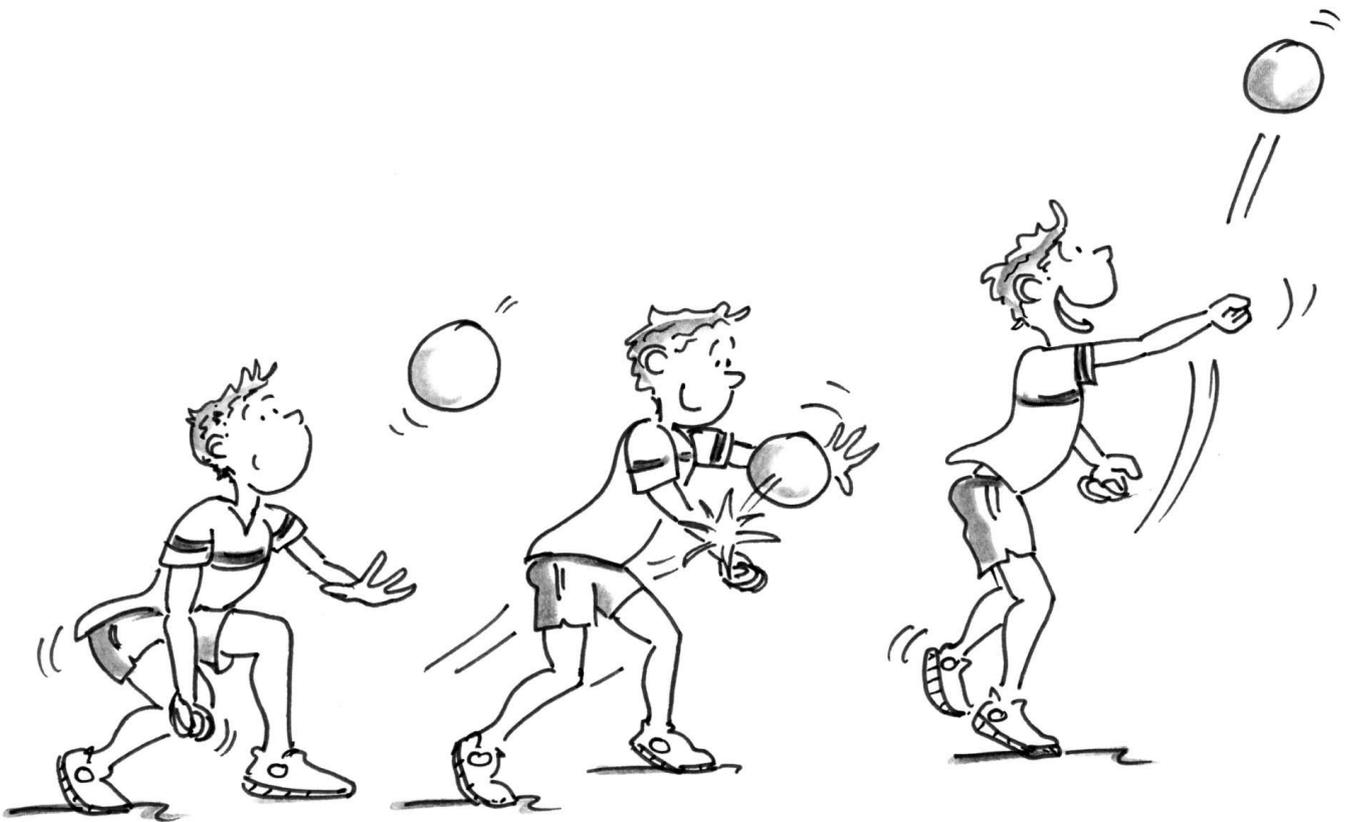


# Mini-Faustball: Die Technik

Im Mini-Faustball unterscheiden wir die Grundtechnik «Spielen mit dem Unterarm» und «Überkopfschläge». Die Technik ist immer nur Mittel fürs Faustballspiel. Der ganzheitliche, spielerische Vermittlungsansatz bleibt zentral.

Die Fragen zur Technik können sowohl im Spiel und während Technikübungen durch die Spielleitung eingesetzt werden. Die Spielenden bekommen so eine aktive Rolle und suchen selber Lösungsansätze.

