstunde ein Technikleitbild, das die Bewegungsabläufe in aller Ausführlichkeit idealtypisch beschreibt. Diese Basistechniken werden in den dann folgenden Spiel- und Übungsformen der Unterrichtseinheit geübt und gefestigt. Jede Unterrichtsstunde hat darüber hinaus das Ziel, ein taktisches Spielverständnis im Faustball zu vermitteln, weshalb jede Stunde mit einem Reflexions-Block abgeschlossen wird, in der der Lehrer oder Trainer durch gezielte Fragen die zentralen Aspekte der Unterrichtseinheit noch einmal rekapituliert. Das Lehrbuch schlägt abschließend verschiedene Optionen vor, wie Schulnoten für die Schüler aus der Unterrichtseinheit abgeleitet werden können. Die Bewertungsbogen können aber auch unabhängig von einer Notengebung als didaktisches Mittel dienen, um durch gezielte Rückmeldungen einen nachhaltigeren Lernerfolg bei den Teilnehmenden zu erreichen.

Nach der Einleitung in Kapitel 1 wird in Kapitel 2 eine Einführung für Diejenigen gegeben, die als Sportlehrer oder Trainer bisher wenig oder keine Erfahrung mit Faustball gesammelt haben. Empfehlenswert ist es auch, sich einige Videos auf Videoplattformen anzuschauen, um ein grundlegendes Spielverständnis zu erhalten. Hier eignen sich besonders die Aufnahmen des ORF (Österreichischer Rundfunk) von der Faustball-Weltmeisterschaft 2011[1]. Im dritten Kapitel widmet sich das Lehrbuch den theoretischen Überlegungen zur Unterrichtseinheit, bevor in Kapitel 4 die vier Unterrichtsstunden im Detail beschrieben werden. Zudem macht das Kapitel Vorschläge, wie eine mögliche Notengebung gestaltet werden könnte. Kapitel 5 bildet das Schlusswort des Lehrbuchs.

Nick Trinemeier

[1] https://www.youtube.com/watch?v=01Czyi6FWfQ,

2. Die Sportart Faustball

2.1 Basiselemente und Spielstrukturen im Faustball

2.1.1 Die Spielidee

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften in einem Feld, das durch ein Netzband (Leine) geteilt ist, gegenüberstehen. Jede Mannschaft besteht aus fünf Spielern, die versuchen, einen Ball mit dem Arm oder der Faust in das gegnerische Feld zu spielen. Pro Spielzug sind hierfür maximal drei Ballkontakte erlaubt, wobei kein Spieler den Ball zwei Mal berühren darf. Die Kontakte erfolgen immer mit nur einem Arm. Bei der Annahme und dem Zuspiel wird der Ball mit der Innenseite des Armes, die Angriffsschläge mit der Faust gespielt. Der Ball darf vor jedem Ballkontakt eines Spielers einmalig auf dem Boden aufspringen, nicht aber außerhalb des Feldes. Springt der Ball außerhalb des Feldes, heißt es im Faustball-Jargon „der Ball springt im Aus“ oder „der Ball ist aus“. Diese Formulierungen können im weiteren Verlauf vorkommen.

2.1.2 Das Ziel des Spiels

Eine Mannschaft versucht, den Faustball so über die Leine in das gegnerische Feld zu schlagen, dass er für den Gegner nicht zu retournieren ist. Beide Teams versuchen, den Ball anzunehmen und im eigenen Team einander so zuzuspielen, dass sich der angreifende Mitspieler in einer optimalen Position befindet, um den Ball entweder druckvoll in die sich ihm bietenden Lücken in der gegnerischen Deckung zu schlagen oder aber gefühlvoll – für den Gegner unerreichbar – in das Feld zu spielen. Bei der Angabe, mit der das Spiel nach einem Fehler eröffnet wird, hat der Angreifer die gleiche Absicht.

2.1.3 Die Zählweise

Bei einem Fehler der einen Mannschaft, wird der anderen ein Punkt gutgeschrieben. Einen Satz gewinnt die Mannschaft, die zuerst 11 Punkte mit mindestens zwei Punkten Vorsprung erzielt hat. Spätestens ist ein Satz beim Spielstand von 15:14 beendet. Je nach Alters- und Wettkampfklasse unterscheidet sich die Anzahl der Gewinnsätze (üblicherweise zwischen zwei und fünf Gewinnsätzen).

2.1.4 Die Ballwahl

Zu Beginn jedes Spiels losen die beiden Mannschaftskapitäne, welche Mannschaft das Wahlrecht zu Beginn des Spiels hat. Der Kapitän, der die Ballwahl gewinnt, muss sich entscheiden, ob er für seine Mannschaft eine bestimmte Feldseite bevorzugt oder ob seine Mannschaft die erste Angabe ausführen möchte. Wählt er die Angabe, darf die gegnerische Mannschaft die Feldseite auswählen. In jedem darauffolgenden Satz alterniert das Angabenrecht. Kommt es zu einem Entscheidungssatz, wird erneut gewählt. Außerdem werden dann die Feldseite und das Angabenrecht gewechselt, sobald eine Mannschaft sechs Punkte erzielt hat.

2.1.5 Die Regelverstöße im Faustball

Als wichtigste Regelverstöße (und damit Punkt für die gegnerische Mannschaft) werden gewertet:

- Der Ball oder ein Spieler berührt die Leine oder die Pfosten.
- Der Ball berührt außerhalb des Spielfelds den Boden.
- Der Ball berührt zweimal hintereinander den Boden, ohne dass er zwischenzeitlich regelgerecht von einem Spieler berührt wurde.
- Der Ball wird seitlich an den Pfosten vorbei oder unterhalb des Bandes ins gegnerische Feld gespielt.
- Mehr als drei Spieler einer Mannschaft berühren den Ball während eines Spielzuges.
- Ein Spieler berührt zum zweiten Mal innerhalb eines Spielzuges den Ball.
- Der aufschlagende Spieler berührt oder übertritt bei der Angabe die 3 m-Linie (Angabenlinie).
- Der Ball berührt einen anderen Körperteil als den Arm.
- Der Ball darf nicht mit der offenen Handfläche berührt oder gespielt werden.
- Der Ball berührt beim Überspielen zum Gegner die Hallendecke.

2.1.6 Das Spielfeld

Das Wettkampffeld im Feldfaustball misst 50 m x 20 m, im Hallenfaustball 40 m x 20 m. Geteilt ist das Feld durch ein Netzband, das man als Leine bezeichnet. Die Leine befindet sich je nach Altersklasse auf einer Höhe zwischen 1,60 m und 2 m. Im Vergleich zu anderen Rückschlagspielen, müssen die Spieler einen relativ großen Raum abdecken (Feldfaustball: 100 m^2/Spieler, Hallenfaustball: 80 m^2/Spieler).

2.1.7 Das Anforderungsprofil für die Spieler

Die hohe Ballgeschwindigkeit bei Angaben und Spielschlägen bringt mit sich, dass ein hohes Maß an Antizipationsfähigkeit und Handlungsschnelligkeit benötigt wird, um die Feldfläche in der Defensive abzudecken. Entscheidend ist zudem eine gute Ballkontrolle, um Schläge, die im Spitzenbereich deutlich über 100 km/h erreichen, anzunehmen oder kurz gespielte Bälle im vollen Lauf zielgenau für das Zuspiel vorzubereiten. Ziel beim Zuspiel ist es, den Ball möglichst nah an die Leine zu spielen, was insbesondere aus größeren Distanzen schwierig ist. Aus größeren Entfernungen zur Leine (> 5 m) wird der Ball üblicherweise indirekt, also mit Bodenkontakt, zugespielt. In Leinennähe hingegen direkt, ohne Bodenkontakt. Ziel des Angriffsschlags, also sowohl der Angabe als auch des Spielschlags, ist es, den Ball druck- bzw. gefühlvoll in das gegnerische Feld zu schlagen und somit zu verhindern, dass der Gegner den Ball erneut zurückspielen kann. Athletik und Ballgefühl sind hier die dominanten leistungsbestimmenden Faktoren. Alle diese Aktionen dürfen im Faustball entweder mit dem linken oder rechten Arm – aber niemals mit beiden Armen oder Händen gleichzeitig – durchgeführt werden, was insbesondere die Annahme und das Zuspiel zu koordinativen Herausforderungen werden lässt.

2.1.8 Die Handlungsketten im Faustball

Im Faustball treten bestimmte Spielereignisse in einer typischen wiederkehrenden Reihenfolge auf, weshalb man diese auch als Handlungsketten bezeichnet. Durch die Angabe eröffnet, ergibt sich üblicherweise so lange die Abfolge Annahme – Zuspiel – Angriff, bis ein Punkt erzielt wird bzw. einer Mannschaft ein Fehler unterläuft. Aus diesen Handlungsketten ergeben sich die vier Grundtechniken, die in der Unterrichtseinheit spielerisch erlernt werden sollen.

2.2 Die Basistechniken im Faustball

2.2.1 Die Annahme (auch Abwehr)

Mit der Annahme wird das Feld verteidigt und verhindert, dass der Ball zwei Mal in Folge auf dem Boden springt. Eine gute Annahme erfolgt, wenn der Ball zentral ins Feld und in Leinennähe gespielt wird.

2.2.2 Das Zuspiel

Durch das Zuspiel soll der Spielschlag optimal vorbereitet werden. Je nach Spielsituation und Taktik variiert das ideale Zuspiel. Grundsätzlich lässt sich aber definieren, dass der Faustball in unmittelbarer Leinennähe und in ausreichender Höhe zu schlagen sein sollte. Es wird zudem zwischen direktem und indirektem Zuspiel unterschieden.

2.2.3 Der Angriffsschlag

Ziel eines Angriffsschlags ist es, der gegnerischen Mannschaft das Retournieren des Balles nicht zu ermöglichen bzw. zu erschweren. Zu den Angriffsschlägen zählen die Spielsituationen der Angabe und des Spielschlags.

2.2.4 Die Angabe

Jeder Spielzug wird durch eine Angabe eröffnet, die hinter der 3 m-Linie erfolgen muss. Die Angabe führt diejenige Mannschaft aus, die den letzten Fehler begangen hat, oder die das Angabenrecht zu Beginn eines Satzes oder nach dem Seitenwechsel im Entscheidungssatz inne hat.

2.2.5 Der Spielschlag

Als Spielschlag werden alle Angriffsschläge bezeichnet, die aus dem offenen Spiel, üblicherweise als Abschluss der Handlungskette Annahme – Zuspiel – Angriff, erfolgen. Absicht des Spielschlags ist es, den Ball ins gegnerische Feld zurück zu schlagen. Dies ist spätestens beim dritten Ballkontakt im eigenen Feld der Fall, kann aber auch früher erfolgen, wenn es der Spielverlauf erfordert. Der Spielschlag wird üblicherweise als Sprungschlag ausgeführt.

3. Die Einführung der Sportart Faustball im Schulsport anhand einer Unterrichtseinheit von vier Doppelstunden

3.1 Methodik der Unterrichtseinheit

3.1.1 Ziele der Unterrichtseinheit

In der Unterrichtseinheit sollen Spaß und Begeisterung für eine neue Sportart geweckt werden, um, Faustball auch im Anschluss an die Unterrichtseinheit spielen zu wollen. Vier Doppelstunden vermitteln spielerisch die vier Basistechniken, deren Beherrschung bereits ein Spiel auf dem Großfeld ermöglicht. Beim Ausüben der verschiedenen Übungs- und Spielformen sollen kreative Lösungen für neue Bewegungsaufgaben gefunden werden. Die vier Unterrichtsstunden bauen aufeinander auf und erlernte Techniken der ersten Stunden finden in späteren Stunden immer wieder Verwendung.

3.1.2 Adressaten der Unterrichtseinheit

Hauptaugenmerk bei der Erstellung dieser Unterrichtseinheit ist, einer Gruppe, die erst wenig oder noch keine Erfahrung im Faustball gesammelt hatte, in relativ kurzer Zeit Faustball spielerisch mit Erfolg zu vermitteln. Die Einheit kann sowohl in der Schule als auch im Verein durchgeführt werden. Die besonderen räumlichen Bedingungen, die im Schulsport vorherrschen (viele Schüler auf engem Raum), sind in die Erstellung eingegangen.

Die Unterrichtseinheit lässt sich aber auch auf weitere Zielgruppen zuschneiden. Durch Änderung der Spielregeln oder Variation der Feldgröße und Leinenhöhe lassen sich einzelne Spiele und Übungen für andere Gruppen anpassen. Jede Unterrichtsstunde lässt sich außerdem mithilfe der vorgeschlagenen Varianten erschweren oder einfacher gestalten, sodass einzelne Spiele oder Übungen auch im Leistungsbereich oder mit Ballspielgruppen durchführbar sind.

3.1.3 Das Vermittlungsmodell der Unterrichtseinheit

Die Unterrichtseinheit ist an dem spielgemäßen Konzept angelehnt, in dem Spielformen die „Autobahn“ darstellen und isolierte, aber spielnahe Übungsformen als „Nebenrouten“ zu sehen sind. Spaß am Spielen und Bewegen steht im Vordergrund. In den Spielsituationen lernen die Schüler, dass Technikkorrekturen notwendiger Bestandteil für die weitere Entwicklung ihrer Spielkompetenz sind. Hinweise und Ratschläge verbessern ihr spielerisches Können, und führen zu Erfolgserlebnissen.

3.1.4 Eignung der Sportart Faustball für den Schulsport

Faustball bietet gegenüber anderen Rückschlagspielen wie Volleyball oder Tennis einige spezifische Vorteile für den Einsatz im Schulsport. Durch kleine Übungsformen und Kleinfeldspiele lassen sich leicht viele Schüler gleichzeitig beschäftigen, es werden keine zusätzlichen Schlaggeräte benötigt und es werden schon früh Erfolgserlebnisse gesammelt, weil ein flüssiges Spiel schon bei Anfängern zu Stande kommt. Den Ball ohne Bodenkontakt, also volley, zu spielen, stellt Schüler häufig bereits vor größere Herausforderungen. Der erlaubte Bodenkontakt beim Faustball hingegen verringert den Zeit- und Organisationsdruck und ermöglicht somit schon zu Beginn erfolgreiche Ballwechsel – anders, als das beispielsweise im Volleyball der Fall wäre.

Faustball sollte jedoch nicht als Konkurrenzsportart zu anderen Rückschlagspielen gesehen werden. Vielmehr können die Sportarten voneinander profitieren und den Schülern Abwechslung im Sportunterricht bieten. Faustball hat das Potenzial, Volleyball und andere Rückschlagspiele zu trainieren, zu ergänzen oder neue Reize im Spielverständnis, in der Taktik oder allgemein in der Motivation, Sport zu treiben, zu setzen.

3.1.5 Vorteile von Kleinfeldspielen

Kleinfeldspiele mit bis zu vier Spielern pro Mannschaft sind ideal, um Faustball spielerisch zu vermitteln. Durch kleinere Mannschaften erhalten alle Schüler viele Ballkontakte. Nur wenn sie in das Spiel eingebunden sind, können sie sich verbessern. Bei größeren Gruppen kann es passieren, dass schwächere Teilnehmer im Spiel ausgegrenzt werden. In Kleingruppen wird jedoch Jedem die Möglichkeit gegeben, Bewegungserfahrungen zu sammeln. Auf kleinere Entfernungen ist bereits für jüngere oder sportlich unerfahrene Schüler eine optimale Technikausführung möglich.

3.2 Hinweise zum strukturellen Aufbau der Unterrichtsstunden

3.2.1 Spiel- und Übungsformen

Die vier Basistechniken werden durch Spiel- und Übungsformen vermittelt. Die Inhalte sind so konzipiert, dass die Sportler auf spielerische Art und Weise Lösungsansätze für die Bewegungsaufgaben und Spielsituationen finden sollen.

3.2.2 Technikleitbilder

Technikvorstellungen der Basistechniken erhalten sowohl Lehrer als auch Schüler durch vier Technikleitbilder, die in der Beschreibung der jeweiligen Unterrichtsstunde enthalten sind. Im Anschluss an das Erarbeiten der Technik folgen Spiel- und Übungsformen, die erlauben, die neu erlernte Technik umzusetzen und auszuprobieren.

3.2.3 Reflexions-Blöcke

Jede Stunde wird durch eine Reflexionsrunde abgeschlossen, in der der Lehrer durch gezielte Fragestellungen die wichtigsten Inhalte der Stunde mit den Schülern rekapituliert. Dadurch sollen bereits früh taktische Grundlagen gefestigt werden, die ein erfolgreiches und damit motiviertes Spielen ermöglichen. Die Reflexions-Blöcke sind an die Überlegungen des *Tactical Games Approach* von Mitchell, Oslin und Griffin angelehnt.

3.2.4 Hinweise zu Kopiervorlagen

Spiel- und Übungsformen, Technikleitbilder, Reflexions-Blöcke und Bewertungsbogen sind auf jeweils einer Seite dargestellt, sodass sie als Kopiervorlagen dienen können.

3.3 Das Setting der Unterrichtseinheit im Detail

3.3.1 Die Expertenrolle der Lehrer und Trainer

Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass sich die zeitliche Planung der Unterrichtsstunden und -einheiten schwierig gestalten kann. Die Zeit, die die Schüler benötigen, die Sporthalle nach der vorhergehenden Stunde zu erreichen, kann stark variieren, Zeit zum Umziehen muss einberechnet werden oder das Abarbeiten organisatorischer Dinge zu Beginn der Stunde eingeplant werden. Das Lösen dieser Herausforderungen gehört zum Alltagsgeschäft von Lehrern und Trainern und wird sie nicht vor unlösbare Aufgaben stellen. Dennoch soll darauf hingewiesen werden.

Die Unterrichtseinheit versucht, durch Hinweise und Varianten die Möglichkeit zu geben, jedes Spiel und jede Übung auf verschiedene Gruppen zuzuschneiden. Ohne die Expertise der Lehrer, die ihre Gruppe einzuschätzen wissen, kann die Unterrichtsstunde aber nicht auf die Schüler angepasst werden. Es ist gewünscht, dass Lehrer und Trainer Inhalte nach ihren Vorstellungen kürzen, verlängern, abändern, hinzunehmen, auslassen oder so splitten, dass eine Doppelstunde in zwei Einzelstunden durchgeführt werden kann.

