PH Lehrer - Fortbildung

23. Okt. 2018 am BG Bludenz

Leitfaden:
Der Kurs soll heute folgende Inhalte vermitteln:

- Grundlegende Techniken für Abwehr / Aufbau / Schlag / Angabe
- Stellungs- und Deckungsspiel
- Eigenes Spiel

Abkürzungen: Vl ... linker Vorderspieler — Vr ... rechter Vorderspieler
Hl ... linker Hinterspieler — Hr ... rechter Hinterspieler
M ... Mittelspieler

Aufwärmen: Frisbeespiel

Abwehr: Mit der breiten Stelle der Innenseite des Unterarmes (Anfängern haben mit der Zeit Schmerzen – daher langarmiges Shirt) / Sich hinter den Ball setzen / den Unterarm richtig ausrichten / Ganzkörperbewegung – den Arm nicht schwingen / Den Arm nicht hochziehen / Zuerst laufen, dann Konzentration auf die Haltung des Armes / Nach dem Aufspringen des Balles seine Bewegung einplanen / Abwehr mit linkem und rechtem Unterarm / Der Ball sollte zur Mitte des Spielfeldes nach vorne gespielt werden / Die Vorderspieler sollten den Ball zur Mitte und nicht nach vorne spielen / Der Mittelspieler sollte den Ball nicht zu weit nach vorne, sondern in die Höhe spielen
Auch eine Abwehr mit dem Unterarm seitlich des Körpers ist möglich / Dies wird vor allem angewandt, wenn der Ball zu schnell ist, um sich hinter ihn zu setzen

Üben: 2 Spieler / 1 Ball

- 1. Spieler steht vor dem Netz, 2. Spieler relativ hinten / Den Ball vom 1. Spieler halbrund zuwerfen / Der 2. Spieler wehrt den Ball ab, sodass er nach vorne geht / Den Ball so zuwerfen, dass der 2. Spieler vor der Abwehr laufen muss
- Dasselbe aber mit seitlicher Abwehr

Auflage: Hauptaufleger ist der M / Er legt für die Spieler Vl und Vr auf / Er spielt den Ball zum Netz gerade nach vorne bzw. eher zur Mitte des Feldes
Der Spieler schaut zum Netz oder legt mit dem Rücken zum Netz auf, nicht seitlich.

2 Arten von Auflagen:

- **Indirekt oder Aufball:** Der Ball springt vor dem Schlag einmal auf / Er wird so hoch gespielt, dass er nach der Bodenberührung mindestens 50cm über dem Netz geschlagen werden kann / Der Ball sollte nahe am Netz geschlagen werden können / Günstig ist ein leichter Vorwärtsdrall des aufgelegten Balles
  Den Arm ausgestreckt, ausgedreht leicht von unten nach oben bewegen / Tief-, Hochbewegung des Körpers
- **Heber:** Er ist schwieriger / Der Ball wird ohne Aufspringen am Boden direkt in der Luft geschlagen / Er wird meistens ausgeführt, wenn der aufzulegende Ball schon etwa 3m am Netz ist bzw. wenn der Boden sehr tief ist / Er erfordert eine gute Koordination zwischen Schläger und Aufleger
  Mit dem ausgestreckten, ausgedrehten Arm den Ball leicht nach oben vorne spielen / Tief-, Hochbewegung ist hier sehr wichtig / Der Ball sollte gefühlvoll etwa 1m über das Netz gehoben werden / Er solle etwa 1m vor dem Netz geschlagen werden können

Üben: 2 Spieler / 1 Ball

- Der 1. Spieler steht vor dem Netz / Der 2. Spieler ist etwa 15 m entfernt / Er wirft den Ball hoch etwa 5m nach vorne und legt ihn nach dem Aufspringen indirekt auf / Der 1. Spieler schaut, ob der Ball gut aufgelegt ist und wirft ihn dem 2. Spieler zurück
- Dasselbe wie vorher, der 2. Spieler steht jetzt aber etwa 8m vom Netz entfernt / Er wirft den Ball bis etwa zur Angabelinie vor und macht eine Heberauflage / Der 1. Spieler steht 10cm vor dem Netz, hält seine Arme gestreckt nach oben und schaut, ob er den Ball fangen kann

Angriffsschlag: Ein Sprungschlag wie ein Handballwurf / Wichtig ist die Bogenspannung (5 Hebel: Rücken-, Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenk und Körperverdrehung) / Peitschenschlag / Richtiges Timing ist wichtig. Bei größerem Abstand zum Netz kann man den Ball auch im Stand schlagen.

2 hauptsächliche Arten von Angriffsschlag:

- **Der Vorhandschlag:** Der Ball wird mit der Innenseite der geschlossenen Hand (Faust) geschlagen / Die Fingerspitzen müssen alle an der Handfläche anliegen
- **Der Hammerschlag:** Der Ball wird mit der Kleinfingerseite der Faust geschlagen / Dieser Schlag ist weniger treffsicher / Er verleiht dem Ball aber oft einen Drall, der für den Abwehrer schwieriger ist

Üben: Jeder Spieler hat einen Ball minus 2 Bälle
Das Spielfeld wird in Gedanken in der Länge in 2 Hälften geteilt / Teilung der Teilnehmer in 2 Gruppen / Je ein Trainer legt einer Gruppe die Bälle auf / Ein Spieler der anderen Gruppe holt den Ball und stellt sich zum Schlagen in seiner Gruppe an / Der Spieler, der gerade geschlagen hat, holt den Ball, den die andere Gruppe geschlagen hat und stellt sich wieder an

Um einen Ball über größere Entfernung über das Netz zu schlagen, verwendet man häufig auch den **seitlichen Rundschlag**. Man setzt sich hinter den Ball, bewegt den fast gestreckten Arm von unten hinten nach oben vorne (ausholen) und schlägt den Ball mit der Faust oder knapp dahinter. Dies ist auch der erste Angriffsschlag bzw. die erste Art von Angabe, die ein Anfänger lernt.