## Spielen mit dem Unterarm (Service unten, Abwehr und Pass)



### Bewegungsmerkmale

- Tief-Hoch-Vorwärtsbewegung
- Körper- Ball- Ziel in einer Linie
- Gestreckter, ausgedrehter Unterarm

## Treffpunkt des Balles

- Einhändig
- Ausgestreckter, ausgedrehter Unterarm
- Hand zur Faust



**Bemerkung:** Vor dem Service darf der Ball einmal auf den Boden tippen

## Niveau Basic

---

Fragen

Mögliche Antworten

---

Was hilft euch, um den Ball weit nach vorne spielen zu können?

Vorwärtsbewegung in den Ball – Auslaufen nach vorne.



Wie ist die Armhaltung beim Ballkontakt? Zeigt einmal, wo ihr den Ball trefft!

Gestreckte Arme und die Innenseite des Unterarms zeigt nach oben. Die Faust ist leicht geschlossen (nicht verkrampft).



Wie spielt ihr einen ruhigen Ball?

Tief-Hoch Bewegung.



## Niveau Fortgeschrittene

Fragen

Mögliche Antworten

Wie könnt ihr einen Ball in weiter Entfernung abnehmen?

Mit einem Hecht, können auch weit entfernte Bälle abgewehrt werden.



Welche Abwehr-Möglichkeiten gibt es für einen Ball, der euch in die Füße gespielt wird?

Am einfachsten ist es, ein paar Schritte nach vorne zu gehen und den Ball direkt vor einer Bodenberührung abzuwehren. Falls dies nicht möglich ist, gibt es noch die Möglichkeit den Ball Drop zu nehmen.



Fragen / Antworten: [«Spielen mit dem Unterarm»](#) (pdf)

# Überkopfschläge



## Bewegungsmerkmale

- Spannungsaufbau (C-Minus-Position)
- Standschlag: Vorschrittstellung
- Sprungschlag: Einbeiniger Absprung
- Hochgezogenes Schwungbein
- Körperstreckung beim Schlag



