



# J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 10

## Handicap!

### Autor

Hanspeter Brigger, J+S-Experte/Sportlehrer/Trainer Swiss Olympic Spitzensport

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 90 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige  
Gruppengrösse 10-20  
Kursumgebung Turnhalle  
Sicherheitsaspekte Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

### Zielsetzungen/Lernziele

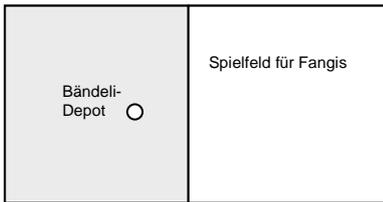
Vom Einfachen zum Schwierigen, Vereinfachungsstrategien kennen lernen, jeder kommt zu Erfolgserlebnissen mit einem Ball. Die Kids erfahren Ballflugbahnen und reagieren auf diese.

### Hinweise

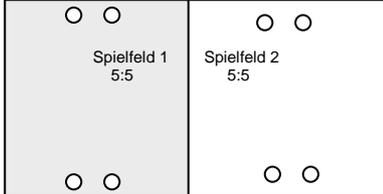
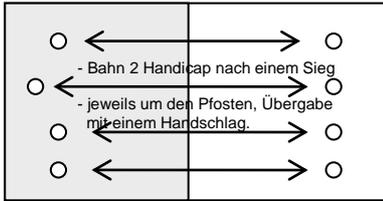
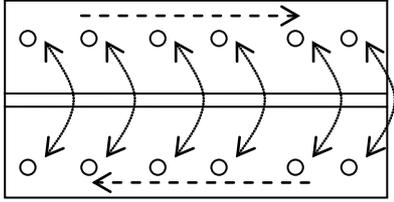
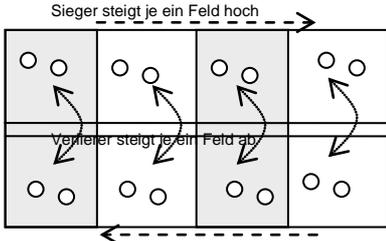
Ein Handicap wird oft in Wettkampfformen eingesetzt, damit alle Kinder am Spiel teilnehmen können. Die Wasserbälle werden oft als Werbegeschenke verteilt und müssen separat besorgt werden.

### Inhalte

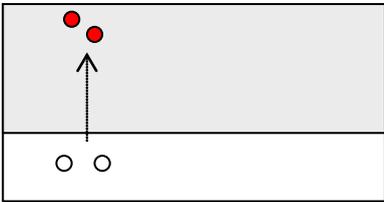
#### EINLEITUNG

| Dauer       | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze   | Material                           |
|-------------|---|---|------------------------------------|
| 5'          | Begrüssung und Appell<br>Was ist ein Handicap? An Hand von Beispielen erläutern. Der Grösse nach einstehen. Wo ist die Grösse ein Handicap? Kopf anschlagen, etwas von einem Regal nehmen usw.<br>Wir bewegen uns einmal als Zwerg (ganz kleiner Mensch) und einmal als Riese (ganz grosser Mensch) fort, je 2 Hallenlängen.  | Kreis<br><br>Linie  | Anwesenheitsliste                  |
| 10'<br>2x4' | <b>Fangformen</b><br>Spital-Fangis<br>2 Fänger bestimmen. Wer gefangen wird, übernimmt die Rolle des Fängers. Der Gefangene muss eine Hand auf den Berührungspunkt halten und so weiter fangen.<br><b>Bändelifangis</b><br>Die Bändeli werden unterschiedlich weit in die Hose gesteckt, so dass es sehr kurze und sehr lange Schwänzli hat.<br>Wer sein Bändeli verliert, kann im Depot ein neues holen und sich einstecken.<br>Welchen Einfluss haben die jeweiligen Handicaps auf die Fangquote? (mit Kindern analysieren) | Je nach Hallengrösse, Spielerzahl und Spielerniveau den Spielraum (z.B. nur 1/2 Halle) und die Fängerzahl anpassen.<br> | Bändeli<br>Reifen als Bändelidepot |
| 5'          | <b>Bälle aufblasen als Handicap</b><br>2 Gruppen bilden. Eine Gruppe läuft 2 Runden in der Halle, die andere wartet vor Ort. Danach blasen beide Gruppen ihre Bälle auf.<br>Wer ist schneller? Warum?   |   | Wasserbälle, pro TN ein Ball       |

