



## J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 4

# Wir spielen und verhalten uns FAIR!

### Autorin

Nicole Hofmann, J+S-Expertin Faustball/Trainingsleiterin U10

### Rahmenbedingungen

|                    |  |
|--------------------|--|
| Lektionsdauer      | ≥60 Minuten  |
| Niveau             | <input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll         |
| Empfohlenes Alter  | 8-10 Jährige   |
| Gruppengrösse      | 16   |
| Kursumgebung       | Turnhalle  |
| Sicherheitsaspekte | Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen |

### Zielsetzungen/Lernziele

Miteinander spielen und üben unter dem Aspekt Fairplay

### Hinweise

Wenn möglich einen Hilfsleiter einsetzen, damit es wirklich keine Verletzten beim Kämpfen gibt. Unbedingt Schmuck ausziehen und sich im Vorfeld mit der Abnahme- bzw. dem Stellungsspiel des Faustballes vertraut machen → siehe Lehrmittel: Faustball ins Auge gefasst (da sind auch Fehlerbilder ersichtlich). Optimal wäre, wenn die Kinder zuvor bereits die Faustballbewegungen trocken geübt hätten.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze             | Material          |
|-------|--|---------------------------------|-------------------|
| 5'    | <b>Begrüssung und Appell</b>   | Kreis                           | Anwesenheitsliste |
| 5'    | <b>Lektionsziel: Fairplay üben</b><br>Den Kindern das Ziel bekannt geben und mit ihnen anhand von Beispielen die Begriffe besprechen.  | Kreis                           |                   |
| 5'    | <b>Spiel: Wer hat Glück</b><br>Drei Zweiergruppen sind die Fänger. Wird ein Kind von einem Paar gefangen, hält jedes der Kinder einen Fuss in die Mitte. Im Chor sagen die Kinder: „Wer hat Glück?“ Dann lassen sie ihren Fuss entweder in der Mitte oder ziehen ihn zurück (wie sig-sag-sug). Wer alleine ist, hat Glück und wird nicht zum Fänger bzw. wird vom Fänger-Sein erlöst. Die zwei Anderen fangen weiter. Fairerweise gehen sie nicht gerade auf den „glücklichen“ Kollegen los. | Spielfeld mit Hütetli abgrenzen | Hütetli           |

#### HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material                              |
|-------|---|--|---------------------------------------|
| 5'    | <b>Güggelikampf</b><br>Unbedingt ein Stoppzeichen für die Kampfspiele vereinbaren! Besprechen was anderen wehtut und wie wir uns verhalten.<br>In Zweiergruppen kämpfen.<br>Arme verschränken, auf ein Bein stehen und durch schubsen versuchen den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.<br>Wer absteht muss oder umfällt, hält deutlich den Arm in die Luft = ich habe verloren. | Der Leiter teilt die Gruppen nach Stärke ein und zeigt die Übung vor.<br><br>Am Ende der Sequenz teilt der Leiter mit, welche Zweierteams fusionieren für das weitere Spiel. |                                       |
| 5'    | <b>Bänklifuschtball - nur geworfen</b><br>Ziel: Wer den Ball nimmt ruft „ich“ und der Weg des Balles ist klar.<br>Die Kinder werfen sich den Ball zu. Der Ball muss zwischen jedem Kind auf den Boden und darf erst nach der 3. od. 4. Berührung zum Gegner geworfen werden.<br>Bei einem Fehler hält jeweils das eine Kind oder die ganze Mannschaft den Arm nach oben.              | Es werden 2 Felder gekennzeichnet mit 4 Hütetli (Volleyballfeld quer) und in der Mitte je ein Bänkli aufgestellt.  | 8 Hütetli<br>2 Bänkli<br>2 Faustbälle |



|     |   |   |                                      |
|-----|---|---|--------------------------------------|
| 5'  | <b>Krabbenkampf</b><br>Zwei Kinder liegen sich gegenüber auf dem Bauch und heben den Oberkörper an. Nun versuchen sie gegenseitig die Hände des Gegner zu fassen, auf den Boden zu drücken und zu fixieren. Sieger ist, wer die Hände des Gegners 2 Sekunden am Boden halten kann.  | evt. Gegner wechseln  |                                      |
| 10' | <b>Bänklifaustball (original)</b><br>Die Kinder spielen Faustball über das Bänkli. Gleiche Regeln wie vorher.<br>Die Kinder zählen die Punkte selbstständig = Fairplay!<br>Weiter zeigt man mit der Hand an, wenn ein Fehler passiert ist. Berührt der Ball einen anderen Körperteil als den Arm, muss dies ebenfalls mit Handzeichen angezeigt werden (=Faustballregel). | Gleiches Feld wie oben mit Bänkli. Falls nötig neue Gruppen bilden. | 8 Hüetli<br>2 Bänkli<br>2 Faustbälle |
| 5'  | <b>Beinhaken-Kampf</b><br>Zweiergruppen. Beide stehen auf einem Bein und versuchen mit dem anderen Bein im angewinkelten Bein des Gegners einzuhaken und ihn so aus dem Gleichgewicht zu bringen.   | evt. Gegner wechseln  |                                      |

#### AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material |
|-------|---|--|----------|
| 10'   | <b>Himbeerzältli</b><br>Eine Geschichte erzählen, in der das Wort Himbeerzältli immer wieder vorkommt. Die Kinder liegen auf dem Bauch und die Köpfe liegen auf einer Linie. Immer wenn die Kinder Himbeerzältli hören, rennen sie auf die andere Hallenseite. Wer zuletzt ankommt, hält die Hand in die Höhe und muss eine „Strafarbeit“ verrichten (Bsp.: unter einer Matte durchkriechen, einen Ball in ein Ziel treffen, etc.). | Linien am Boden bestimmen, welche die Kinder bei ihrem Sprint überqueren müssen (= Zusammenstösse mit der Wand vermeiden). |          |
| 2'    | <b>Verabschiedung</b><br>Kurzer Rückblick: Was ist schwierig/einfach beim Thema „Fairplay“? Wieso?<br>Jedes Kind erhält beim Verlassen der Halle ein Sugus=Zeltli.  |  | Sugus    |