3.3.2 Räumliche Voraussetzungen

Bei der Erstellung der Unterrichtseinheit wurde davon ausgegangen, dass die Schulklasse in etwa 28 Schüler umfasst und lediglich ein Hallendrittel (ca. 24 m x 18 m) zur Verfügung steht. Die Feldgrößen sind so gewählt, dass das jeweilige Ziel der Übung oder des Spiels erreicht werden kann. Sollten andere Voraussetzungen vorliegen, liegt es im Ermessen des Lehrers, ob die Vorgaben an die spezifischen Gegebenheiten angepasst werden sollten. Spielfelder können bspw. vergrößert werden. Eine Umsetzung im Freien ist auch vorstellbar, erfordert aber einige Umstellungen, auf die hier jedoch nicht eingegangen wird.

3.3.3 Eingesetztes Material

Die wenigsten Schulen sind mit Faustbällen und Faustball-Leinen ausgestattet. Für den Anfängerbereich stellt das kein Problem dar, da der klassische Geräteraum einige kreative Lösungen bietet.

Bei Anfängern kann das Spielen des Balls auf Unterarm und Faust als unangenehm empfunden werden, weshalb im Kinderbereich mit deutlich leichteren und weicheren Bällen gespielt wird. Volleybälle kommen diesen Kinderbällen von ihrer Beschaffenheit und ihrem Sprungverhalten sehr nahe und eignen sich ideal für Anfänger in Schule und Verein. Als zusätzliche Ausrüstung kann auch auf das Tragen von Langarm-Shirts hingewiesen werden, die das Spielen des Balles angenehmer machen.

Als Ersatz für eine Leine bieten sich je nach Leinenhöhe verschiedene Alternativen an, die zum Teil auch im Vereinssport Verwendung finden. In der Unterrichtseinheit ist für jede Stunde beschrieben, welche Alternative zur Leine gewählt werden sollte. Für niedrige Leinenhöhen bieten sich Turnbänke an, die entweder auf dem Boden oder auf zwei kleinen Turnkästen stehen. Mittlere Leinenhöhen lassen sich entweder durch Badmintonnetze oder niedrig eingestellte Volleyballnetze realisieren. Hohe Leinen lassen sich problemlos durch Volleyballnetze ersetzen. Langnetze, die quer durch die Halle gespannt werden (Quernetz), lassen sich in vielen Sporthallen aufbauen und finden in der Unterrichtseinheit häufig Verwendung.

3.3.4 Grundlegende Anmerkungen zur Unterrichtseinheit

Wenn nicht anders in den Spielen oder Übungen beschrieben, gelten einige grundlegende Regeln, wie die Inhalte ausgeführt werden sollten:

- Der Ball darf zwischen den Kontakten auf dem Boden springen.
- Es darf entweder nur ein Arm oder eine Faust zum Spielen des Balles verwendet werden.
- Die Faust muss beim Spielen des Balles geschlossen bleiben.
- Leinenberührungen mit Ball oder Körper gelten als Fehler.
- Wenn der Ball im Aus springt, erhält der Gegner einen Punkt.
- Fair Play: Es werden keine Schieds- und Linienrichter eingesetzt. Die Schüler entscheiden selbstständig über Gutpunkte und Fehler.

3.3.5 Verwendete Terminologie

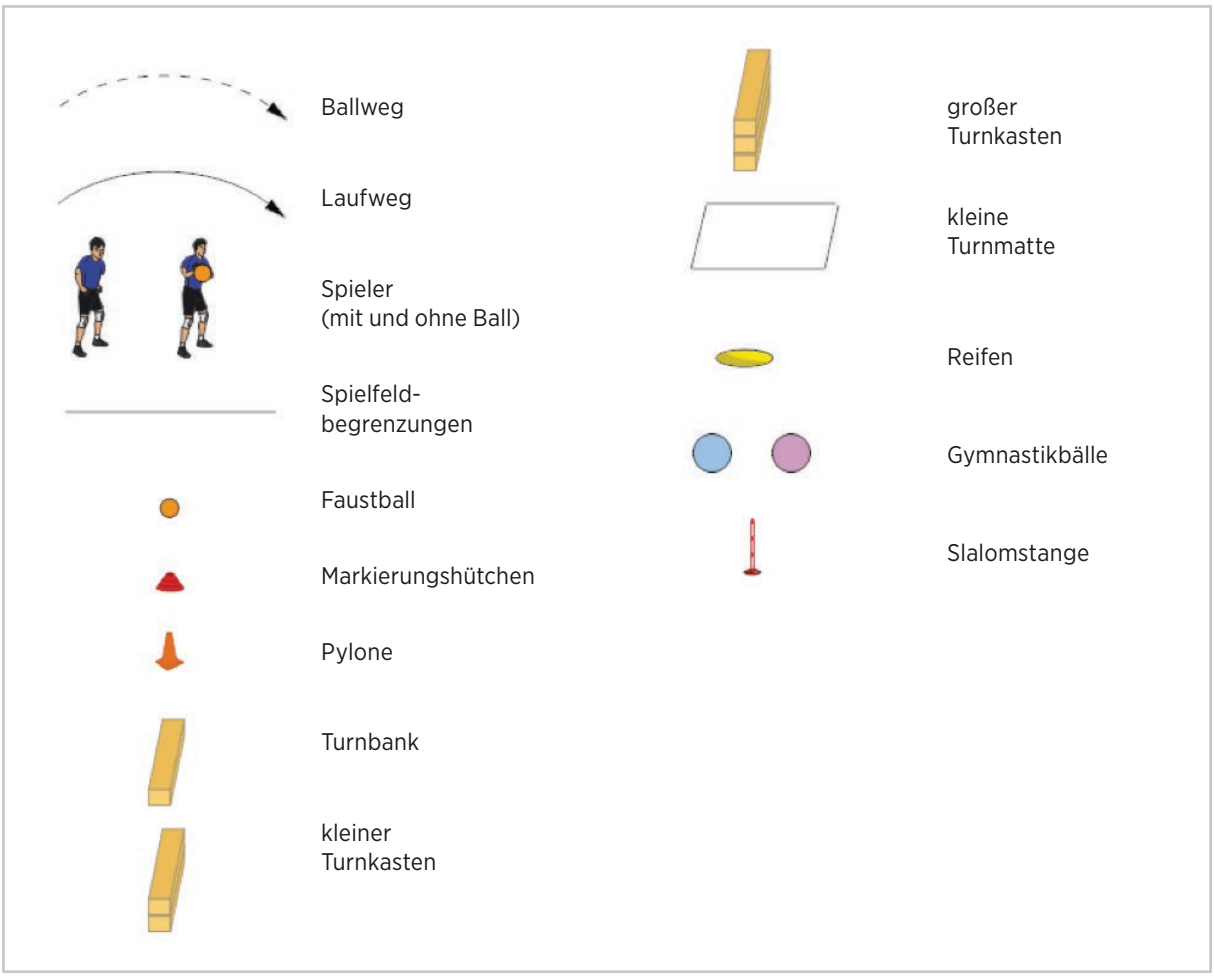
Zur Vereinfachung der Schreib- und Leseweise

- sind in die Bezeichnungen „Lehrer“, „Schüler“ und „Spieler“ selbstverständlich auch die weiblichen Formen eingeschlossen;
- ist mit „Sportgruppe“ auch „Klasse“ gemeint;
- wird oft nur eine Bezeichnung „Unterricht“ oder „Training“ gewählt, ohne damit zwischen Vereins- oder Schulsport unterscheiden zu wollen.

3.3.6 Grafische Darstellungsform der Spiel- und Übungsformen

Die Grafiken versuchen, den Übungs- und Spielaufbau möglichst realistisch zu beschreiben. Aufgrund des Fehlens von faustballspezifischen Bewegungsabläufen in der Grafik-Software, sind technische Ausführungen nicht den Grafiken, sondern den Technikleitbildern zu entnehmen. Einige Materialien und Turngeräte waren ebenfalls nicht ideal darstellbar, weshalb zur genaueren Beschreibung auf die Zeichenlegende (Kapitel 3.4) verwiesen wird.

3.4 Zeichenlegende



4. Vorstellung der vier Unterrichtsstunden zur Einführung der Sportart Faustball im Schul- und Vereinskontext

4.1 Unterrichtsstunde 1: Vom Ballhochhalten zur Annahme

4.1.1 Übersicht

Inhalte

1. Slalomstaffel
2. Technikleitbild zur Annahme
3. Mexiko
4. Kaiser-Zielspiel
5. Abwehrbank

Material-Checkliste

- Faustbälle
- Hütchen
- Pylonen
- Turnbänke
- Zielfeld (z. B.: Matte, Tor, Bank, Kasten)

Die erste Unterrichtsstunde soll die Basistechnik der Annahme vermitteln und die Spieltaktik im Kontext der Annahme schulen. Basistechnik und Spieltaktik der Annahme sollen von den Schülern spielerisch und induktiv erlernt werden und zu Ende der Stunde in einem Reflexions-Block durch den Lehrer oder Übungsleiter rekapituliert werden.

Es ist hilfreich, sich bereits vor Stundenbeginn mit den Lernzielen auseinanderzusetzen, um den Aufbau der Unterrichtsstunde besser zu verstehen und um Hinweise und Korrekturen bereits während der Unterrichtsstunde geben zu können.

Für die erste Stunde ergeben sich folgende Lernziele, die am Ende der Unterrichtsstunde im Reflexions-Block wieder aufgegriffen werden:

1. Die Schüler sollen lernen, welche Feldposition in der Annahmesituation taktisch sinnvoll ist und wieso das der Fall ist. Sie können so das Feld besser abdecken und bieten keine Angriffsfläche direkt angespielt zu werden, was die Annahme deutlich erschwert. Bei kleinen Spielfeldern sollten auch kurzgespielte Bälle in der Feldmitte zu erreichen sein.

2. Die Schüler sollen lernen, weshalb sich die im Lehrbuch vorgesellte Basis-Technik gut für das Spielen des Balles eignet. Die Technik erlaubt ein kontrolliertes Spielen des Balles in die gewünschte Spielrichtung.

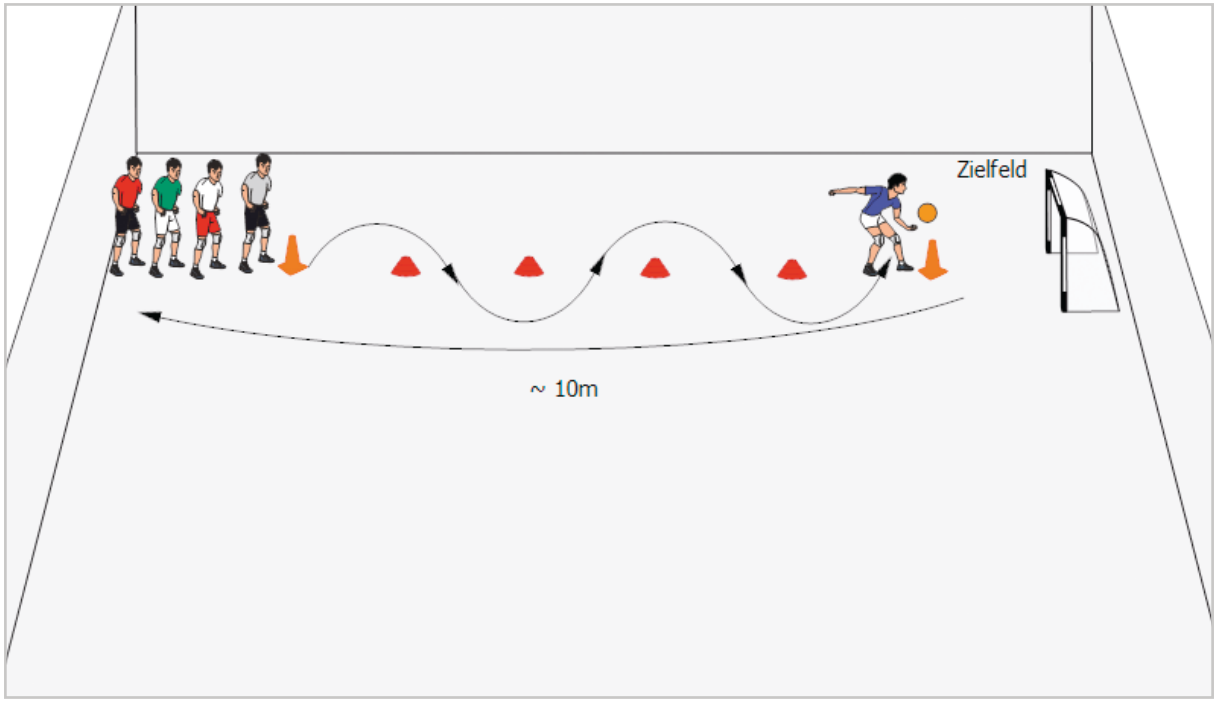
3. Die Schüler sollen lernen, dass eine gute Kommunikation mit den Mitspielern bei der Annahmesituation von Bedeutung ist. Nur so kommt es zu klaren Absprachen und Missverständnisse im Spielaufbau können vermieden werden.

4. Die Schüler sollen lernen, dass der erste Ballkontakt die weiteren Spielsituationen am besten vorbereitet, wenn dieser hoch und zentral in das eigene Feld gespielt wird; dann haben die Mitspieler ausreichend Zeit, den Ball zu spielen und in guter Position zu sein, um die nächsten Spielaktionen auszuführen.

4.1.2 Slalomstaffel

Material

Faustbälle, Hütchen, Pylonen, Zielfeld (z. B.: Matte, Tor, Bank, Kasten, etc.)



Die Schüler werden in gleich große Gruppen auf verschiedene Staffelbahnen verteilt. Je nach Leistungsniveau der Klasse wählt der Lehrer Anforderungen verschiedener Level aus. Die Schüler durchlaufen den Slalomparcours und führen verschiedene Bewegungsaufgaben aus. Falls die Ausführung einer Bewegungsaufgabe misslingt, muss sich der Sportler hinsetzen, den Ball hochwerfen und im Sitzen fangen. Dann darf er fortfahren. Auf der anderen Seite angekommen, ist es die Aufgabe, den Faustball in ein Zielfeld zu spielen. Gelingt ein Treffer, darf der Rückweg ohne weitere Bewegungsaufgabe erfolgen. Mit der Übergabe des Balles darf das nächste Gruppenmitglied starten. Die Staffel, deren Mitglieder es als erstes schaffen, den Parcours zu meistern, gewinnt.

Hinweise

- 4 - 5 Schüler pro Gruppe.
- Die Slalomstrecke sollte mindestens 10m betragen.
- Ein Mischen der Varianten ist möglich. Vermeintlich einfache Bewegungsaufgaben können bei guten Gruppen für Spaß und Bewegung sorgen.
- Als Zielfeld können Markierungen auf einer Wand, einer aufgestellten Weichbodenmatte oder einem Trennvorhang dienen. Möglich sind auch kleine Tore und Kästen.

Varianten

- Den Ball mit dem Unterarm anspielen, springen lassen, fangen. ***(Level 1)***
- Den Ball auf dem Unterarm balancieren. Die freie Hand darf den Ball zur Unterstützung festhalten. ***(Level 1)***
- Der Faustball wird mit geschlossener Faust geprellt. Wichtig: Beide Arme verwenden. ***(Level 2)***
- Den Ball mit dem Unterarm spielen. Einmaliges Aufspringen des Balles zwischen den Kontakten ist erlaubt. ***(Level 2)***
- Den Ball auf dem Unterarm ohne unterstützende Hand balancieren. ***(Level 3)***
- Ohne Bodenkontakt den Ball faustballtechnisch hochhalten. ***(Level 3)***
- Elemente des Lauf-ABCs wie Hopserläufe, Sprungläufe, Sidesteps oder Kniehebeläufe können als Zusatzanforderung eingestreut werden. ***(Level 3)***

4.1.3 Technikleitbild Annahme

Das folgende Technikleitbild zeigt die Basistechnik der Annahme. Der Hauptimpuls bei der Annahme erfolgt aus den Beinen. Verschiedene Spielsituationen erfordern weitere Annahmetechniken (Hechtannahme, seitliches Abrollen über die Schulter, etc.), die in diesem Lehrbuch fehlen. Ein Beherrschen der Standardannahme ermöglicht bereits ein erfolgreiches Spielen und genügt für den Anfängerbereich.

Technikerklärung für Rechtshänder:

1. Der Faustball wird mit den Augen fixiert und der Spieler bewegt sich schnell und sicher zum Spielort des Balles, sodass sein Oberkörper in Spielrichtung zeigt. Er nimmt eine leichte Schrittstellung ein, wobei das linke Bein vor dem rechten steht. Der Spielarm befindet sich vor dem Körperschwerpunkt und ist gestreckt. Die Faust ist geschlossen. Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sind gebeugt, um eine Tief-Hoch-Bewegung nach vorne in Ballspielrichtung ausführen zu können.

