

## Eignungstest Lehrwartekurs Faustball

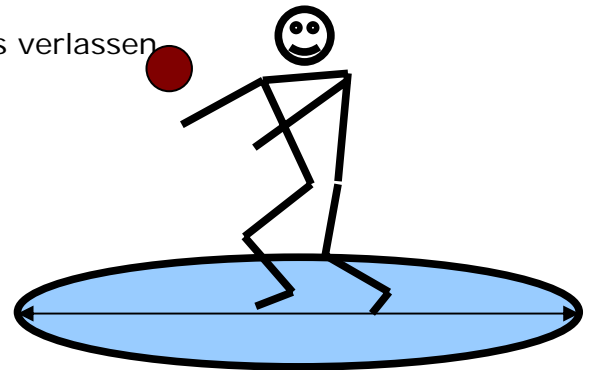
### A Heben des Balles, Zuspiel

#### 1. Heben des Balles indirekt/direkt

- ✓ Spieler steht innerhalb des Basketballkreises (Durchmesser 3,50 m)
- ✓ Fortlaufendes, indirektes/direktes Hochspielen des Balles (Spielhöhe: mind. 1m über Kopfhöhe)
- ✓ Der Ball darf dabei nicht den Basketballkreis verlassen
- ✓ Bewegung aus den Beinen heraus
- ✓ Armhaltung ruhig, leicht durchgestreckt

#### Anforderungen:

- ✓ Teil ist erfüllt, wenn links und rechts je 5 mal hintereinander der Ball regelkonform gespielt wurde (indirekt und direkt)

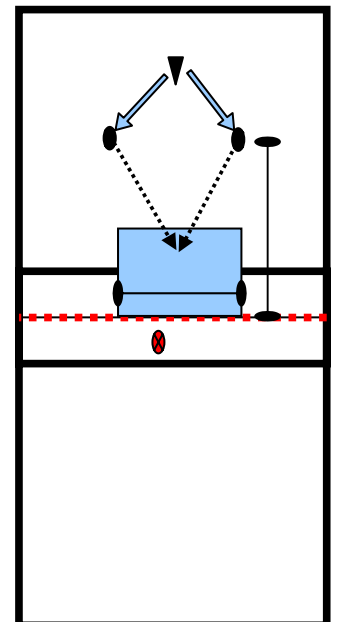


#### 2. Zuspiel indirekt

- ✓ indirektes Zuspiel des selbst eingeworfenen Ball mit links bzw. rechts
- ✓ Ball und Spieler sind ca. 15 m vom Netz entfernt (Aufsprungpunkt Markierung)
- ✓ Spieler wirft sich abwechselnd links und rechts den Ball zum Markierungspunkt und spielt den Ball als Aufball in die Zuspielzone (10 m x 6 m) zu
- ✓ Prüfer entscheidet über Qualität des Zuspiels = Schlagpunkt in der Zielzone (ja/nein)

#### Anforderungen:

- ✓ 5 Zuspiele rechts und links
- ✓ Teil erfüllt, wenn sich von den 10 Versuchen mindestens 5 schlagbar in der Zielzone befinden (mindestens 1 gültiger Versuch pro Arm)



### B Taktik

Die Überprüfung des taktischen Deckungsspiels wird im Rahmen eines Spiels festgestellt. Es werden dabei alle möglichen Abwehrverhalten durchgespielt, wo mit entsprechenden Laufwegen reagiert werden soll.

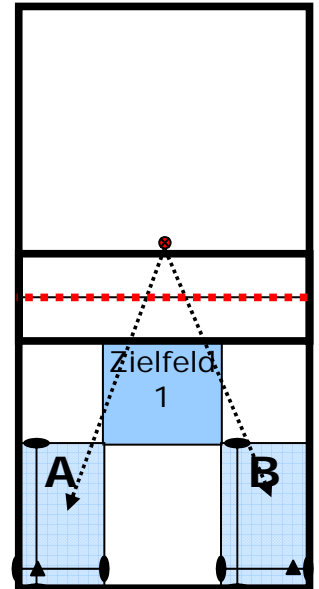
## C Abwehr

Spieler muss Match-orientierte Bälle auf verschiedenen Positionen abwehren

- ✓ Position A bzw. B
  - Spieler verteidigt das vom Prüfer in die Abwehrzone A bzw. B (scharf) geschlagene Service in das Zielfeld 1 (6 x 10 m hinter dem 3-m-Raum)
  - Ausgangsposition des Spielers auf Abwehrposition links bzw. rechts
- ✓ Abwehr des Balles in Zielzone so, dass weiter gespielt werden könnte

Anforderungen:

- ✓ 2 Versuche links und rechts in die Zielzone
- ✓ Teil erfüllt, wenn sich von den 10 Versuchen mindestens 5 in der Zielzone befinden (mindestens 1 gültiger Versuch pro Arm)



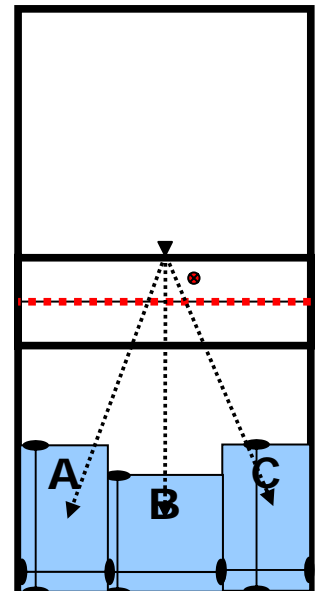
## D Angriff

### 1. Service

- ✓ Spieler führt pro Zielzone 4 regelkonforme Service (Überkopfschlag) aus der Spielfeldmitte an der Servicelinie in die vom Prüfer bestimmte Zielzone aus.
  - Reihenfolge A (6x12,5m) – B (8x10m) – C (6x12,5m)
- ✓ Folgende Bewegungsmerkmale sind zu beachten
  - Vorbereitungsphase
  - Aufwurf des Balles
  - Spannungsaufbau – Schwungbeineinsatz
  - Körperstreckung – Treffpunkt des Balles (Ellbogenstreckung!)
  - Spannungsabbau – Vorsteigen mit Schwungbein

Anforderungen:

- ✓ 3 Versuche je Zielzone
- ✓ Teil erfüllt, wenn mindestens 5 (jedoch mind. 1 pro Zielzone) regelkonforme druckvolle Service in die Zielzonen geschlagen wurden.



### 2. Rückschlag

- ✓ Zuspiel durch Prüfer in 3 m Raum Spielfeldmitte
- ✓ Spieler führt je Zielzone 3 regelkonforme Sprung-Rückschläge aus der Spielfeldmitte aus
- ✓ Folgende Bewegungsmerkmale sind zu beachten:
  - Abstand zum Aufspieler
  - Richtiges Anlaufen zum Ball (Timing)
  - Vorspannungsphase mit Auslösen der Bewegung durch Absprung (!) und Zurückführen des Armes sowie hochgezogenes Schwungbein (Spannungsaufbau)
  - Streckungsphase mit Treffen des Balles
  - Spannungsabbau und Auffangen des Körpers

Anforderungen:

- ✓ 3 Versuche je Zielzone
- ✓ Teil erfüllt, wenn mindestens 5 (jedoch mind. 1 pro Zielzone) regelkonforme druckvolle Sprung-Rückschläge in die Zielzonen geschlagen wurden.