## HAUPTTEIL

| Dauer       | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material  |
|-------------|--|---|---|
| 10'<br>2x4' | <b>„Wasserball-Hockey“</b><br>Es werden 4 Teams gebildet. Jeweils 2 Teams spielen gegeneinander Wasserball-Hockey. Der Wasserball darf nur mit der Faust gespielt werden, dies jedoch mit beiden Stöcken (Armen). Hoher Stock (Arm) ist nicht erlaubt, maximal Kniehöhe. Die Faust muss geschlossen sein. Spielen mit dem Fuss ist nicht erlaubt. Der Torhüter darf sich nicht hinlegen.<br>Variation: Tore ins Feld stellen, Tore schiessen ist von hinten und von vorne erlaubt.<br><b>Handicap:</b><br>Gute Kids dürfen nur mit dem ungeübten Arm spielen.  | 2 Hütchen bilden jeweils 1 Tor<br>Es wird auf zwei Halbfeldern gespielt.<br>Es wird ohne Schiedsrichter gespielt. Der Trainer greift nur bei Problemen ein.<br><br>Nach 4 Minuten gibt es „Das WM Finale“ und die „Kantonalmeisterschaft“ um Rang 3/4.<br><br>        | 8 Hütchen<br>2 Wasserbälle <sup>^</sup><br>Bündeli<br>2 Zählrahmen  |
| 15'<br>6x2' | <b>Stafetten Formen</b><br>4 Teams bestreiten verschiedene Stafetten. Jeweils 2 Länger sind um den Malstab herum zu laufen.<br>1. Den Ball mit dem Fuss dribbeln.<br>2. Den Ball mit der Faust spielen, wie im „Wasserball-Hockey“.<br>3. Dito jedoch mit 2 Bällen.<br>4. 3 Bälle tragen ohne sie zu verlieren, fällt ein Ball runter, muss/kann ihm ein Teamkollege helfen.<br>5. Den Ball jeweils in der Luft halten, sei dies durch Hochwerfen oder mittels Faustballtechnik.<br>6. Eigene Formen oder die Kids mit entwickeln lassen (z.B. Spiel mit einem Unihockeystock, ein Auge zu halten, rückwärts, usw.).<br><b>Handicap:</b><br>- Sieger einer Stafette muss jeweils eine 2 Meter längere Distanz zurücklegen.<br>- Mit dem schwächeren Fuss oder Arm spielen. | Es werden 4 Bahnen erstellt und mit Malstäben gekennzeichnet.<br><br>Wichtig jede Form bewerten und eine Gesamttrangliste erstellen<br><br>  | 8 Malstäbe<br>Pro Team 3 Bälle<br>Je nach Form<br>Zusatzmaterial  |
| 12'<br>8x1' | <b>Wer schafft mehr?</b><br>Halle mit Langbänken unterteilen. Je 2 Spieler mit einem Ball versuchen möglichst oft hin und her zu spielen. Nach jeder Minute wird im Uhrzeigersinn rotiert und man erhält einen neuen Mitspieler.<br>Wer schafft in einer Minute am meisten Zuspiele?<br>1. Mit Werfen und Fangen<br>2. Fussball (zuspielen mit dem Fuss)<br>3. Faustball, der Ball darf einmal zu Boden fallen<br>4. Faustball direkt<br><b>Handicap:</b><br>Je nach Niveau die Spielschwierigkeiten mischen, z.B. ein guter Spieler muss direkt spielen, der andere darf den Ball fangen oder einmal zu Boden fallen lassen.<br><b>Variation:</b> Bei einer grossen Anzahl Kids die Wand als Anspielfläche mit einbeziehen.   |   | Langbänkli,<br>Schwedenkasten<br>oder Leine als<br>„Netz“   |
| 20'<br>6x2' | <b>Königsturnier</b><br>Die Halle wird in 4 bis 5 Felder eingeteilt. Es wird immer 2 gegen 2 gespielt. Die Regeln werden vor jeder Spielrunde mit dem Gegner vereinbart.<br>Spiel A: Über 3 Berührungen im eigenen Feld spielen, der Ball darf 1 x zu Boden zwischen 2 Berührungen im eigenen Feld (indirektes Zuspiel).<br>Spiel B: Über 2 Berührungen im eigenen Feld spielen, indirektes Zuspiel.<br>Spiel C: Direktes Zuspiel (ohne Bodenberührung) über 2 Berührungen im eigenen Feld.<br>Spiel D: Direktes Zurückspielen wie im Tennis (Ping-Pong).<br><b>Handicaps:</b><br>- Gute Spieler spielen mit dem ungeübten Arm<br>- Gute Spieler dürfen den Ball nicht zu Boden fallen lassen.<br>- Der Verlierer hat jeweils 2 Punkte Vorsprung.                          | Als Netz können Langbänkli, Schwedenkasten oder eine Leine verwendet werden.<br><br>Die Sieger rutschen nach einer Runde immer ein Feld nach oben, die Verlierer ein Feld nach unten. Verlierer im untersten Feld so wie Gewinner im obersten Feld bleiben.<br><br> | Langbänkli,<br>Schwedenkasten<br>oder Leine als<br>„Netz“<br>Hütchen für die<br>Feldermarkierung,<br>Stoppuhr |

**AUSKLANG**

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material |
|-------|--|---|----------|
| 10'   | <p><b>Wasserball-Curling</b></p> <p>Jedes Kind bestreitet 3 Duelle mit 3 Kollegen. Jedes Kind hat jeweils 2 Versuche.</p> <p>Wer rollt den Ball näher an die Wand (ohne die Wand zu berühren)? Bei Unentschieden wird ein 3., entscheidender Ball gespielt.</p> <p><b>Handicap:</b></p> <p>Je ein Wurf mit dem linken und rechten Arm. Wie ist das Ergebnis mit dem nicht geübten Arm?</p> | <p>Es wird in der Breite der Halle gespielt. Eine Linie als Abgabemarke bestimmen.</p>  |          |
| 2'    | <p><b>Verabschiedung</b></p> <p>Kurzer Rückblick: Jeder kann mittedturnen. Durch ein Handicap kann ein Spiel ausgeglichen werden.</p>  |   |          |