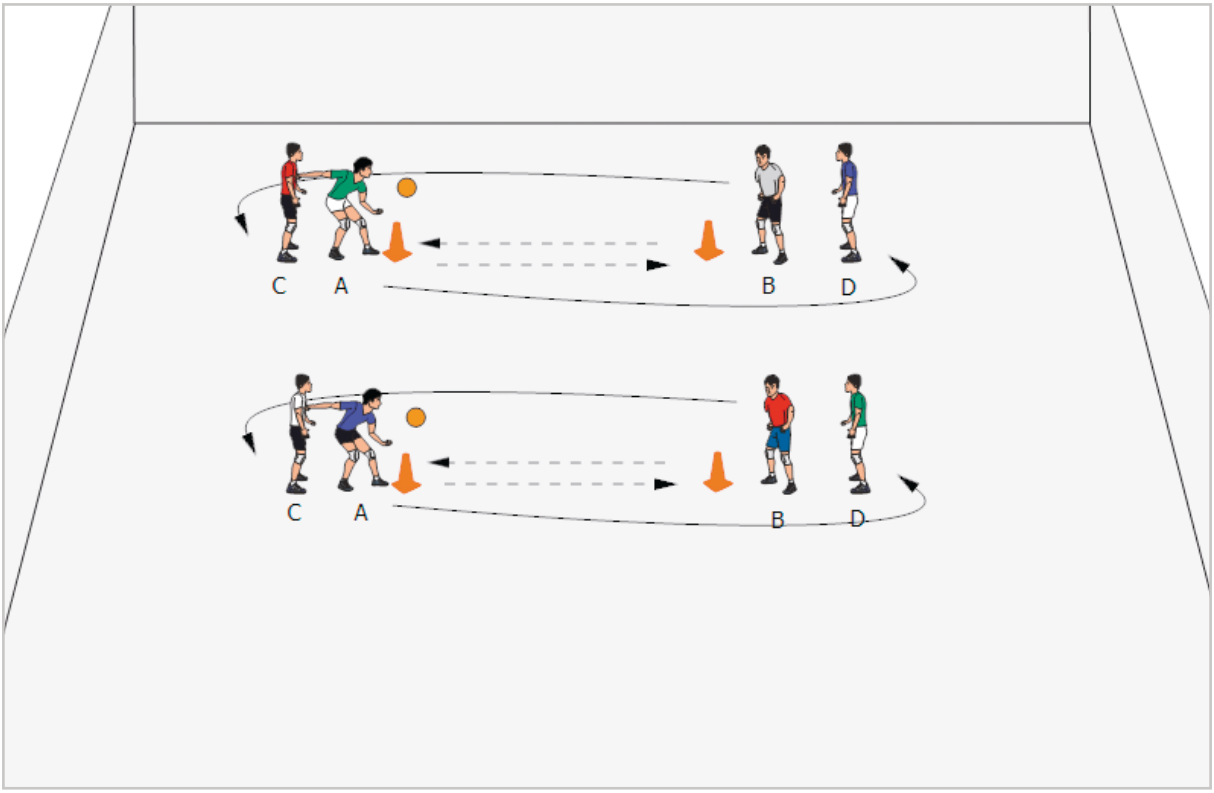
2. Die Tief-Hoch-Bewegung in Ballspielrichtung wird durch Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks eingeleitet. Der Faustball wird auf der Innenseite des Unterarms getroffen. Hierfür muss der Arm leicht aufgedreht sein, sodass Faust und Unterarm in Spielrichtung gerichtet sind. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

3. + 4. Die Bewegung wird kontrolliert und dynamisch weitergeführt. Wenn der rechte Arm in Schritt 1 vor dem Körperschwerpunkt gehalten wurde, sollte der Arm nicht höher als in die Waagerechte angehoben werden müssen.

4.1.4 Mexiko

Material

Faustbälle, Hütchen oder Pylonen



Bei dem Rundlaufspiel Mexiko wird jede Staffelgruppe geteilt und so aufgestellt, dass sich die beiden Teilgruppen in einem Abstand von mindestens 3m gegenüber stehen. Nun wird der Ball angeworfen, einmal springen gelassen und dann mit der erlernten Technik in die Hände des Gegenübers gespielt. Daraufhin läuft der Schüler dem Ball hinterher und reiht sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder ein, sodass ein Rundlaufsystem entsteht.

Hinweise

- Die Gruppeneinteilung der Slalomstaffel bleibt gleich.
- Der Abstand zwischen den Teilgruppen sollte so gewählt sein, dass die Abwehrtechnik korrekt ausgeführt werden kann.

Varianten

- A wirft den Ball mit einmaligem Aufspringen zu B, der mit erlernter Abwehrtechnik den Ball zu C spielt, der den Ball fängt. Dann wirft C zu D, D spielt zu B, der den Ball fängt. ***(Level 2)***
- Ein Feld wird mit Hütchen markiert und durch eine Turnbank geteilt. Der Ball wird so lange im Rundlauf gespielt, bis ein Fehler passiert. Dann wird erneut angespielt. Jeder Schüler zählt seine Fehler selbstständig. Sind ihm drei Fehler unterlaufen, muss er aussetzen, kann sich aber durch fünf Liegestütze wieder in das Spiel „einkaufen“. Der Ball darf nicht direkt gespielt werden. ***(Level 2)***
- Wie in der Variante davor, der Ball darf aber auch direkt gespielt werden. ***(Level 3)***

4.1.5 Kaiser-Zielspiel

Material

Faustbälle, Hütchen

Durch das Kaiser-Zielspiel bringen wir eine weitere spielerische Komponente in die Sportstunde ein. Die Organisationsform des Rundlaufsystems und die Gruppengröße werden beibehalten und der Übungsaufbau durch zwei Zielfelder ergänzt, die mithilfe von Markierungshütchen abgesteckt werden. Für jeden Treffer erhält man einen Punkt. Diese werden von den Schülern selbstständig gezählt und am Ende jeder Runde steigt der Schüler mit den meisten Punkten in die nächst höhere Liga auf, der mit den wenigsten steigt ab. Die Spielzeit beträgt drei Minuten.

Hinweise

- Der Abstand zwischen den Spielfeldern muss so gewählt sein, dass die Schüler genügend Zeit haben, die Seite zu wechseln.
- Der Ball darf nicht direkt angenommen werden, weil sonst Treffer der anderen Schüler verhindert werden können.
- Eine Balance der Erfolgschancen sollte gegeben sein. Ist ein Treffer zu schwierig, kann das frustrieren. Ist ein Treffer allerdings zu einfach, können sich die Schüler schnell langweilen.
- Durch die Grundidee des Kaiserspiels resultiert eine Aufteilung der Gruppe, die am Ende des Spiels das Leistungsniveau in etwa widerspiegelt und Differenzierungen zwischen den Gruppen ermöglicht.

Varianten

- Nachdem der Ball aufgesprungen ist, wird er gefangen. ***(Level 1)***
- Doppelkontakte sind erlaubt, um den Schülern mehr Zeit zu gewähren. ***(Level 2)***
- Die Zielfelder werden verkleinert oder der Abstand zwischen ihnen vergrößert. ***(Level 3)***
- In den höheren Ligen werden Treffer erschwert, in den unteren Ligen erleichtert. ***(Level 2 - 3)***

4.1.6 Abwehrbank

Material

Faustbälle, Hütchen, Turnbänke

Als Abschluss der ersten Faustballstunde werden Teams à drei Sportlern gebildet und Spielfelder markiert. Den Aufschlag ausgenommen, muss jede Mannschaft pro Spielzug drei Ballkontakte spielen, sodass jeder Spieler den Ball einmal berührt. Das bereitet zum einen die typische Handlungskette aus Annahme-Zuspiel-Angriff vor, gewährleistet aber auch, dass alle Schüler ins Spiel eingebunden sind.
Der Faustball darf, muss aber nicht, den Boden zwischen den Kontakten einmalig berühren. Bankberührung mit Ball oder Körper gelten als Fehler. Wer den Punkt erzielt hat, eröffnet den nachfolgenden Spielzug mit der Angabe. Die Faust muss beim Spielen des Balls stets geschlossen sein.

Hinweise

- Die Feldmaße lassen sich frei gestalten (Vorschlag: 10 m x 4 m). Je kleiner das Feld, desto höher der Präzisionsdruck, je größer das Feld umso schwieriger ist es, das gesamte Spielfeld in der Abwehr abzudecken.
- Häufig bietet es sich in Sporthallen an, die eingezeichneten Markierungslinien zu verwenden.
- Als Leine werden Turnbänke verwendet. Als Alternative können aber auch niedrige Netze (z. B. ein Badmintonnetz) eine Option sein. Maximale Höhe 70cm.
- Schmetterschläge (Angriffsschläge über der Schulterachse) sind nicht erlaubt.
- Die Spielzeit beträgt zwischen zwei und fünf Minuten. Wie beim Kaiserspiel steigt der Gewinner auf, der Verlierer steigt ab.

Varianten

- Ein Zwischenfangen des Balles ist erlaubt. ***(Level 1)***
- Nur ein Spielen mit dem schwächeren Arm ist erlaubt. ***(Level 2)***
- Jedes Team bekommt einen weiteren Ball, den einer der Spieler in der Hand hält. Der Schüler, der den Faustball spielt, darf nicht in Besitz des „Halteballs“ sein. Der Halteball darf den Boden nicht berühren. ***(Level 3)***

4.1.7 Reflexions-Block

Reflexionsfragen zur Annahme, insbesondere zu dem Spiel „Abwehrbank“

Die Reflexion sollte jeweils am Ende einer Unterrichtsstunde stattfinden. Durch offene Fragestellungen sollen die Inhalte der Spiele und Übungen rekapituliert werden.

1. **Wie waren die Positionen in der Defensive bei dem Spiel „Abwehrbank“ am sinnvollsten gewählt?**
   An den Seitenlinien unseres Feldes und nicht allzu nah am Mitspieler.

2. **Wieso war es von Vorteil, sich außen aufzustellen?**
   Wir konnten die Bälle springen lassen und hatten so mehr Zeit den Ball anzunehmen.

3. **Wie lässt sich der Ball am besten annehmen?**
   Hinter dem Ball stehend mit dem Unterarm.

4. **Wie habt ihr signalisiert, dass ihr den ersten Ball spielen wollt?**
   Wir haben laut „ich“ oder „weg“ gerufen.

5. **Wie habt ihr den ersten Ball am erfolgreichsten gespielt?**
   Wir haben ihn hoch und zentral in unser eigenes Feld gespielt.

4.2 Unterrichtsstunde 2: Vom Ballhochspielen zum Zuspiel

4.2.1 Übersicht

Inhalte

1. Alle Bälle hoch
2. Hit-and-Run
3. Technikleitbild zum Zuspiel
4. Schiffe treffen
5. Reifenleger

Material-Checkliste

- Faustbälle
- Verschiedene Bälle (Volleybälle, Tennisbälle, Handbälle, Indiacas, Luftballons, etc.)
- Hütchen
- Quernetz
- Reifen
- Kleine Matten
- Kleine Kästen

Die zweite Unterrichtsstunde soll die Basistechnik des Zuspiels vermitteln und die Spieltaktik im Kontext des Zuspiels schulen. Basistechnik und Spieltaktik des Zuspiels sollen von den Schülern spielerisch und induktiv erlernt werden und zu Ende der Stunde in einem Reflexions-Block durch den Lehrer oder Übungsleiter rekapituliert werden.

Es ist hilfreich, sich bereits vor Stundenbeginn mit den Lernzielen auseinanderzusetzen, um den Aufbau der Unterrichtsstunde besser zu verstehen und um Hinweise und Korrekturen bereits während der Unterrichtsstunde geben zu können.

Für die zweite Stunde ergeben sich folgende Lernziele, die am Ende der Unterrichtsstunde im Reflexions-Block wieder aufgegriffen werden:

1. Die Schüler und Sportler sollen lernen, die Flugbahn des Balles einschätzen zu können. Diese Fertigkeit ist nicht nur für das Zuspiel von großer Wichtigkeit. Auch in anderen Spielsituationen können die Schüler davon profitieren.

2. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass sich je nach Flugkurve des Balls das Aufsprungverhalten ändert und sie ihre Feldposition dementsprechend anpassen müssen, um in bestmöglicher Position "zum Ball zu stehen".

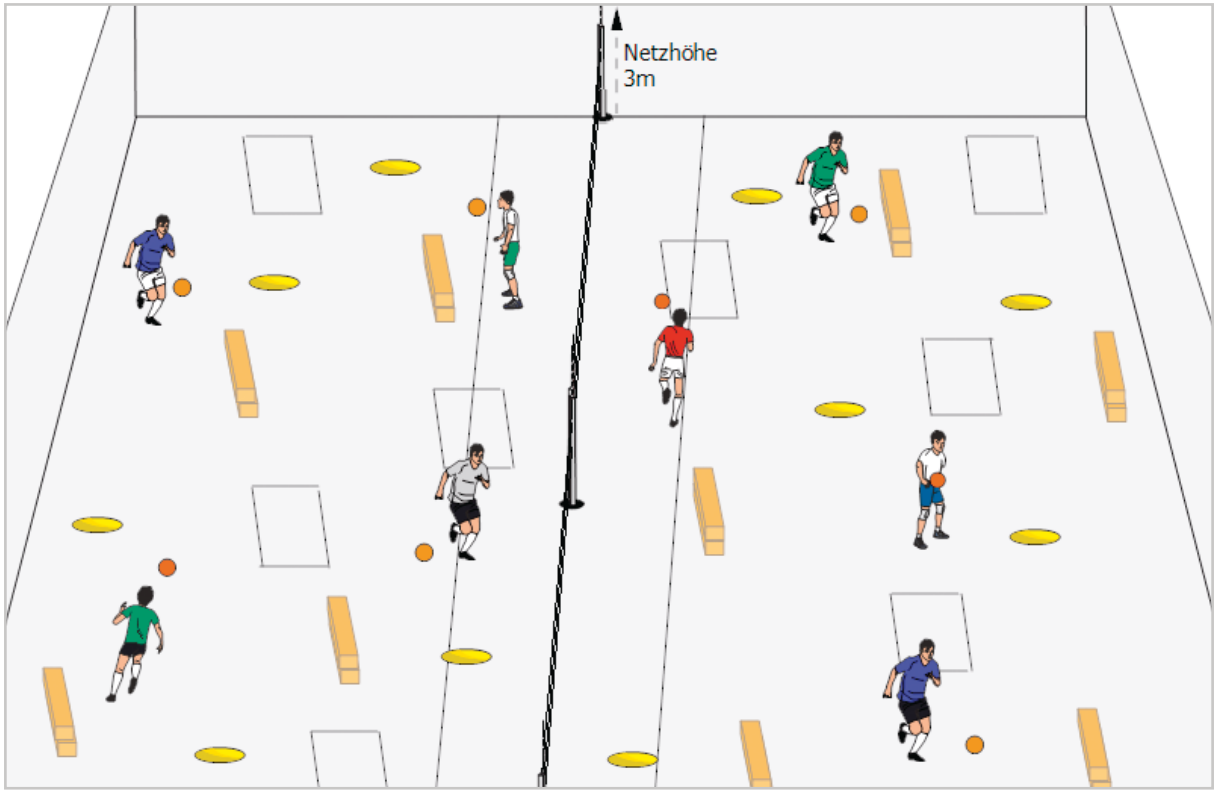
3. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass die Ausrichtung ihres Körpers von zentraler Bedeutung ist, um den Ball in die gewünschte Richtung zu spielen.

4. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass das rechte Bein beim Zuspiel vorne stehen soll, wenn der Ball mit dem rechten Arm gespielt wird (entsprechend: Linkes Bein und linker Arm). In dieser Spielposition ist die Bewegung weniger anfällig für Fehler in der Bewegungsausführung, und eine ausschlagende Armbewegung wird unterbunden.

4.2.2 Alle Bälle hoch

Material

Verschiedene Bälle, Quernetz, Geräte (Reifen, kleine Matten, kleine Kästen)



Bereits vor Beginn der Stunde werden ein Quernetz durch die Halle gespannt und verschiedene Turngeräte in der Halle verteilt, um eine Hindernislandschaft zu erschaffen. Verschiedenste Bälle werden an die Schüler verteilt, wobei jeder Schüler einen Ball haben sollte (vorstellbar sind Faustbälle, Volleybälle, „Eggbälle“, kleine Bälle, Indiacas, etc.). Die Schüler laufen anschließend kreuz und quer durch die Halle und spielen sich den Ball mit dem Unterarm hoch. Bei Luftballons und Indiacas ohne Bodenkontakt zwischen den Ballkontakten, bei den restlichen Bällen mit. Auf ein Pfeifsignal, das nach einer Minute durch den Lehrer erfolgt, werden die Bälle untereinander gewechselt.

Hinweise

- Die Schüler müssen auf die Stolpergefahr hingewiesen werden, bei Klassen mit höherem Spielniveau dienen die Hindernisse dem Organisations- und Variabilitätsdruck.
- Das Netz sollte ausreichend hoch sein (etwa 3m), damit die Schüler auf beiden Netzseiten spielen können. Volleyball-Quernetze bieten sich an.

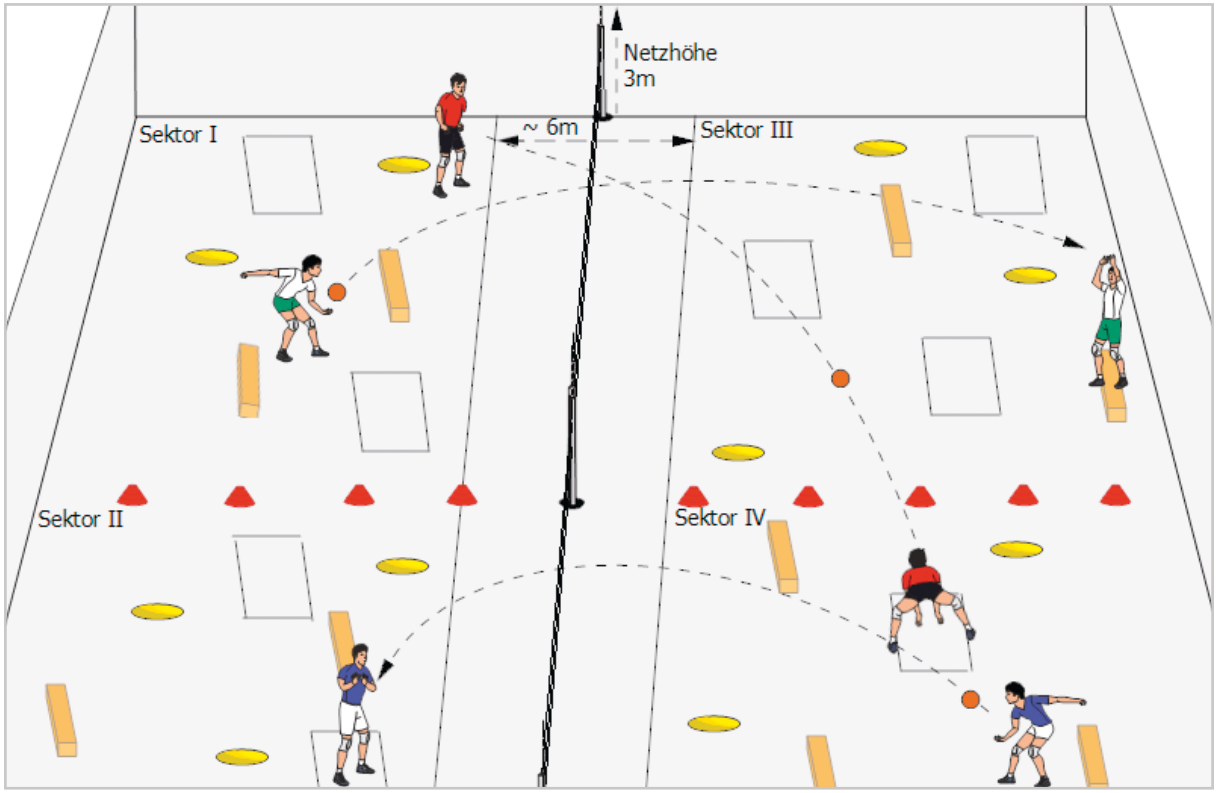
Varianten

- Hindernisse erst nach dem Spiel aufbauen, um die Stolpergefahr zu vermeiden. ***(Level 1)***
- Die Übergabe der Bälle erfolgt selbstständig beim Begegnen auf der Spielfläche. ***(Level 2)***
- Der Lehrer vereinbart drei Kommandos mit der Klasse, auf die sich die Schüler schnellstmöglich auf die Matten und Kästen bzw. in die Reifen bewegen müssen. ***(Level 2)***
- Weitere Bewegungsaufgaben müssen parallel gelöst werden (Armkreisen, Hopserlauf, Sidesteps, etc.). ***(Level 3)***
- Läuft ein Schüler über ein Hindernis oder nah daran vorbei, muss er sich einmal um die eigene Achse drehen (Reifen), auf den Rücken legen (Matte) oder auf den Kasten setzen. Dabei versucht er, den Ball weiterhin zu spielen. ***(Level 3)***

4.2.3 Hit-and-Run

Material

Faustbälle, Hütchen, Quernetz, Geräte (Reifen, kleine Matten, kleine Kästen)



Der Aufbau von „Alle Bälle hoch“ bleibt der gleiche und das Feld wird zusätzlich durch eine Orthogonale zum Netz in vier Sektoren geteilt. Die Schüler finden sich in Paaren zusammen und nehmen sich einen Faustball. Der eine Partner agiert ausschließlich in den Sektoren I und II, der andere nur in III und IV. Ziel beim Hit-and-Run ist es, den Ball mit dem Unterarm über das Netz zum Partner zu spielen, der bei der Annahme entweder in einem Reifen oder auf einer Matte bzw. einem Kasten stehen muss. Dann sucht sich der Zuspieler schnellstmöglich ein Gerät (Reifen, Matte, Kasten) im anderen Sektor und wird zum Annahmespieler.
Ist der Annahmespieler gezwungen, seine Position zu verlassen, gibt es keinen Punkt. Wird der Ball gefangen, erhält das Paar einen Punkt. Zwei Punkte gibt es, wenn die Annahme faustballtechnisch mit dem stärkeren Arm erfolgt und der Ball auf bzw. in dem Gerät gefangen wird. Drei Punkte sogar, wenn der schwächere Arm benutzt wird. Das Paar mit den meisten Punkten nach Ablauf der Zeit gewinnt.

