

J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 8

Zuspielen

Autor

Christian Zbinden, J+S-Experte Faustball/ Co-Trainer U18-Nationalmannschaft männliche Jugend

Rahmenbedingungen

| | |
|--------------------|--|
| Lektionsdauer | ≥60 Minuten |
| Niveau | <input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> 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

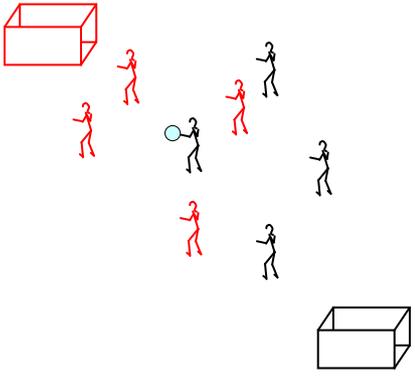
Spielerisches Erlernen/Verbessern der technischen Grundlagen beim Zuspiel. Den vollständigen Bewegungsablauf üben.

Hinweise

Wichtig: Immer wieder auf die saubere Ausführung des Zuspiels achten. Verschiedene Bälle verwenden, um die Differenzierung gezielt in die Lektion einfließen zu lassen.

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|------------------------------|
| 5' | Begrüssung und Anwesenheitskontrolle Lektionsziel bekannt geben | Sitzend im Halbkreis | Anwesenheitsliste |
| 5' | Faustball-Basketball Auf ein Ziel (z.B. Basketballbrett, Markierung an Wand, ...) spielen. Je zwei Teams spielen auf einem Halbfeld gegeneinander. Gespielt wird wie im Basketball. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball mit einer Faustballgeste ins Ziel gespielt werden kann. Mit dem Ball dürfen max. 3 Schritte gemacht werden. Der Gegner darf den Ball nur aus der Luft über- oder vom Boden aufnehmen. Nach einem Treffer (Wurf ans Ziel) wechselt der Ballbesitz zum Gegner. Dito, aber das Zuspiel erfolgt direkt oder indirekt mit einem Faustball-Zuspiel (Erschwerung) <i>Ziel möglichst über Kopfhöhe definieren um sich bereits an den Wurf/Schlag nach oben zu gewöhnen.</i> Variieren: - Mit verschiedenen Bällen spielen | Ziel kann z.B. Matte auf Kasten sein  | Kasten, kleine Matten, Bälle |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|--|---|
| 20' | Techniktraining Postenarbeit Jedes Kind arbeitet einzeln Der Schwierigkeitsgrad kann variiert/angepasst werden (z.B. von unten werfen statt zuspielen!) Wichtig: Die Höhe der gespielten Bälle und auch die Ballart sollte variiert werden. Die Reihenfolge der Stationen wird durch den Würfel bestimmt. Es sind immer 10 Wiederholungen vorgegeben. Beim Leiter liegt ein Reifen mit Würfel drin. Jedes Kind beginnt an einem Posten. Sobald es diesen erfüllt hat kommt es zum Leiter und würfelt sich seinen neuen Posten. Zuspielübungen einzeln 1 von einer Linie aus mit dem unteren Zuspiel in einen Reifen spielen. 2 Mit einem Angriffsschlag in einen Reifen/eine Matte. 3 Mit einem Zuspiel in einen Kasten (3-4 Elemente hoch). 4 Mit einem Angriffsschlag auf eine Matte, den Ball holen, um einen Malstab laufen und wieder angreifen. 5 Mit einem Zuspiel über eine Leine in einen Kasten spielen. Variation: - mit zwei Würfeln spielen. Der erste bestimmt den Posten, der zweite die Anzahl Wiederholungen | Die Posten werden aufgebaut und nummeriert. Bei den Posten kann auf Reifen, Matten, Kasten, Brett des Basketballkorbs etc. gespielt werden. | Faustballeine Reifen Bälle Malstäbe kleine Matten Kasten Würfel Blätter A4 mit Postennummern |
| 20' | Zuspiel zu zweit 2er Teams (diese wechseln nach jeder Übung) Die Kinder stehen sich gegenüber. Die Leiterperson zeigt vor. - Aus dem direkten Zuspiel den Fuss des Mitspielers treffen. - Aus dem indirekten Zuspiel den Fuss des Mitspielers treffen. - A und B stehen auf einer Linie. Ziel ist es mit einem Zuspiel die Linie zu treffen - Welches Paar kann länger ohne Fehler sich den Ball über die Leine indirekt zuspielen. - Welches Paar kann länger sich den Ball direkt über die Leine zuspielen? - Matten und Reifen auslegen. Welches Paar trifft öfters in 1 Minute? | | Faustballband, Faustbälle 8 Reifen 4 Matten |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|---------------------|--|
| 4x3' | Zuspiel-Stafetten 4er oder 5er Gruppen Die Hälfte der Spieler wechselt auf die andere Seite. Spieler 1 läuft beim Startsignal bis zur Linie und wirft den Ball von unten auf die Matte. Wenn er trifft, darf Spieler 2 (gegenüber) loslaufen. Dieser macht das selbe von seiner Linie aus. Trifft er nicht, muss Spieler 1 den Ball holen und Spieler 2 übergeben etc. Variationen: - Verschiedene Bälle und Distanzen. - Während dem Laufen jonglieren. - Ziele verändern in Höhe und Grösse (Matte, Kasten..). | | Faustbälle kleine Matten Malstäbe Bälle |
| 3' | Abschluss und Verabschiedung Rückblick und Ausschau: Warum und wofür (wo werden sie das brauchen können) haben wir diese Übungen gemacht? | | |