Dann gibt es noch den **Rundschlag**: Man setzt sich mit der linken Schulter nach vorne gerichtet unter den aufgelegten Ball, bewegt den Schlagarm von rechts hinten fast gestreckt über den Kopf nach links vorne und trifft den Ball mit der Daumenseite der Faust hinter dem Daumen. Man schlägt den Ball über dem Kopf. Dieser Angriffsschlag kann aus dem Spiel, aber auch als Angabe verwendet werden.

Dann gibt es auch noch Spezialitäten:
Der Aufleger legt den Ball auf oder knapp über das Netz / Der Schläger läuft seitlich am Netz entlang und langt beim Schlag mit seiner Faust über das Netz
Man unterscheidet:

- Den **Preller:** Der Ball wird fest schräg nach unten geschlagen, sodass er den Vorderspieler überspringt
- Der **Haken:** Der Bild wird mit der Kleinfingerseite am Netz entlang in Laufrichtung geschlagen
- Der **Zieher:** Der Ball wird mit der Daumenseite am Netz entlang gegen die Laufrichtung geschlagen
- Der **kurze Ball:** Der Ball wird mit der Faust abgestoppt und fällt zu Boden

Angabe: Sie kann im Faustballsport sehr wirkungsvoll sein / Die 3m-Linie darf vom Standbein nicht berührt werden / Man darf auch springen, dann muss aber die 1. Bodenberührung nach

dem Schlag vor der 3m-Linie stattfinden / Bogenspannung wie beim Angriffsschlag / Der Ball muss vor dem Schlag sichtbar die Wurfhand verlassen haben. Die Streckung des Körpers ist dabei sehr wichtig, damit der Ball über das Netz geht.

Wo schlage ich wirkungsvoll hin:

- Den Schlägern auf die Beine
- Seitlich zwischen Schläger und Hinterspieler
- Direkt auf den Mittelspieler
- Knapp am Mittelspieler vorbei knapp vor die Hinterlinie
- Halblang zwischen Mittel- und Vorderspieler
- Kurze Angabe über das Netz
- Angabe seitlich im Feld

Üben: Jeder Spieler hat einen Ball minus 6 Bälle
Das Spielfeld wird in Gedanken in der Länge in 2 Hälften geteilt / Teilung der Teilnehmer in 2 Gruppen / 3 Spieler (Vl, Hl, M) wehren ab und geben nach der Abwehr den Ball den Angebern der anderen Gruppe auf ihrer Seite / der Rest der Spieler macht Angaben / nach gewisser Zeit Wechsel zwischen Abwehrspielern und Angebern

- Gerader Schlag auf die Mitte
- Schlag von der Mitte aus auf den Vl
- Halblanger Schlag
- Kurze Angabe

Stellungsspiel: Hier wird zuerst angenommen, dass der Angriffsschlag aus der Mitte des Feldes stattfindet. Hier unterscheidet man *2 Formationen:*

- Die **W-Formation:** Die Vorderspieler stehen etwa in der Hälfte des Feldes, etwa 1,5m vom seitliche Rand entfernt / Der Mittelspieler steht so in der Mitte, dass er einen kurzen Ball erreichen kann / Gerade nach hinten geschlagene Bälle wehrt er direkt ab / Die Hinterspieler füllen die Lücken zwischen M und V und stehen etwa 1m vor der Hinterlinie / Jeder Spieler hat seinen Abwehrbereich / Die Hinterspieler richten die Vorderen ein
  Erfolgt der Angriffsschlag seitlich von der Feldmitte, so verschiebt sich das W / Der Mittelspieler rückt seitlich in Richtung Angriffsschläger, sodass er die Bälle in die hintere Mitte erreichen kann / Die H füllen wieder die Lücken
- Die **U-Formation:** Der Mittelspieler spielt hinten in der Mitte / Die kurzen und halblangen Angriffsbälle müssen die Vorderspieler holen

Für beide Formationen gilt: Ist der aufgelegte Ball des Gegners knapp am oder über dem Netz, sodass er einen kurzen Ball machen kann, rückt die ganze Mannschaft nach vorne.

Üben: Aufstellen in einer Formation bei verschiedenen Angriffsstellungen / Der Angreifer hat zwar einen Ball, er behält ihn aber

Deckungsspiel: Jeder Spieler kann manchmal einen Ball schlecht treffen / Daher Absichern durch die anderen Spieler durch **Einkreisen des Balles**
Der Hinterspieler hat Vorrang.
z.B. Hl wird angespielt: Hr läuft zur Mitte etwas hinter der Hinterlinie, M läuft direkt auf den Hl zu, Vl läuft etwas außerhalb des Feldes auf Hl zu, Vr läuft quer über das Feld bis er etwa in der Linie vor dem Hl steht.
z.B. Vr wird angespielt: Hr läuft außerhalb des Feldes auf Vr zu, M läuft zur Vr, Hl läuft innerhalb des Feldes in die seitliche Mitte, Vl läuft quer übers Feld zur Mitte und macht sich zum Rückschlag bereit.

<u>Üben:</u> Die Deckungen durch Zurollen und Abstoppen des Balles durchprobieren.

Schwarzach, 15. Okt. 2018 Helmut Pfanner

FAUSTBALL
Vorarlberg