Hinweise

- Das Netz ist hoch (etwa 3 m).
- Das Zuspiel erfolgt außerhalb der Geräte.
- Idealerweise entspricht die Zahl der Geräte der der Schüler.
- Spielzeit zwischen zwei und fünf Minuten. In weiteren Runden können Partner gewechselt oder Varianten hinzugenommen werden.

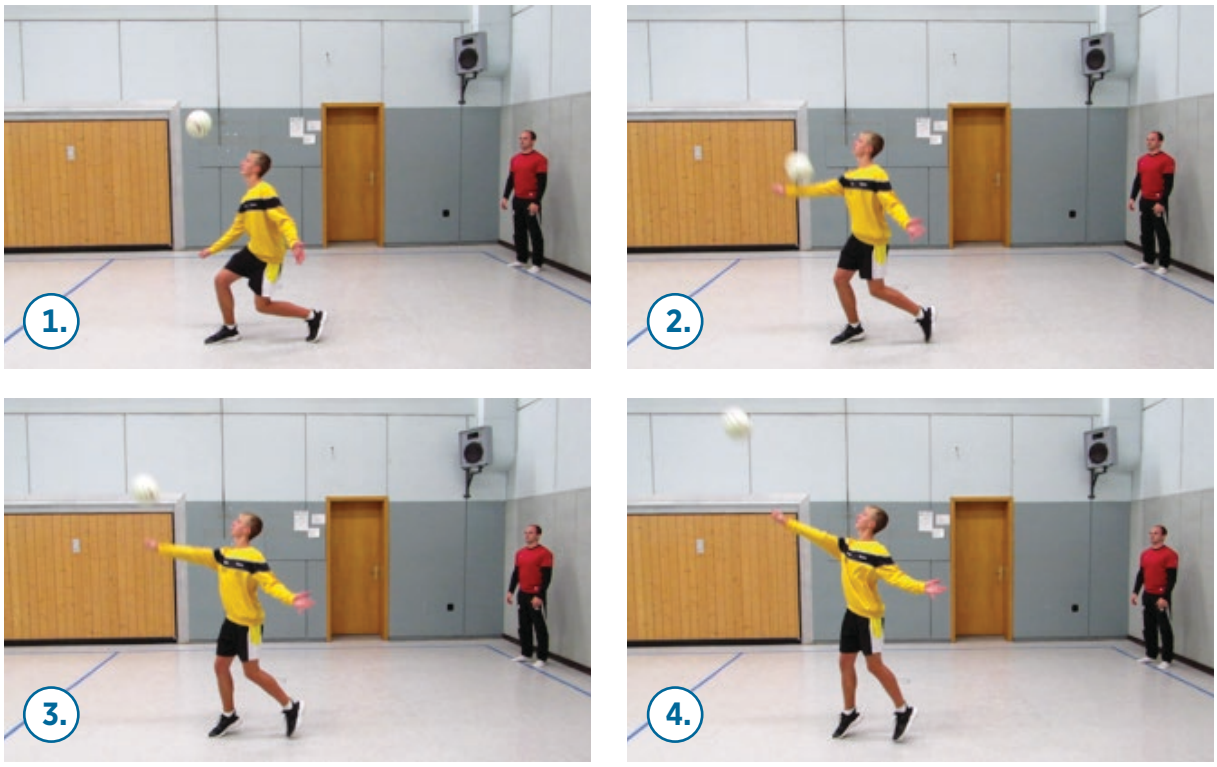
Varianten

- Nach der Netzüberquerung ist ein einmaliges Aufspringen des Balles auf dem Boden erlaubt. ***(Level 1)***
- Der Ball darf nach der Faustballannahme einmalig aufspringen, bevor er gefangen werden muss. Das Gerät darf zum Fangen verlassen werden. ***(Level 1)***
- Nach einer Faustballannahme darf das Gerät zum Fangen verlassen werden. ***(Level 2)***
- Der schwächere Arm wird zum Zuspiel verwendet. ***(Level 3)***

4.2.4 Technikleitbild Zuspiel

Das Zuspiel bereitet den Spielschlag vor und ist Basis für ein erfolgreiches Angriffsspiel. Der Hauptimpuls beim Zuspiel kommt aus den Beinen. Insbesondere ein schnelles Bewegen zum Spielort des Balles ist von großer Wichtigkeit, um die ideale Technik auszuführen. Auch beim Zuspiel beschränkt sich die Technikbeschreibung auf die Basistechnik des Zuspiels, andere Zuspieltechniken (aus dem Hecht, Rettungszuspiel aus dem Aus, etc.) werden nicht behandelt.

Technikerklärung für Rechtshänder:



1. Der Faustball wird mit den Augen fixiert und der Spieler bewegt sich schnell und sicher zum Spielort des Balles, sodass sein Oberkörper in Spielrichtung zeigt. Der Spieler befindet sich unter und leicht hinter dem Ball. Er nimmt eine leichte Schrittstellung ein, wobei das rechte Bein vorne steht (Unterschied zur Annahme). Der rechte Arm befindet sich gestreckt vor dem Körper. Die Faust ist geschlossen. Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sind gebeugt, um eine Tief-Hoch-Bewegung leicht nach vorne in Ballspielrichtung ausführen zu können.

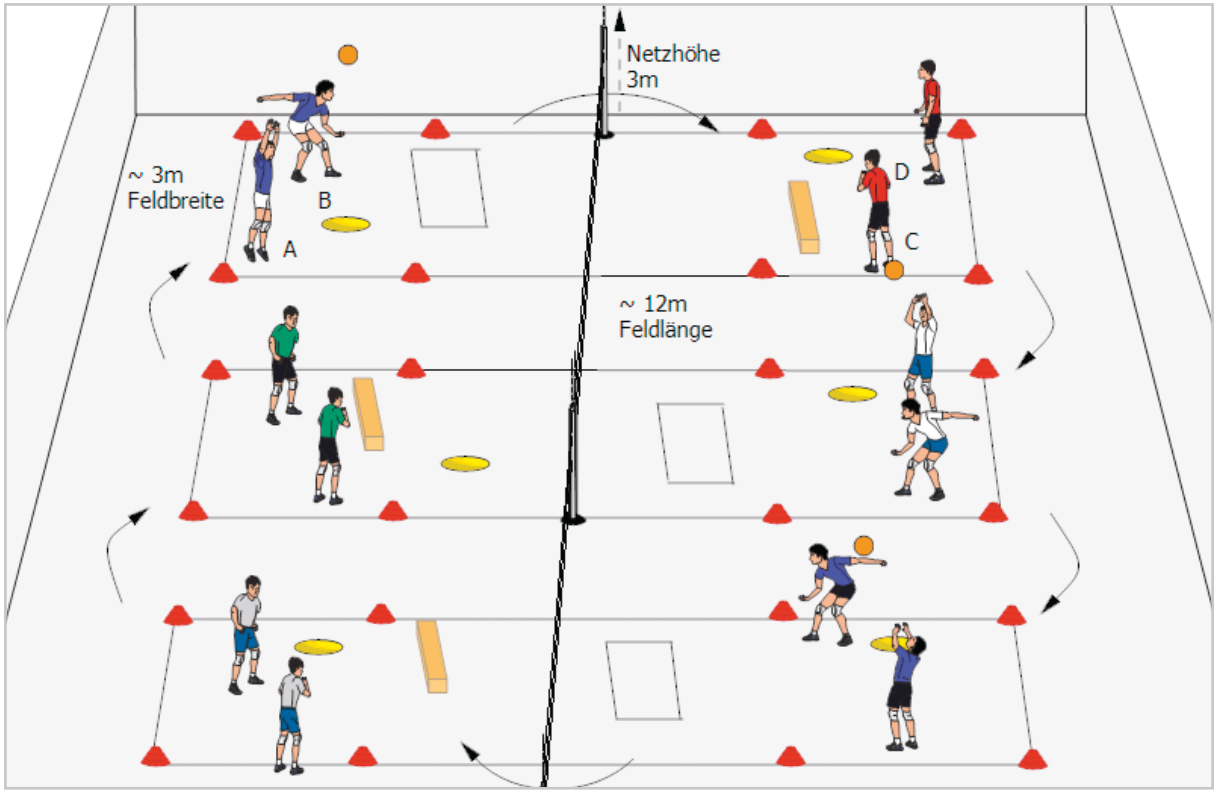
2. Die Tief-Hoch-Bewegung in Ballspielrichtung wird durch Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks eingeleitet. Der Faustball wird auf der Innenseite des Unterarms getroffen, wofür der Arm leicht aufgedreht sein muss. Der Winkel des Armes beim Balltreffpunkt bestimmt den Abflugwinkel des Balles. Je nach Position zur Leine variiert der ideale Winkel. Nahe an der Leine sollte der Arm beim Balltreffpunkt etwa parallel zum Boden sein. Je größer die Distanz, umso kleiner muss der Winkel zwischen Arm und Oberkörper sein.

3. + 4. Die Bewegung wird kontrolliert und dynamisch weitergeführt. Der rechte Arm schwingt kontrolliert nach oben aus. Bei größerem Krafteinsatz ist ein leichtes Hüpfen nach der Bewegung erlaubt.

4.2.5 Schiffe treffen

Material

Faustbälle, Hütchen, Quernetz, Geräte (Reifen, kleine Matten, kleine Kästen)



Mithilfe des Technikleitbilds wird die idealtypische Zuspieltechnik illustriert und demonstriert. Um die neu erlernte Technik in einer Spielform erproben zu können, finden sich je zwei Paare zum Schiffe treffen zusammen, die als Mannschaft zusammenspielen und mit Hütchen ein Feld markieren. In der eigenen Feldhälfte positioniert das Paar zwei Geräte (Schiffe) seiner Wahl. Partner A wirft den Ball mit Bodenkontakt an, B spielt ihn mit dem Unterarm in das Feld von C und D und versucht, ein Schiff zu treffen. Dann wirft C für D, B für A, und so weiter. Pro Treffer erhält das Team einen Punkt, bei Treffern mit dem schwächeren Arm sogar drei. Das Team, das zuerst 20 Punkte gesammelt hat, gewinnt, und die erste Spielrunde ist damit beendet. Dann rotieren die Paare im Uhrzeigersinn weiter.

Hinweise

- Die Felder sind recht schmal gewählt (Vorschlag: 12m x 3m), um auch in einem Hallendrittel mit einer großen Klasse arbeiten zu können. Bei mehr Platzangebot kann das Feld auch vergrößert werden.

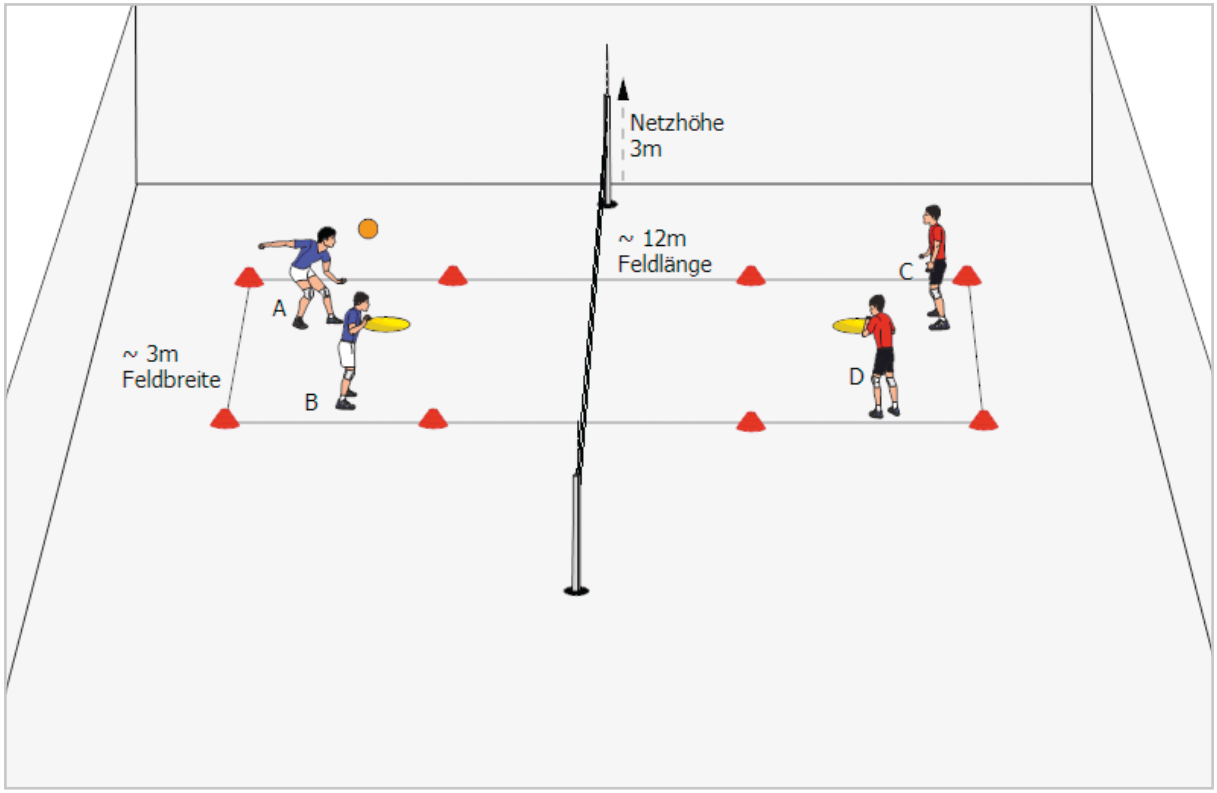
Varianten

- Netzüberquerungen des Balles ergeben zusätzlich einen Punkt. ***(Level 1)***
- Geräte dürfen nur in der hinteren Hälfte des Feldes liegen. ***(Level 2)***
- Alle Paare, die sich auf einer Netzseite befinden, treten gegen die Paare auf der anderen Seite an. Wird der Ball in bzw. auf ein Schiff gespielt, ist es „versenkt“ und muss über die Grundlinie aus dem Spielfeld geräumt werden. Die Netzseite, die zuerst alle Schiffe versenkt, gewinnt. ***(Level 2)***
- Sowohl Anwurf als auch Zuspiel müssen hinter der Grundlinie gespielt werden. ***(Level 3)***
- Alle Ballkontakte sind faustballtechnisch auszuführen, damit ein Spielfluss entsteht. D. h., nach Geräteberührung wird weitergespielt. ***(Level 3)***

4.2.6 Reifenleger

Material

Faustbälle, Hütchen, Reifen



Das Netz und die Spielfelder vom „Schiffe treffen“ werden beibehalten. Alle Kästen und Matten werden hinter die Spielfelder geräumt. Jedes Paar hat einen Reifen, sucht sich ein Feld und tritt dort gegen ein weiteres Paar an. Pro Feld wird ein Faustball benötigt.
Spieler A schlägt von unten mit dem Unterarm auf. Spieler D hält den Reifen in der Hand und versucht den Auftreffpunkt des Balles zu antizipieren und den Reifen dort auf dem Boden abzulegen. C nimmt den Ball faustballtechnisch an, D spielt ihn über das Netz. Jetzt legt B den Reifen an die richtige Stelle und A nimmt den Ball an. In der Zwischenzeit hat C den Reifen aufgenommen und übernimmt die Aufgabe, den Reifen an den richtigen Ort zu legen.

Hinweise

- Pro erfolgreichem Reifenleger erhält ein Team einen Punkt. Ein zusätzlicher Punkt wird erzielt, wenn der Gegner den Ball nicht regelkonform oder ins Aus spielt bzw. nicht retournieren kann.
- Die Spielzeit beträgt 3 Minuten. Dann erfolgen nach den Regeln des Kaiserspiels Auf- und Abstieg.