## Treffpunkt des Balles

- Kernschlag: Mit dem Faust

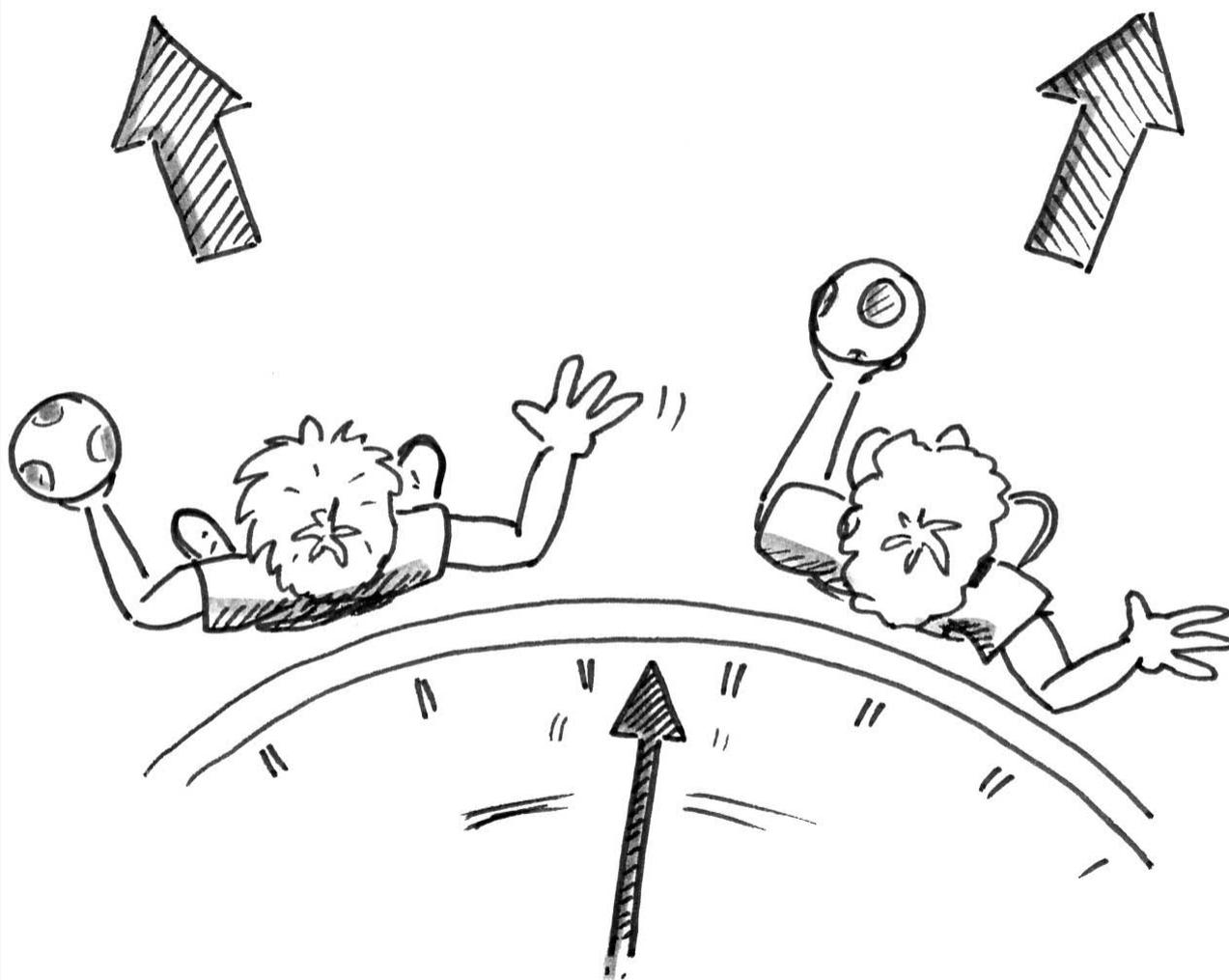
## Niveau Basic

Fragen

Mögliche Antworten

Wie könnt ihr den Service platziert