Varianten

- Nach dem Reifenlegen wird der Ball vom Partner gefangen und das nächste Anspiel erfolgt aus dem Reifen. ***(Level 1)***
- Zwischenfangen ist erlaubt. ***(Level 1)***
- Doppelberührungen sind erlaubt. ***(Level 2)***

4.2.7 Reflexions-Block

Reflexionsfragen zum Zuspiel, insbesondere zu dem Spiel „Reifenleger“

Die Reflexion sollte jeweils am Ende einer Unterrichtsstunde stattfinden. Durch offene Fragestellungen sollen die Inhalte der Spiele und Übungen rekapituliert werden.

1. **Wie konntet ihr erkennen, wohin ihr den Reifen beim „Reifenleger“ ablegen musstet?**
   Wir haben die Flugbahn des Balles beobachtet und uns schnell zu dem Ort bewegt, an dem der Ball aufspringen wird.

2. **Wo musste sich der Partner positionieren, der den Reifen nicht in der Hand hatte und den Ball faustballtechnisch spielen musste?**
   Einige Meter hinter dem Reifenleger, um den Ball mit dem Unterarm vor dem Körper spielen zu können.

3. **Wohin zeigt der Bauchnabel beim Spielen des Balles?**
   Immer in die gewünschte Spielrichtung.

4. **Welches Bein steht beim Zuspiel vorne, wenn mit rechts gespielt wird?**
   Das rechte Bein.

5. **Wieso steht das rechte Bein beim Zuspiel vorne, wenn mit rechts gespielt wird?**
   Weil wir so ruhiger und stabiler stehen und dadurch das Fehlerpotenzial beim Spielen des Balles geringer ist.

4.3 Unterrichtsstunde 3: Vom Zielschießen zur Angabe

4.3.1 Übersicht

Inhalte

1. Treibball
2. Technikleitbild zur Angabe
3. Kastenball
4. Torballspiel
5. Faustball-Biathlon

Material-Checkliste

- Faustbälle
- Gymnastikbälle
- Hütchen
- Pylonen
- Kleine Kästen
- Weichbodenmatten
- Turnbänke
- Slalomstangen
- Würfel
- Tafelkreide

Die dritte Unterrichtsstunde soll die Basistechnik der Angabe vermitteln und die Spieltaktik im Kontext der Angabe schulen. Basistechnik und Spieltaktik der Angabe sollen von den Schülern spielerisch und induktiv erlernt werden und zu Ende der Stunde in einem Reflexions-Block durch den Lehrer oder Übungsleiter rekapituliert werden.

Es ist hilfreich, sich bereits vor Stundenbeginn mit den Lernzielen auseinanderzusetzen, um den Aufbau der Unterrichtsstunde besser zu verstehen und um Hinweise und Korrekturen bereits während der Unterrichtsstunde geben zu können.

Für die dritte Stunde ergeben sich folgende Lernziele, die am Ende der Unterrichtsstunde im Reflexions-Block wieder aufgegriffen werden:

1. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass die Ausführung einer Angabe durch einen Überkopfschlag Vorteile gegenüber anderen Techniken bietet. Mit dem Überkopfschlag kann eine größere Schlaghärte erzielt werden und die höhere Schlaghöhe erlaubt Winkelschläge, die bei niedrigeren Höhen nicht möglich wären.

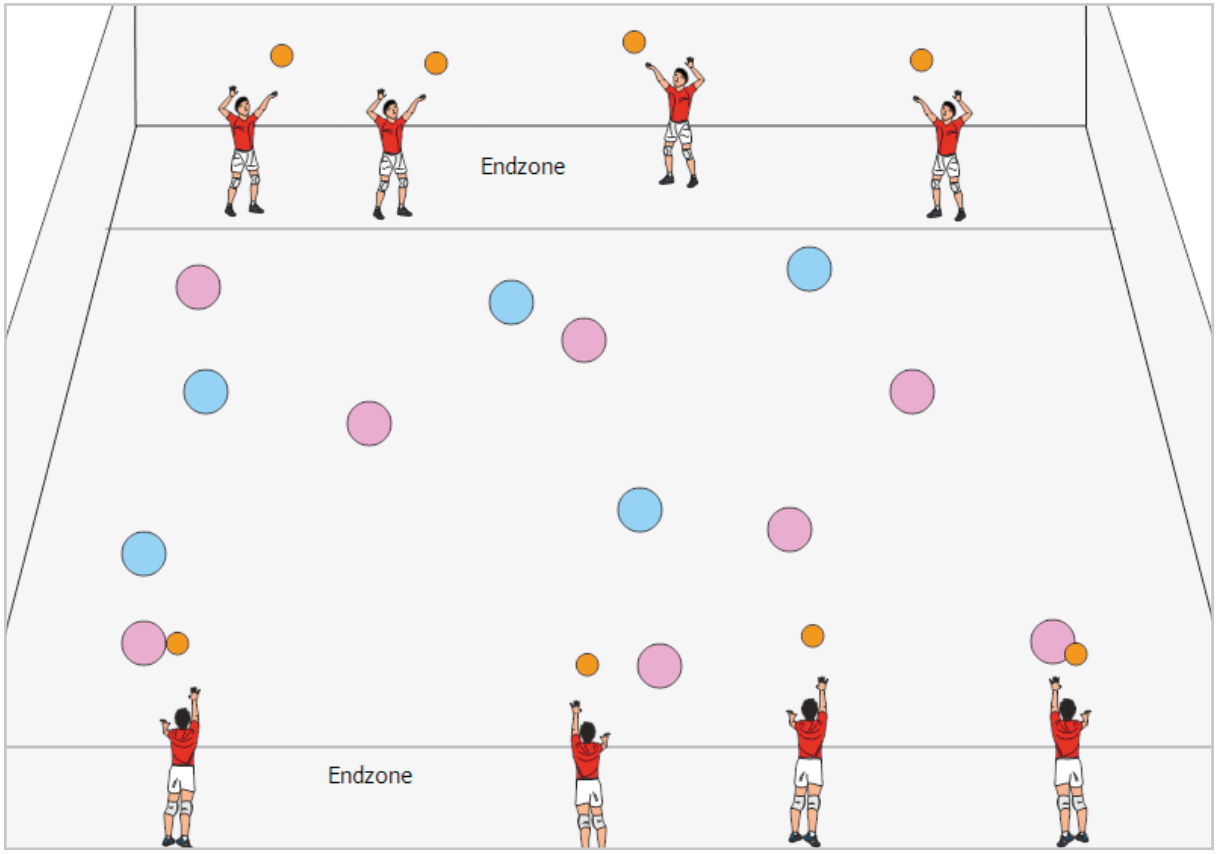
2. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass die vorgestellte Basistechnik hilfreich ist, um eine größere Schlaghärte zu erreichen und den Ball am höchst möglichen Punkt zu treffen.

3. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass es im Spiel sinnvoll ist, den Ball möglichst nah an die Grund- und Seitenlinien zu schlagen, um den Abwehrspielern eine kontrollierte Annahme zu erschweren. Sie sollen auch erkennen, dass es Spielsituationen gibt, in denen ein gefühlvolles „Ablegen“ des Balles im gegnerischen Spielfeld große Erfolgschancen verspricht.

4.3.2 Treibball

Material

Verschiedene Bälle, Quernetz, Geräte (Reifen, kleine Matten, kleine Kästen)



Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt, die sich auf gegenüberliegenden Hallenseiten in ihren Endzonen aufstellen. Im Zwischenraum werden Gymnastikbälle verteilt. Die Schüler „bewaffnen“ sich mit Faustbällen.
Ziel beim „Treibball“ ist es, die Gymnastikbälle – durch gezielte Überkopfschläge mit der Faust – so zu treffen, dass sie über die Endzonenlinie der gegnerischen Mannschaft rollen. Wurde ein Gymnastikball in die Endzone getrieben, wird er an der Mittellinie wieder ins Spiel gebracht. Der Lehrer zählt die Punkte und pfeift das Spiel nach einem Zeitlimit oder nach einer bestimmten Anzahl erreichter Punkte ab.

Hinweise

- In einer ersten Warm-Up-Runde werden die Bälle geworfen, um die Schultermuskulatur aufzuwärmen.
- Jeder Schüler hat einen Faustball. Auf einen Gymnastikball kommen zwei bis drei Schüler.

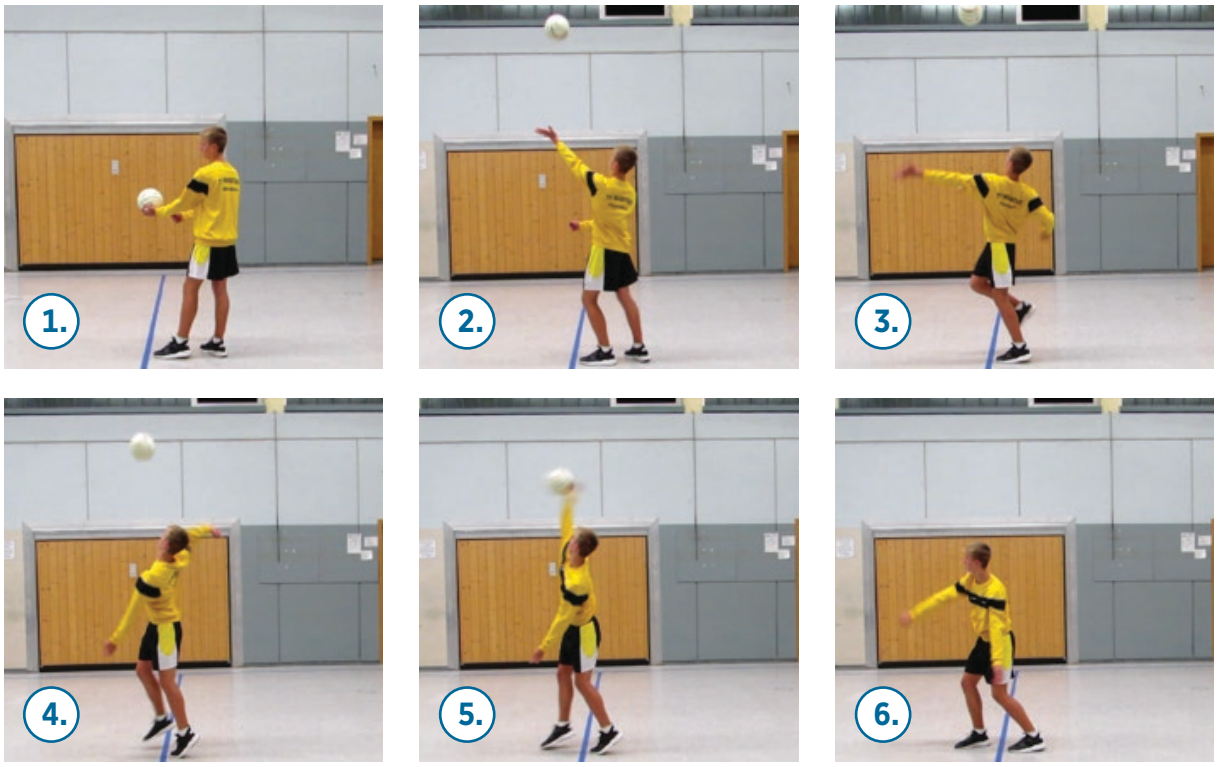
Varianten

- Die Anzahl an Gymnastikbällen wird reduziert. ***(Level 2)***
- Anstatt Gymnastikbällen werden Basketbälle verwendet. ***(Level 3)***

4.3.3 Technikleitbild Angabe

Die Angabe stellt das zentrale Spielelement im Faustball dar, weil jeder Spielzug durch sie eröffnet wird. Eine gute Angabe bildet die Grundlage für ein erfolgreiches Spielen. Eine korrekte Technikausführung ist essentiell, um zielführend zu schlagen und Verschleißerscheinungen in Schulter- und Ellbogengelenk vorzubeugen. Das folgende Technikleitbild beschreibt die Standangabe. Eine Technikbeschreibung der Sprungangabe fehlt in diesem Lehrbuch.

Technikerklärung für Rechtshänder:



1. Der Spieler steht in stabiler Schrittstellung. Linkes Bein ist vorne. Der Oberkörper ist leicht aufgedreht. Der Faustball liegt sicher auf den Fingerkuppen und dem Handteller der linken Hand.

2. Die Höhe des Ballwurfs sollte in etwa die anderthalb bis zweifache Körpergröße betragen. Die linke Hand folgt dem Ball und leitet eine Streckung Richtung Ball ein. Die Ausholbewegung mit dem rechten Schlagarm wird bereits eingeleitet.

3. Die Ausholbewegung des Schlagarms wird nach hinten eingeleitet. Eine Bogenspannung und Körperverwringung werden aufgebaut. Für einen weiteren Impuls aus dem rechten Bein wird das Knie seitlich angehoben.

4. Sukzessive wird die Gelenkkette von unten nach oben beschleunigt und abgestoppt, um den Impuls bis in die rechte Faust zu übertragen. Der Schlagarm schnellt durch die Beschleunigung nach vorne-oben.

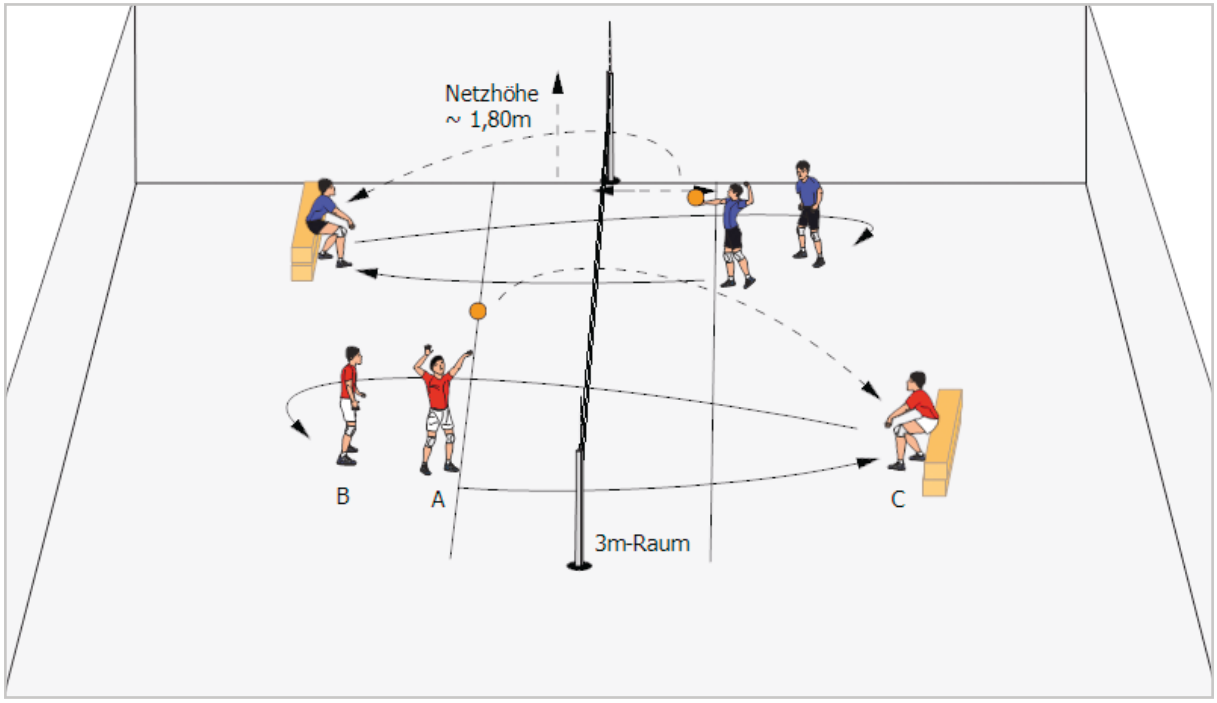
5. Der Balltreffpunkt erfolgt über Kopf am höchst möglichen Punkt bei gestrecktem Körper. Der Spieler steht auf den Zehenspitzen. Die Faust ist geschlossen.

6. Der Spieler bleibt möglichst aufrecht im Oberkörper und schaut dem geschlagenen Ball hinterher. Durch einen Ausfallschritt des rechten Beines wird die Bewegung abgefangen. Dabei darf der rechte Fuß den Boden erst berühren, wenn die Faust den Ball berührt.

4.3.4 Kastenball

Material

Faustbälle, kleine Kästen



Das Volleyball-Quernetz wird gespannt und es werden Dreier-Gruppen gebildet, die sich versetzt aufstellen. Partner A und B stehen an der 3m-Linie bereit, C sitzt auf einem kleinen Turnkasten. A schlägt eine Angabe und versucht, den Ball so zu schlagen, dass C ihn im Sitzen fangen kann. A läuft seiner Angabe nach und setzt sich auf den Kasten, C nimmt den Ball auf die Angabenseite mit und stellt sich hinter B an. Dann schlägt B die Angabe.

Hinweise

- Je nach Niveau kann die Entfernung zwischen Netz und Kasten variiert werden (Vorschlag: zwischen 5 m und 13 m).
- Die Netz- bzw. Leinenhöhe sollte der jeweiligen Gruppe angepasst werden. Bei kleineren Schülern ist eine Höhe von ca. 1,60 m zu empfehlen. Bei größeren kann die Leine auch auf 1,90 m – 2,00 m gespannt sein.

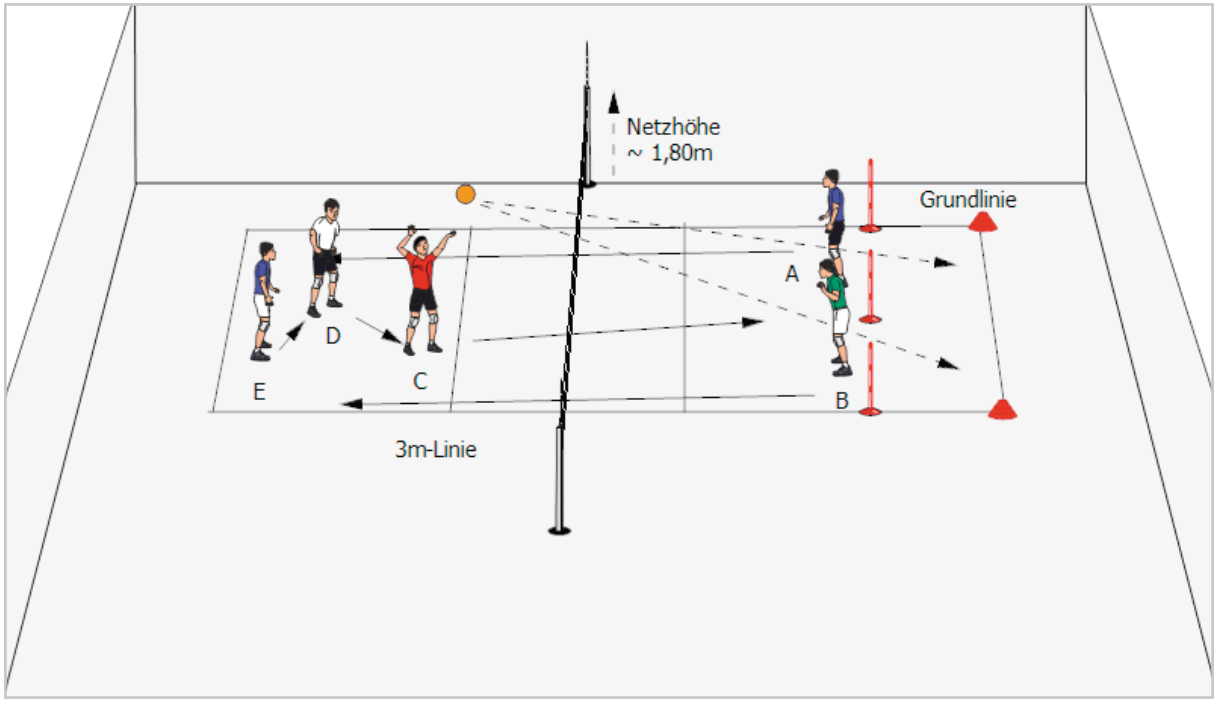
Varianten

- Der Ball darf vor dem Fangen einmal auf dem Boden aufkommen. ***(Level 1)***
- Die Angabe wird mit dem schwachen Arm geschlagen. ***(Level 3)***
- Der Schüler auf dem Kasten versucht, den Ball im Sitzen mit dem Unterarm anzunehmen und dann direkt zu fangen. ***(Level 3)***

4.3.5 Torballspiel

Material

Faustbälle, Hütchen, Quernetz, Geräte (Reifen, kleine Matten, kleine Kästen)



Die Klasse wird in Fünfergruppen aufgeteilt, das Netz hängt auf ca. 1,80m. Drei Slalomstangen bilden zwei Tore, die von A und B „bewacht“ werden. Auf der gegenüberliegenden Feldhälfte stehen C, D und E mit jeweils einem Ball. C schlägt die erste Angabe und versucht den Ball so zu schlagen, dass er die Torlinie von A oder B überquert und noch vor der Grundlinie zum ersten Mal auf dem Boden aufkommt. Gelingt C ein Treffer bei A, darf C sein Tor übernehmen und A stellt sich für die Angabe an.
Jeder Schlag, der mit korrekter Annahmetechnik abgewehrt wird und vom Partner nach einmaligem Aufspringen gefangen werden kann, zählt als Punkt für die Torwächter. Erfolgt die Abwehr nicht regelkonform (z. B. mit Fuß oder Körper), gilt der Schlag als Torerfolg und die Positionen werden gewechselt.

Hinweise

- Der Lehrer oder inaktive Schüler fungieren als Torrichter. Wenn alle Schüler an der Stunde teilnehmen, zählen die Schüler ihre Punkte selbst.
- Sollen Torerfolge erschwert werden, wird die Distanz zu den Toren vergrößert und die Abstände der Stangen verkleinert. Sollen sie erleichtert werden, andersherum.
- Die Netzhöhe sollte dem Niveau und Körpergröße der Gruppe angepasst sein, sodass technisch korrekte Angaben möglich sind.
- Nach fünf Minuten ertönt ein Pfiff und der Spieler mit den meisten Punkten gewinnt. Er steigt im Modus des Kaiserspiels auf, der mit den wenigsten Punkten steigt ab.

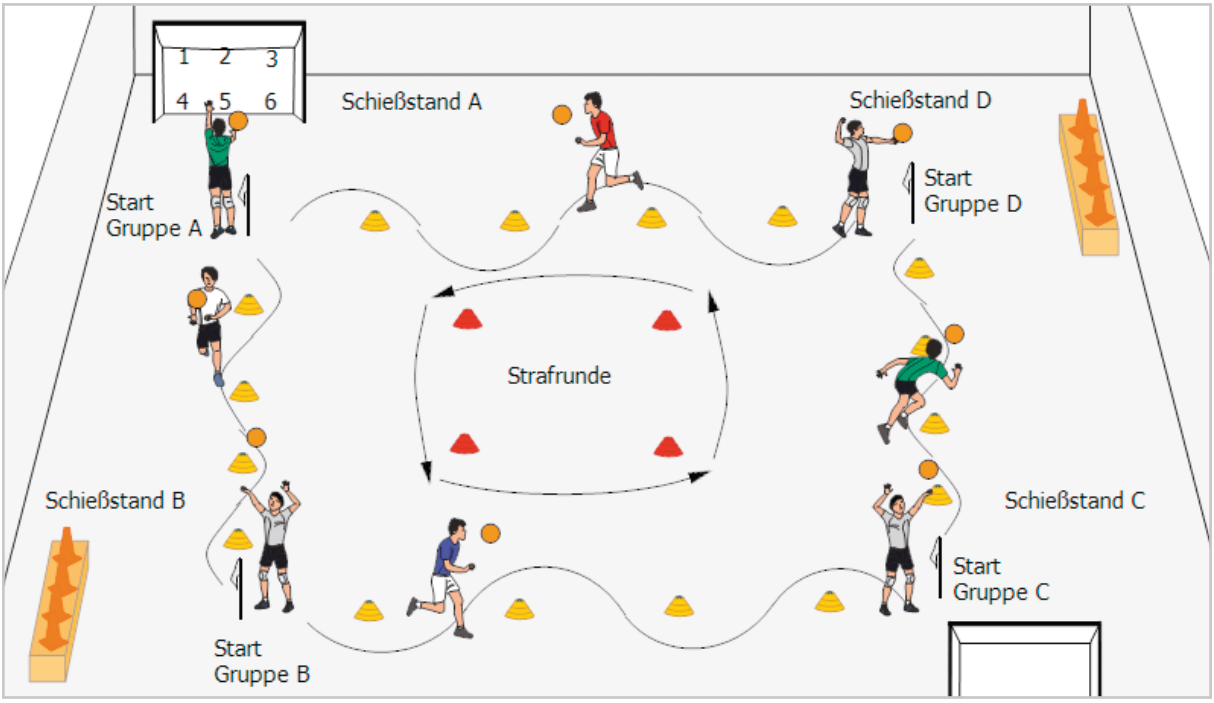
Varianten

- Der Ball darf gefangen werden, muss dann aber direkt angeworfen werden und auf die gegenüberliegende Seite mit dem Unterarm gespielt werden. ***(Level 1)***
- Der Ball wird mit dem Unterarm angenommen und muss nach höchstens einem Bodenkontakt gefangen und auf die andere Seite geworfen werden. ***(Level 2)***

4.3.6 Faustball-Biathlon

Material

Faustbälle, Hütchen, Pylonen, Weichbodenmatten, Turnbänke, Würfel, Tafelkreide



Aufgabe aller Schüler beim „Faustball-Biathlon“ ist es, einen Parcours zu durchlaufen, in dem sie verschiedene faustball-spezifische Bewegungsaufgaben gestellt bekommen. Teil des Parcours sind eine Slalomstrecke, vier „Schießstände“ und eine Strafrunde. Pro Runde wird an einem Schießstand geschossen. Vor Beginn des Spiels verteilen sich die Schüler mit je einem Ball gleichmäßig auf die Startpunkte. Beim „Faustball-Biathlon“ geht es darum, die Runden möglichst schnell hinter sich zu bringen und dabei auch präzise die Ziele an den Schießständen zu treffen.
Wird ein Ziel verfehlt, muss eine Strafrunde gelaufen werden, in der der Faustball während des Laufens auf dem Unterarm jongliert wird. Die große Runde ist als Slalomstrecke gestaltet. Die Slalomstrecke wird durchlaufen und der Ball währenddessen mit der Faust geprellt. An den Schießständen A und C liegen Würfel aus. Der Lehrer zeichnet mit Kreide sechs gleich große Abschnitte auf einer Weichbodenmatte ein (in der Grafik durch Tore dargestellt) und nummeriert sie von 1 bis 6 durch. Der Schüler würfelt und der entsprechende Abschnitt muss per Angabe getroffen werden. Die Schießstände B und D bestehen aus einer Turnbank, auf der vier Pylonen stehen. Fällt eine Pylone durch eine Angabe um, muss keine Strafrunde gelaufen werden.

Hinweise

- Falls zu wenige Bälle vorhanden sind, können Paare teilnehmen (Wechsel nach 2 Runden).
- Faustball-Biathlon kann auch mit vier Kleingruppen gespielt werden (weniger Belastung).
- Schüler, die nicht an der Stunde teilnehmen, dienen als Rundenzähler und Hütchenaufsteller.
- Gewinner ist, wer als erstes eine bestimmte Anzahl Runden absolviert hat (z. B. zehn).

Varianten

- In der Strafrunde werden die Bälle angeworfen und wieder gefangen. Durch die Slalomstrecke wird der Ball wie im Basketball auf dem Boden geprellt. ***(Level 1)***
- Auf der Matte werden nur drei Sektoren (A, B und C) eingezeichnet. Wird 1 oder 4 gewürfelt, muss Abschnitt A getroffen werden, bei 2 und 5 Abschnitt B, bei 3 und 6 C. ***(Level 1)***
- Die Entfernung zu den Zielen beträgt mehr als 5 m ***(Level 2)***, 8 m ***(Level 3)***.

4.3.7 Reflexions-Block

Reflexionsfragen zur Angabe, insbesondere zu dem Spiel „Torballspiel“

Die Reflexion sollte jeweils am Ende einer Unterrichtsstunde stattfinden. Durch offene Fragestellungen sollen die Inhalte der Spiele und Übungen rekapituliert werden.

1. **Mit welcher Angabentechnik haben wir die meisten Optionen?**
   Mit dem Überkopfschlag.

2. **Wie funktioniert ein Überkopfschlag?**
   Wir werfen uns den Ball etwa auf doppelte Körpergröße und nutzen unseren ganzen Körper, um Schwung zu holen. Den Ball treffen wir in voller Körperstreckung.

3. **Wohin serviert man am besten beim „Torballspiel“, um einen Punkt zu erzielen?**
   Nah an die Grundlinie oder Richtung Füße der Torwächter, um ein Abwehren des Balles möglichst schwer zu machen.

4.4 Unterrichtsstunde 4: Vom Sprungwurf zum Spielschlag

4.4.1 Übersicht

Inhalte

1. Technikleitbild zum Spielschlag
2. Technikeinführung Spielschlag
3. Zwei mit Zwei im Reifen
4. Gefühl und Power
5. Vier gegen Vier

Material-Checkliste

- Faustbälle
- Tennisbälle
- Hütchen
- Quernetz
- Reifen
- Große Kästen
- Slalomstangen

Die vierte Unterrichtsstunde soll die Basistechnik des Spielschlags vermitteln und die Spieltaktik im Kontext des Spielschlags schulen. Basistechnik und Spieltaktik des Spielschlags sollen von den Schülern spielerisch und induktiv erlernt werden und zu Ende der Stunde in einem Reflexions-Block durch den Lehrer oder Übungsleiter rekapituliert werden.

Es ist hilfreich, sich bereits vor Stundenbeginn mit den Lernzielen auseinanderzusetzen, um den Aufbau der Unterrichtsstunde besser zu verstehen und um Hinweise und Korrekturen bereits während der Unterrichtsstunde geben zu können.

Für die vierte Stunde ergeben sich folgende Lernziele, die am Ende der Unterrichtsstunde im Reflexions-Block wieder aufgegriffen werden:

1. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass der zweite Ballkontakt - das Zuspiel - in ausreichender Höhe in Leinennähe gespielt werden muss, um einen Spielschlag zu ermöglichen.

2. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass ein dynamischer Anlauf wichtig ist, um die Dynamik in den Spielschlag zu übertragen. Hierfür müssen insbesondere die letzten drei Schritte zur Beschleunigung genutzt werden.

3. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass sie mithilfe eines Sprungs die Dynamik aus ihrem Anlauf in den Spielschlag übertragen können und somit härter schlagen können. Zudem erlaubt der höhere Abschlagpunkt mehr Optionen im Spielschlag.

4. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass es im Spiel sinnvoll ist, den Ball möglichst nah an die Grund- und Seitenlinien zu schlagen, um den Abwehrspielern eine kontrollierte Annahme zu erschweren. Sie sollen auch erkennen, dass es Spielsituationen gibt, in denen ein gefühlvolles „Ablegen“ des Balles im gegnerischen Spielfeld große Erfolgschance verspricht.

5. Die Schüler und Sportler sollen lernen, dass es Spielsituationen gibt, in denen eine Regulierung der Schlaghärte und des Schlagwinkels sinnvoll sind, um Fehler zu vermeiden und somit die Chance zu wahren, einen Punkt in dem Ballwechsel zu erzielen.

4.4.2 Technikleitbild Spielschlag

Der Spielschlag stellt eine der schwierigeren Techniken im Faustball dar. Das Timing und der richtige Abstand zum Ball sind insbesondere für Anfänger schwierig umzusetzen. Hilfreich zum Erlernen des Bewegungsablaufes kann das folgende Technikleitbild sein. In der Fotosequenz sind die letzten drei Schritte des Anlaufes zu sehen (3er-Rhythmus). Der gesamte Anlauf kann häufig länger sein, die wichtigsten Schritte sind aber die letzten drei.

Technikerklärung für Rechtshänder:

1. Der Blick ist auf den Ball gerichtet. Mit dem linken Bein erfolgt ein Orientierungsschritt. Der Spieler befindet sich leicht links hinter dem Ball.

2. Durch den Impulsschritt mit dem rechten Bein wird Geschwindigkeit aufgenommen. Die Hüfte wird leicht aufgedreht, um die Körperverwringung einzuleiten.

3. Mit dem linken Bein erfolgt ein impulsiver Absprung nach vorne oben. Der Oberkörper wird weiter aufgedreht. Der Schlagarm befindet sich bereits in der Ausgangslage zur Ausholbewegung.

4. Der Körper ist verwrungen und eine Bogenspannung aufgebaut. Der Spieler befindet sich im Sprung. Sukzessive wird die Gelenkkette von unten nach oben beschleunigt und abgestoppt, um den Impuls bis in die rechte Faust zu übertragen. Der Schlagarm schnellt durch die Beschleunigung nach vorne-oben.

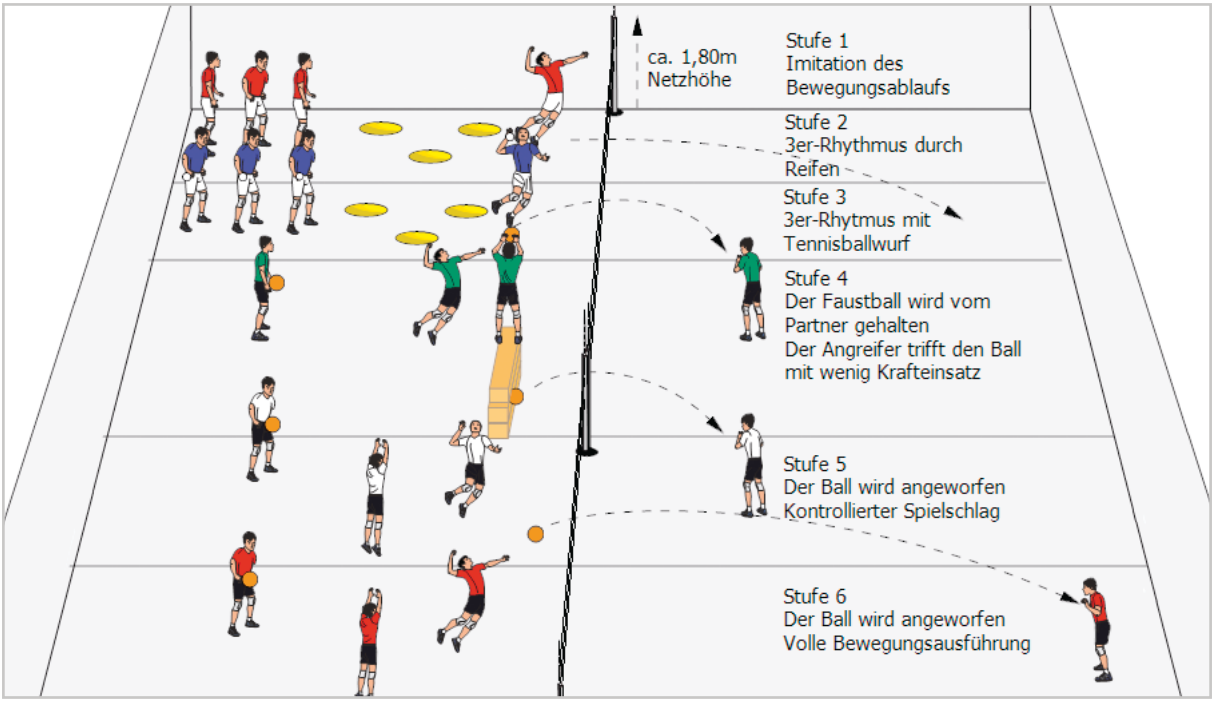
5. Der Balltreffpunkt erfolgt über Kopf am höchst möglichen Punkt bei gestrecktem Arm und Körper. Die Faust ist geschlossen.

6. Der Spieler bleibt möglichst aufrecht im Oberkörper und schaut dem geschlagenen Ball hinterher. Durch einen Ausfallschritt des rechten Beines wird die Bewegung abgefangen.

4.4.3 Technikeinführung Spielschlag

Material

Faustbälle, Tennisbälle, Quernetz, Reifen, große Kästen



Hinweise

- Das Quernetz ist auf ca. 1,80m gespannt und es werden Vierergruppen gebildet.
- Die Übung wird über insgesamt sechs Stufen weiterentwickelt.
- Hinter dem Feld jeder Vierergruppe Reifen, Bälle, und Kästen bereitliegen.