auf eine Position spielen?

Körperposition in die gewünschte Richtung ausrichten.



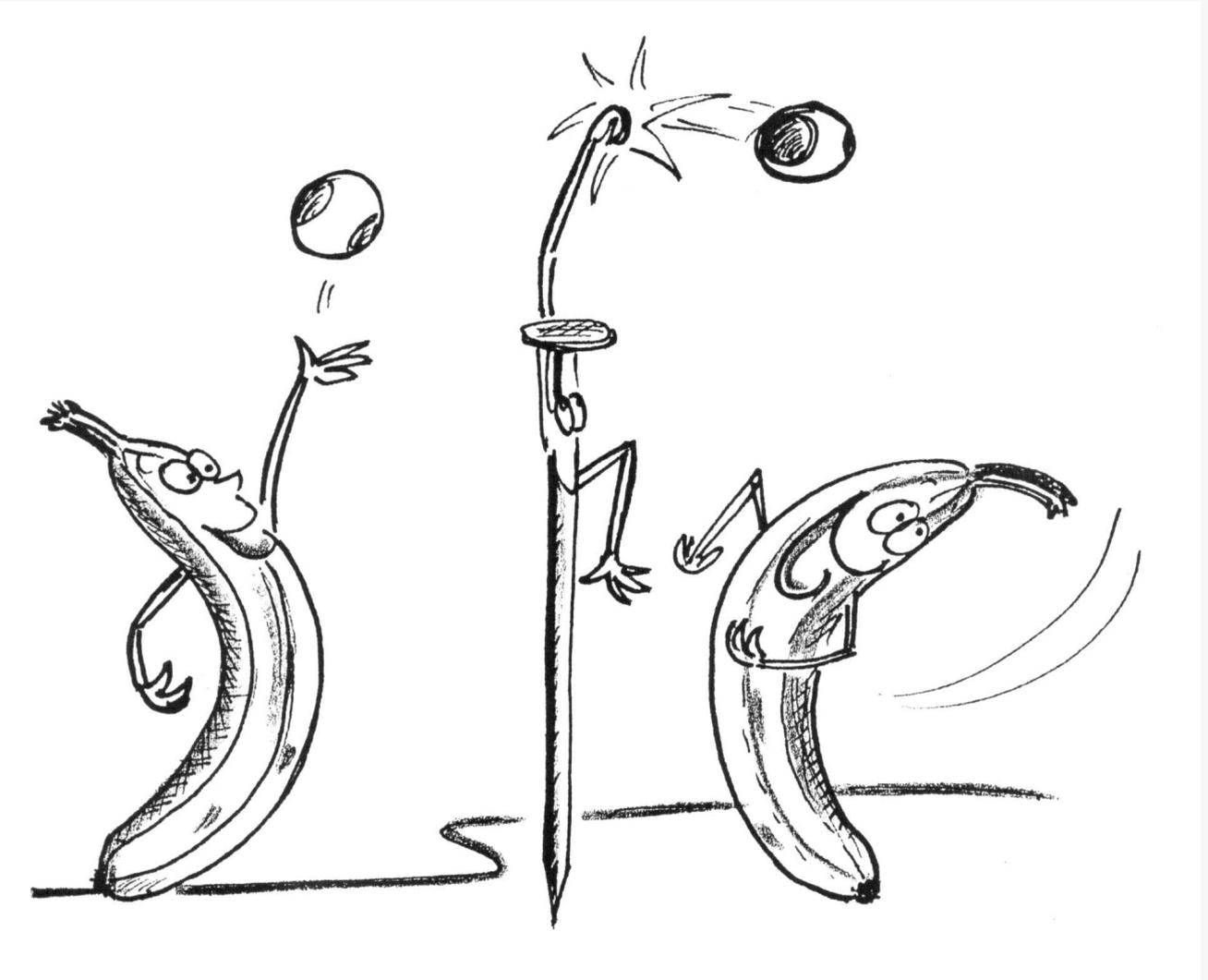
Wie werft ihr den Ball beim Service auf?