Varianten

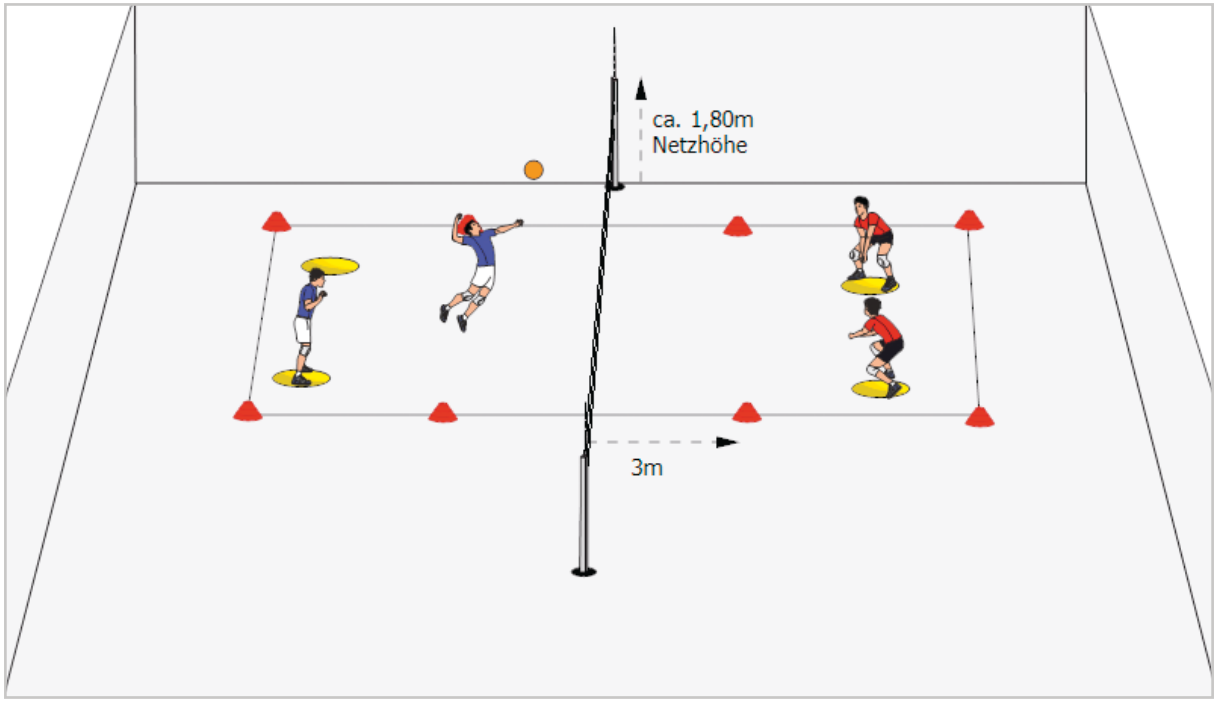
Die sechs Technikstufen (jeweils für Rechtshänder erklärt)

1. Die Schüler imitieren den Bewegungsablauf, indem sie kreuz und quer durch die Halle laufen. Die Betonung soll auf den letzten drei Schritten (links, rechts, links) liegen. Auch die Schlagbewegung über Kopf soll bereits imitiert werden. Hier ist darauf zu achten, dass der Arm einen langen Beschleunigungsweg hinter dem Körper erfährt (ähnlich einem Schlagballwurf) und eine Körperstreckung an dem Punkt zu erkennen ist, an dem der Ball getroffen werden würde. (ohne Abbildung)
2. Turnreifen werden in kleinem Abstand zueinander in der Halle ausgelegt, um den 3er-Rhythmus zu vertiefen. Die Reifen werden angelaufen und die Schritte in den Reifen gesetzt.
3. Die Grundform von Stufe 2 bleibt bestehen. Zusätzlich werfen die Schüler aber nun einen Tennisball gegen die Wand bzw. den Vorhang und nehmen den Ball im Anschluss wieder auf.
4. Ein Schüler steht auf einem Kastenteil und hält den Faustball einhändig, sodass er nur leicht auf den Fingerkuppen aufliegt (in der Grafik nicht adäquat dargestellt). Zwei Angreifer stehen in einem Abstand von etwa fünf Metern leicht links versetzt hinter dem Ballhalter. Ein weiterer Schüler steht in der anderen Feldhälfte. Er fängt den geschlagenen Ball und reiht sich dann hinter dem zweiten Angreifer ein. Der Angreifer tauscht nach seinem Spielschlag die Spielfeldhälfte und fungiert als Fänger. Der Spielschlag soll durch den 3er-Rhythmus eingeleitet und der Ball dann kontrolliert aus der Hand geschlagen werden. Nach drei Durchgängen wechselt der Ballhalter.
5. Die Schüler bleiben in den Vierergruppen und stellen sich erneut so auf, dass es zwei Angreifer und einen Fänger gibt. Der Ballhalter aus Stufe 4 wird jetzt zum Anwerfer. Seine Aufgabe ist es, den Ball so (von unten, nicht grafisch darstellbar) zu werfen, dass er nach einmaligem Aufspringen, in Netznähe und in ausreichender Höhe, schlagfähig ist. Erneut ist die Bewegungsaufgabe ein kontrollierter Sprungschlag.
6. Der Übungsaufbau ist identisch zu Stufe 5. Einzig der Fänger stellt sich ein paar Meter weiter vom Netz entfernt auf. Jetzt dürfen die Schüler einen Spielschlag mit voller Bewegungsausführung ausüben.

4.4.4 Zwei mit Zwei im Reifen

Material

Faustbälle, Hütchen, Quernetz, Reifen



In einem schmalen Spielfeld liegen pro Feldhälfte zwei Reifen, über deren Position die Schüler frei entscheiden können. Die Zweierteams spielen zusammen und haben das Ziel, einen Sprungschlag so in die andere Feldhälfte zu schlagen, dass der Spieler auf der anderen Seite den Ball – im Reifen stehend – annehmen und direkt im Anschluss weiterspielen kann. Die Angabe erfolgt hinter der Grundlinie von unten.

Hinweise

- Pro erfolgreichem Spielzug inklusive Netzüberquerung erhält das Paar einen Punkt.
- Drei Ballkontakte sind Pflicht.
- Der Spielschlag muss im Sprung über Kopf erfolgen.

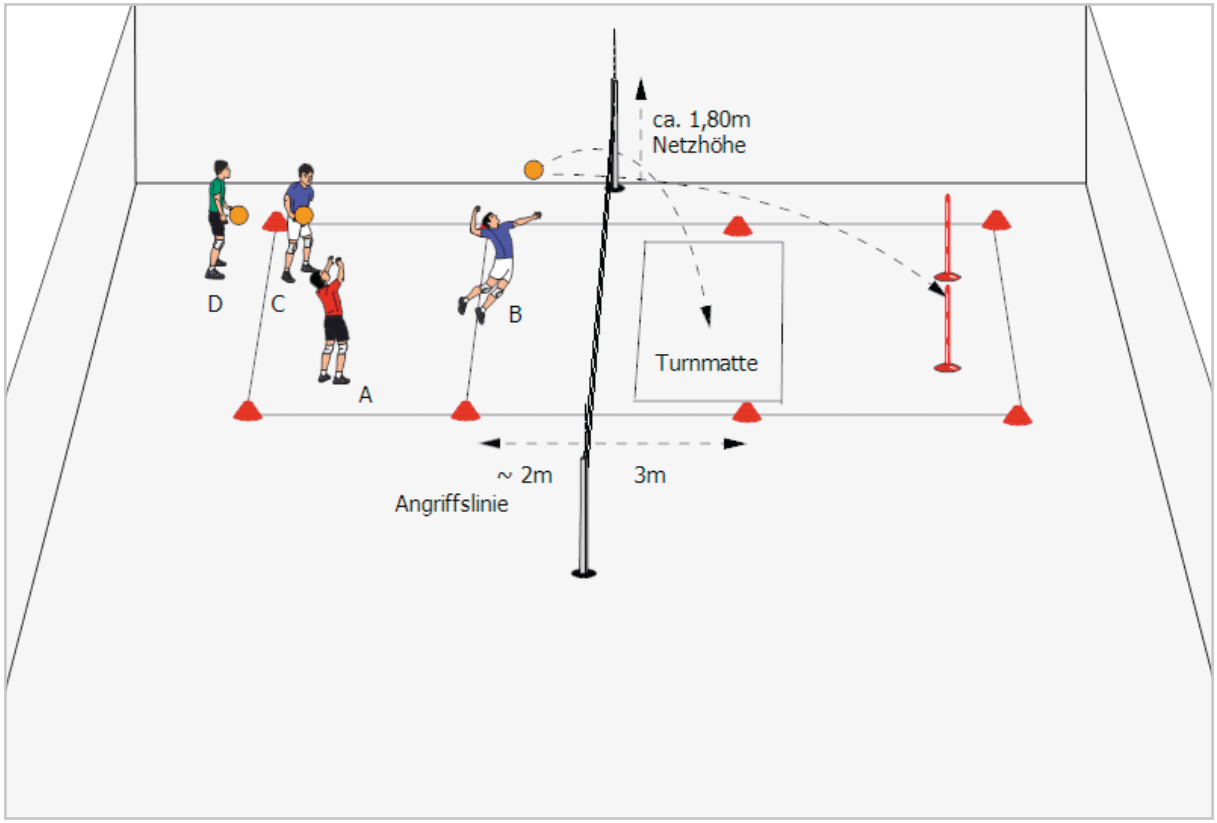
Varianten

- Der Ball wird im Reifen gefangen und dann wieder angeworfen. ***(Level 1)***
- Der Ball darf einmal aufspringen, bevor er im Reifen gespielt wird. ***(Level 2)***
- Die Schüler müssen den Ball, auf einer kleinen Matte stehend, annehmen. ***(Level 2)***
- Der Ball muss direkt angenommen werden. ***(Level 3)***
- Ein Punkt zählt nur dann, wenn das Zuspiel direkt erfolgt, der Ball also zwischen Zuspielkontakt und Sprungschlag nicht den Boden berührt. ***(Level 3)***

4.4.5 Gefühl und Power

Material

Faustbälle, Hütchen, Quernetz, Geräte (Reifen, kleine Matten, kleine Kästen)



Das Quernetz ist auf 1,80m gespannt und vier Schüler stehen auf einer Spielfeldhälfte. Ein Tor wird durch zwei Slalomstangen gebildet. A wirft die Bälle für B, C und D an, die sich jeweils einen Faustball nehmen. Springt der Ball von A aus gesehen vor der Angriffslinie (ca. 2 m vom Netz entfernt, durch Hütchen oder Linien markiert), ist es die Aufgabe des Angreifers, den Ball mit einem powervollen Sprungschlag durch das Tor zu schießen. Springt der Ball jedoch hinter der Angriffslinie auf, soll ein gefühlvoller Heber (im Faustball „Kurzer" genannt) aus dem Sprungschlag auf eine Turnmatte gespielt werden. A bleibt für sechs Anspiele Anspieler. B nimmt dann seine Position ein. Nach weiteren sechs Anspielen wird C zum Anspieler, dann D.

Hinweise

- Die Anspiele müssen hoch genug sein, damit sie im Sprung geschlagen werden können.
- Wenn die Halle durch einen Vorhang getrennt ist, sollten die Angriffe gegen den Vorhang erfolgen, damit der Ball nicht unkontrolliert von der Wand abprallt (Verletzungsgefahr).

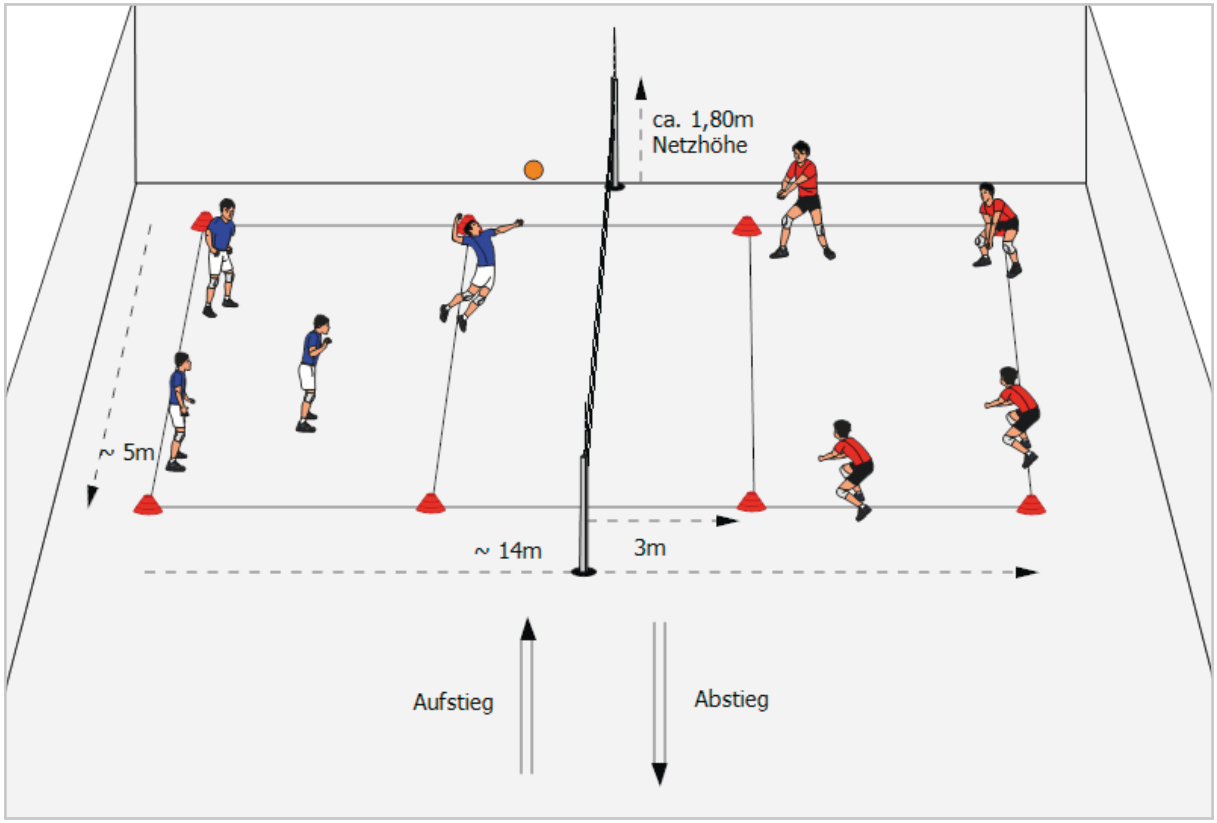
Varianten

- Eingeleitet durch einen 3-Schrittrhythmus, werden die Bälle mit einem Sprungwurf auf die jeweiligen Ziele geworfen. ***(Level 1)***
- Die Bälle werden nicht angeworfen, sondern in Schlaghöhe gehalten. Hierfür steht ein Schüler auf einem Turnkasten und hält den Ball so, dass die anderen den Ball mithilfe des 3-Schrittrhythmus aus der Hand spielen können. ***(Level 2)***
- Es liegen zwei kleine Turnmatten aus und drei Slalomstangen bilden zwei Tore. Während der Ball für das Zuspiel in der Luft ist, sagt der Schüler, der hinter dem Spielschläger steht, welcher der vier Zielpunkte angespielt werden soll. ***(Level 2)***

4.4.6 Vier gegen Vier

Material

Faustbälle, Hütchen, Quernetz



Abschluss unserer Unterrichtssequenz zum Faustball ist ein Turnier, in dem alle Grundtechniken, die in den letzten Stunden erlernt wurden, angewendet werden. Das 4 vs. 4 kommt unserem Zielspiel schon sehr nahe und stellt ähnliche Anforderungen an die Sportler wie das 5 vs. 5.
Vier Spieler stehen sich in einem Spielfeld gegenüber, das ca. 14 m x 5 m misst. Die Leine bzw. das Netz spannen wir auf einer Höhe von etwa 1,80 m. Das Spiel wird mit der Angabe eröffnet, die hinter der 3m-Linie erfolgen muss. Pro Spielzug hat jedes Team drei Ballkontakte zur Verfügung, mit denen es versucht, den Ball abzuwehren, zuzuspielen und anzugreifen. Überkopfschläge sind erlaubt. Weil Punkte aus der Angabe auf dem kleinen Feld relativ schwer zu erzielen sind, hat diejenige Mannschaft Aufschlag, die den letzten Punkt erzielt hat.

Hinweise

- Als Fehler gilt, wenn der Faustball beidarmig gespielt wird, der Ball im Aus springt, Körper oder Ball Netz bzw. Leine berühren oder wenn der Ball zwei Mal nacheinander auf dem Boden springt.
- Damit alle Spieler auf jeder Position zum Zug kommen, wird wie im Volleyball rotiert. D. h., wenn eine Mannschaft das Aufschlagsrecht durch einen Fehler verliert, rotiert die gegnerische Mannschaft eine Position im Uhrzeigersinn.

Varianten

- Der Ball darf zwischengefangen werden. ***(Level 1)***
- Doppelkontakte sind erlaubt. D. h., dass ein Spieler den Ball zwei Mal hintereinander spielen darf. ***(Level 2)***

4.4.7 Reflexions-Block

Reflexionsfragen zum Spielschlag, insbesondere zu dem Spiel „Vier gegen Vier“

Die Reflexion sollte jeweils am Ende einer Unterrichtsstunde stattfinden. Durch offene Fragestellungen sollen die Inhalte der Spiele und Übungen rekapituliert werden.

1. **Was versucht man durch den zweiten Ballkontakt vorzubereiten?**
   Den Spielschlag.

2. **Wohin sollte der zweite Kontakt, das Zuspiel, gespielt werden?**
   In unmittelbare Leinennähe und hoch genug, damit der Angreifer einen Spielschlag ausführen kann.

3. **Was muss beim Spielschlag beachtet werden?**
   Wir orientieren uns hinter den Ball und nehmen mit den letzten drei Schritten Geschwindigkeit auf. Wir springen einbeinig nach vorne-oben ab und holen aus dem ganzen Körper Schwung. Den Ball treffen wir über Kopf am höchstmöglichen Punkt.

4. **Wie müssen wir den Ball schlagen, um einen Punkt zu erzielen?**
   Hart an die Seitenlinien oder mit Gefühl in die Lücken der gegnerischen Defensive.

5. **Wann sollten wir nicht versuchen, mit voller Kraft zu schlagen?**
   Wenn das Zuspiel zu flach, über der Leine oder weit von der Leine entfernt ist. Dann macht ein sicherer, gefühlvoller Schlag mehr Sinn.

4.5 Notengebung im Rahmen der Unterrichtseinheit

Zur Notengebung gibt es zahlreiche Ansätze und jeder Lehrer muss für sich und seine Gruppe entscheiden, welche Art der Zensur die passende ist. Dieses Kapitel stellt Ansätze vor, die sich für die Notengebung der Unterrichtseinheit eignen. Die Entscheidung, ob ein bestimmter Ansatz als adäquat erachtet wird oder ob unter Umständen eine Mischung aus den verschiedenen Herangehensweisen von Vorteil ist, liegt beim Lehrer.

Die angefügten Bewertungsbogen müssen aber nicht zwangsläufig zur Benotung verwendet werden, sie können auch als pädagogisches Mittel zur Verbesserung der technischen und taktischen Fertig- und Fähigkeiten dienen.

Die Ansätze, die in diesem Kapitel präsentiert werden, sind die der sozialen Kompetenz und der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit. Während soziale Kompetenzen durch den Lehrer bewertet werden sollten, lässt sich die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit auch als Selbstbeurteilung oder Fremdbeurteilung durch Mitschüler durchführen. Eine weitere Alternative, die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit zu bewerten, ist es, den individuellen Leistungszuwachs eines Schülers in Betracht zu ziehen.

Falls sich ein Lehrer dazu entscheidet, eine Note für die Unterrichtseinheit zu vergeben, kann er im Laufe der Unterrichtsstunden die ausgewählten Kriterien beurteilen oder eine weitere Stunde einplanen, um Noten zu vergeben. Welche Spiel- und Übungsformen sich für die entsprechenden Noten eignen, wird erläutert. Es ist empfehlenswert, die Schüler über die Art und Weise der Notengebung zu informieren, um Transparenz zu gewährleisten.

4.5.1 Benotung der körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit

Der klassische Ansatz, der bis heute in der Notengebung der Schule fest verankert ist, ist der Ansatz, die sportlichen Fähigkeiten oder Fertigkeiten nach festgelegten Kriterien zu bewerten. Bei manchen Sportarten wie der Leichtathletik oder dem Schwimmen, lassen sich die erzielten Leistungen durch Tabellen recht einfach in Noten darstellen. Für viele andere Sportarten gestaltet sich das jedoch sehr viel schwieriger. Will man in Spielsportarten wie Faustball die Leistung eines Schülers bewerten, empfiehlt sich die Bewertung bestimmter Grundtechniken oder des taktischen Spielverständnisses. Beide können durch Bewertungsbogen quantifizierbar und somit auch für die Schüler transparent gemacht werden. Mithilfe der Bewertung sollen die Schüler erkennen, dass die Verbesserung ihrer Leistung von Anstrengungsbereitschaft, Üben und Training abhängig ist.

4.5.2 Die Techniknote

Alle Technikbeschreibungen beziehen sich auf Rechtshänder. Die Techniknote sollte als Fremdbeurteilung durch den Lehrer oder Mitschüler erfolgen. Die Beurteilung der Mitschüler kann in die Endnote mit einfließen. Die Bewertungsbogen können auch schon im Laufe der Unterrichtseinheit an die Schüler verteilt werden, damit sie die Grundtechniken anhand der Leitbilder üben können.

Wenn eine Techniknote gegeben wird, hat der Lehrer einige Auswahlmöglichkeiten, die Note zu erfassen. Dem Lehrer steht offen, ob er alle vier Grundtechniken abprüfen will oder nur eine Auswahl treffen möchte. Auch denkbar ist es, den Schülern zu überlassen, welche Techniken sie am besten ausführen können und sie sich in ihrer „Paradedisziplin“ prüfen lassen wollen.

Fehlt die Zeit, um eine weitere Stunde für das Geben der Techniknoten einzuplanen, bieten sich folgende Spiele zur Bewertung: „Kaiser-Zielspiel“, „Schiffe treffen“, „Kastenball“ und „Zwei mit Zwei im Reifen“.

Die erforderlichen Knotenpunkte der Grundtechniken sind im Bewertungsbogen ausführlich beschrieben. Je nach Leistungsniveau können einzelne Punkte ausgelassen oder die Gewichtung der Punkte geändert werden. Tendenziell steigt die Komplexität der Bewegungsausführung von Abwehr zu Spielschlag. Ebenfalls vom Niveau abhängig ist, welche Punktzahl welcher Note entspricht.

Zur genauen Analyse der Bewegung empfehlen sich Videoaufnahmen als Hilfsmittel. Dann ist auch eine Selbstreflexion in den Übungsphasen möglich.

Die Annahmetechnik

Phase 1		
■ Schnelle und sichere Bewegung zum Ball	*max. 2 Punkte*	
■ Gegengleiche Schrittstellung	*max. 2 Punkte*	
■ Spielarm gestreckt vorm Körper	*max. 2 Punkte*	
■ Fuß-, Knie-, Hüftgelenk gebeugt	*max. 2 Punkte*	
Phase 2		
■ Tief-Hoch-Bewegung durch Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke	*max. 2 Punkte*	
■ Balltreffpunkt auf Innenseite des Unterarms	*max. 2 Punkte*	
■ Arm aufgedreht	*max. 1 Punkt*	
■ Oberkörper nach vorne geneigt	*max. 1 Punkt*	
Phase 3 und Phase 4		
■ Fortführung der Tief-Hoch-Bewegung	*max. 1 Punkt*	
■ Der Spielarm schwingt nicht höher als Schulterhöhe aus	*max. 1 Punkt*	
Gesamtpunktzahl	***max. 16 Punkte***	

Die Zuspieltechnik

Phase 1		
■ Schnelle und sichere Bewegung zum Ball	*max. 2 Punkte*	
■ Schrittstellung mit gleichem Bein wie Spielarm vorne	*max. 2 Punkte*	
■ Spielarm gestreckt vorm Körper	*max. 2 Punkte*	
■ Fuß-, Knie-, Hüftgelenk gebeugt	*max. 2 Punkte*	
Phase 2		
■ Tief-Hoch-Bewegung durch Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke	*max. 2 Punkte*	
■ Balltreffpunkt auf Innenseite des Unterarms	*max. 2 Punkte*	
■ Arm aufgedreht	*max. 1 Punkt*	
Phase 3 und Phase 4		
■ Fortführung der Tief-Hoch-Bewegung	*max. 1 Punkt*	
■ Der Spielarm schwingt kontrolliert aus	*max. 1 Punkt*	
Gesamtpunktzahl	***max. 15 Punkte***	

Die Angabentechnik

Phase 1		
■ Stabile Schrittstellung, linkes Bein vorne	*max. 1 Punkt*	
■ Oberkörper leicht aufgedreht	*max. 1 Punkt*	
Phase 2		
■ Ballwurf anderthalb bis doppelte Körperhöhe	*max. 2 Punkte*	
■ Ballwurf leicht vor den Körper	*max. 1 Punkt*	
■ Einleiten der Schlagbewegung mit rechtem Arm	*max. 1 Punkt*	
Phase 3		
■ Ausholbewegung des Schlagarms nach hinten	*max. 2 Punkte*	
■ Bogenspannung und Körperverwringung aufbauen	*max. 2 Punkte*	
■ Seitlicher Kniehub	*max. 1 Punkt*	
Phase 4		
■ Sukzessives Beschleunigen und Abstoppen der Gelenke	*max. 2 Punkte*	
■ Schlagarm nach vorne-oben	*max. 1 Punkt*	
Phase 5		
■ Balltreffpunkt am höchstmöglichen Punkt	*max. 3 Punkte*	
Phase 6		
■ Aufrecht im Oberkörper bleiben	*max. 1 Punkt*	
Gesamtpunktzahl	***max. 18 Punkte***	

Die Spielschlagtechnik

Phase 1		
■ Orientierungsschritt mit links	*max. 1 Punkt*	
■ Position leicht links hinter dem Ball	*max. 1 Punkt*	
Phase 2		
■ Geschwindigkeitsaufnahme durch Impulsschritt (rechts)	*max. 1 Punkt*	
■ Hüfte leicht aufgedreht	*max. 1 Punkt*	
Phase 3		
■ Impulsiver Absprung nach vorne-oben	*max. 2 Punkte*	
■ Schlagarm leitet Ausholbewegung ein	*max. 1 Punkt*	
Phase 4		
■ Bogenspannung und Körperverwringung aufbauen	*max. 2 Punkte*	
■ Sukzessives Beschleunigen und Abstoppen der Gelenke	*max. 2 Punkte*	
■ Schlagarm nach vorne-oben	*max. 1 Punkt*	
Phase 5		
■ Balltreffpunkt am höchstmöglichen Punkt bei kompletter Körperstreckung	*max. 3 Punkte*	
Phase 6		
■ Bewegung durch Ausfallschritt abfangen	*max. 1 Punkt*	
Gesamtpunktzahl	***max. 16 Punkte***	

4.5.3 Die Spielnote

Mithilfe der Spiel- und Übungsformen sowie den Reflexionsphasen zum Ende der Unterrichtsstunden soll das taktische Spielverständnis der Schüler geschult werden. Um dieses Spielverständnis messbar und damit zensierbar zu machen, bieten sich Bewertungsbogen an. Diese lassen sowohl eine Selbstbeurteilung als auch eine Fremdbeurteilung durch Mitschüler oder den Lehrer zu.

Fehlt die Zeit, um eine weitere Stunde für das Geben der Spielnoten einzuplanen, bieten sich folgende Spiele zur Bewertung des taktischen Spielverständnisses: „Abwehrbank“, „Reifenleger“, „Torballspiel“ und „Vier gegen Vier“.

Um das taktische Spielverständnis bewerten zu können, kann folgender Bewertungsbogen verwendet werden. Dieser kann bereits zum Üben ausgeteilt werden und kann auch zur Selbstbeurteilung verwendet werden.

Beobachtungsbogen für das taktische Spielverständnis

Name:	Grundtechnik(en)	1	2	3	4	x
■ Der Schüler hat den Ball erfolgreich angenommen und zielgenau weitergespielt	Abwehr					
■ Der Schüler hat aktiv um den Ball gekämpft	Abwehr, Zuspiel					
■ Der Schüler hat verbal signalisiert, dass er den Ball spielen wird	Abwehr, Zuspiel, Spielschlag					
■ Der Schüler kann die Flugbahn des Balles einschätzen und sich entsprechend positionieren	Abwehr, Zuspiel, Spielschlag					
■ Der Schüler kann den Ball zielgenau in Leinennähe zuspielen und somit einen Angriff vorbereiten	Zuspiel					
■ Der Schüler führt Überkopfschläge zielgenau und mit geringer Fehlerquote aus	Angabe, Spielschlag					
■ Der Schüler schlägt den Ball mit (relativ) hoher Geschwindigkeit in das gegnerische Feld	Angabe, Spielschlag					
■ Der Schüler orientiert sich am Zuspiel und positioniert sich hinter dem Ball, um mit Schwung in den Spielschlag zu springen	Spielschlag					
■ Der Schüler kann die Position des Zuspiels beurteilen und, wenn erforderlich, das Risiko im Spielschlag regulieren	Spielschlag					
Gesamtpunktzahl:						
Note:						

1 = trifft voll zu **2 = trifft eher zu** **3 = trifft kaum zu** **4 = trifft nicht zu** **x = nicht zu bewerten**

4.5.4 Benotung des individuellen Leistungszuwachses

Die Spielnote bietet zusätzlich die Möglichkeit, individuellen Leistungszuwachs zu bewerten. Hier ist es interessant zu sehen, welche Lernfortschritte die Schüler in welchen Bereichen im Beurteilungszeitraum gemacht haben. Die Note, die sich an der individuellen Bezugsnorm orientiert, kann motivationale Vorteile für die Schüler bieten, weil nicht nur die absolute Leistungsfähigkeit betrachtet wird und somit auch schwächere Schüler gute Noten erreichen können. Die Herausforderung bei der Bewertung besteht darin, dass der Lehrer alle Schüler sehr genau beobachten muss. Ist das nicht möglich, kann auch eine Selbstbeurteilung des Leistungszuwachses der Schüler in die Note einbezogen werden.

Für die Beurteilung des individuellen Leistungszuwachses bieten sich die gleichen Spiele an, wie für die Bewertung des taktischen Spielverständnisses.

Inwiefern der individuelle Leistungszuwachs in die Note einbezogen wird, obliegt dem Lehrer. Lässt sich eine leichte Verbesserung der taktischen Komponenten in nur vier Unterrichtseinheiten verzeichnen, lässt sich das bereits als sehr guter Leistungszuwachs verorten. Der Lehrer muss allerdings entscheiden, welche Verbesserung sich in welchem Maße in der Note niederschlagen soll.

Beobachtungsbogen des individuellen Leistungszuwachses

Name:	Grundtechnik(en)	1	2	3	4
■ Der Schüler (ich) nimmt den Ball erfolgreich an und spielt ihn zielgenau weiter	Abwehr				
■ Der Schüler (ich) kämpft aktiv um den Ball	Abwehr, Zuspiel				
■ Der Schüler (ich) signalisiert verbal, dass er den Ball spielen wird	Abwehr, Zuspiel, Spielschlag				
■ Der Schüler (ich) schätzt die Flugbahn des Balles ein und positioniert sich entsprechend	Abwehr, Zuspiel, Spielschlag				
■ Der Schüler (ich) spielt den Ball zielgenau in Leinennähe zu und bereitet somit einen Angriff vor	Zuspiel				
■ Der Schüler (ich) führt Überkopfschläge zielgenau und mit geringer Fehlerquote aus	Angabe, Spielschlag				
■ Der Schüler (ich) schlägt den Ball mit (relativ) hoher Geschwindigkeit in das gegnerische Feld	Angabe, Spielschlag				
■ Der Schüler (ich) orientiert sich am Zuspiel und positioniert sich hinter dem Ball, um mit Schwung in den Spielschlag zu springen	Spielschlag				
■ Der Schüler (ich) beurteilt die Position des Zuspiels richtig und reguliert – wenn erforderlich – das Risiko im Spielschlag	Spielschlag				
Gesamtpunktzahl:					
Note:					

1 = sehr verbessert **2 = leicht verbessert** **3 = gleichgeblieben** **4 = verschlechtert**

4.5.5 Benotung der sozialen Kompetenz

Eine Sportnote sollte Schüler ermutigen, motivieren und zum Sporttreiben aktivieren. Zudem bietet die Sportnote die Möglichkeit, sozial erwünschte Umgangsformen zu vermitteln und gute soziale Kompetenzen zu honorieren. Die Note kann dazu beitragen, dass eine Erziehung durch Sport erfolgt. Durch die Bewertung von sozialen Kompetenzen können zudem Schüler profitieren, die aufgrund von schlechten sportmotorischen Fähig- und Fertigkeiten, nach Leistungskriterien, keine gute Note bekommen könnten.

Die Beurteilung der sozialen Kompetenzen sollte durch den Lehrer erfolgen und auf dem entsprechenden Erziehungsstand der Schüler aufbauen. Mit welcher Gewichtung die soziale Kompetenz in die Sportnote einfließt, liegt im Ermessen des Sportlehrers. Ein Vorschlag wäre, die soziale Kompetenz mit einer Gewichtung von 1:2 in der Note zu berücksichtigen.

Mit folgendem Bogen lässt sich bewerten, wie das Sozialverhalten einzelner Schüler in verschiedenen Handlungszusammenhängen ausgeprägt ist. Die Antwort „trifft voll zu“ entspricht der Note 1, „trifft meist zu“ einer 2, „trifft kaum zu“ einer 3 und „trifft nicht zu“ einer 4.

Beurteilungskriterien der sozialen Kompetenz

Name:	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft kaum zu	Trifft nicht zu
Teamfähigkeit (x 2) ■ Kann sich der Schüler in eine Gruppe einfügen oder ist er Einzelspieler in einem Team? Trägt er aktiv zum Erreichen des Gruppenziels bei? Übernimmt er, wenn nötig, Verantwortung in der Gruppe?				
■ **Arbeitshaltung (x 2)** Setzt sich der Schüler bei allen Spiel- und Übungsformen voll ein? Übt er intensiv, wenn selbstständiges Arbeiten verlangt wird? Geht er an seine physische Leistungsgrenze?				
Lernprozess (x 2) ■ Nimmt der Schüler die Aufgaben oder Rückmeldungen des Lehrers so auf, dass er in allen angebotenen Unterrichtseinheiten einen optimalen Lernfortschritt erzielt? Stellt er sich gedanklich positiv auf die angebotenen Herausforderungen ein? Ist er aufmerksam und fragt bei Unklarheiten nach? Lässt er sich vom Lehrer oder Mitschülern helfen?				
Engagement ■ Hat der Schüler verlässlich sein Sportzeug dabei? Ist auf ihn Verlass? Ist er pünktlich? Geht er sorgfältig mit dem Sportmaterial um? Hilft er freiwillig beim Aufräumen?				

5. Schlusswort

Abschließend sollen noch einige informative und hilfreiche Internetseiten vorgestellt werden, die Trainer und Lehrer in ihrem Vorhaben, Faustball zu unterrichten, unterstützen können.

Aktuelle und informative Inhalte finden sich beispielsweise auf den Homepages des *Internationalen Faustballverbands* **(www.ifa-fistball.com)** oder der *Deutschen Faustball-Liga* **(www.faustball-liga.de)**.

www.faustballtraining.de bietet einige Trainingsideen, um den Unterricht oder das Training abwechslungsreicher zu gestalten.

Auf der Internetpräsenz **www.faustballsport.com** findet sich ein praktisches Tool, mithilfe dessen eruiert werden kann, wie weit entfernt der nächste Faustballverein ist. Dies kann in vielerlei Hinsicht hilfreich sein. So können Kooperationen zwischen Schule und Verein geknüpft werden, Schüler, die Interesse an einer Vereinsmitgliedschaft haben, informiert werden oder aber auch Punktspiele von umliegenden Vereinen besucht werden.

Bei jeglichen Fragen und Anregungen steht der Autor gerne zur Verfügung (nicktrinemeier@web.de). Sollte Interesse an Fortbildungen oder Trainerlehrgängen bestehen, können Kontakte vermittelt werden.

Ein großer Dank gilt den Sportlern, deren Fotos im Lehrbuch abgebildet sind und den Fotografen, die diese geschossen haben.

Nick Trinemeier

Notizen