Einhändig mit gestrecktem Arm.



Wie könnt ihr den Ball scharf und schnell schlagen?

Spannungsaufbau.



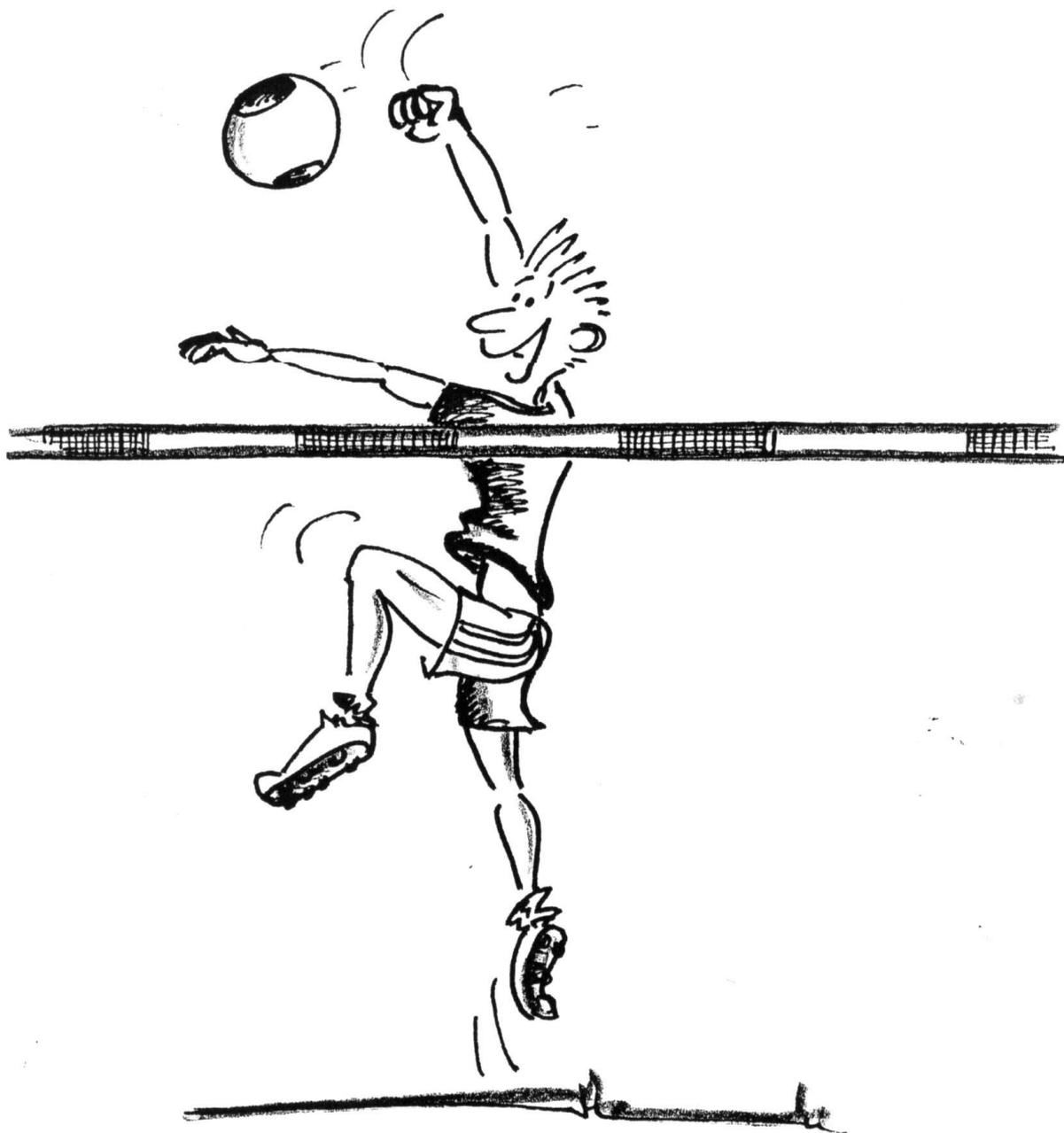
## Niveau Fortgeschrittene

Fragen

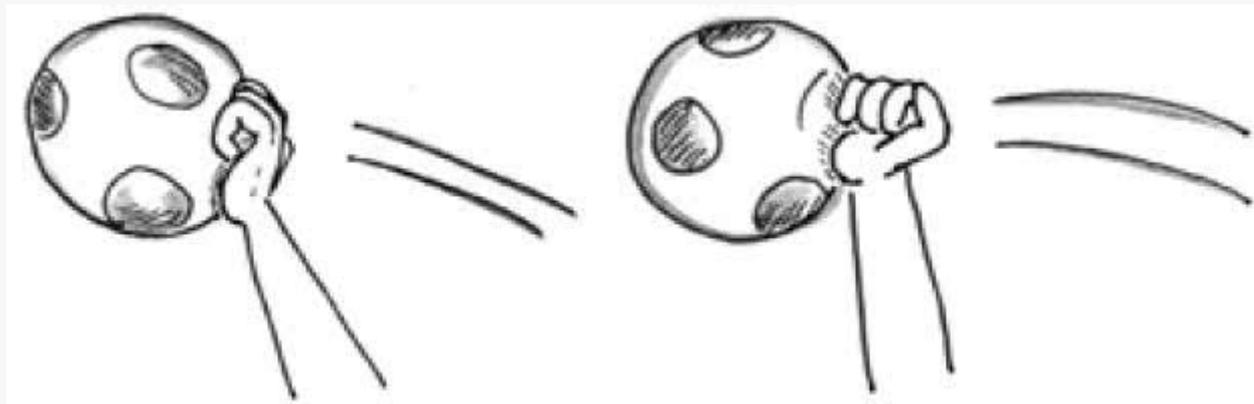
Mögliche Antworten

Wie wird ein Ball auf der Leine noch ins gegnerische Feld gespielt?

Der Anlauf des Angreifers schräg zur Leine, damit vor der Leine senkrecht hoch gesprungen werden kann.



Wie könnt ihr den Ball mit der Faust treffen? Kernschlag (Bild links) oder Hammerschlag (Bild rechts).



Fragen / Antworten: [«Überkopfschläge»](#) (pdf)

Quelle: Sarah Wacker, Arina Meister und Fabienne Eglauf, Mitglieder Ausbildungskommission Swiss Faustball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**