



COMENIUS

Oberviechtach ---- Peilstein ---- Pobezovice

Sport ohne Grenzen -- Sport bed hranic - Sports without frontiers



Bildung und Kultur



FAUSTBALL

FISTBALL

cool



COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

Školní faustbal – základní kurz

1) Faustbal – ideální školní sport

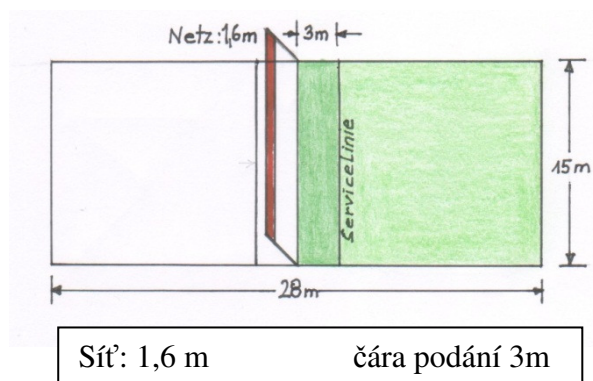
- ◆ velmi nízké nebezpečí úrazu
- ◆ málopočetné družstvo
- ◆ nepatrné materiální náklady
- ◆ sportovní hala nebo hřiště
- ◆ všichni se zapojí do hry
- ◆ snadné učení
- ◆ radost ze hry a rychlého úspěchu díky snadnému učení

2) Hrací plocha

a) Trénink:

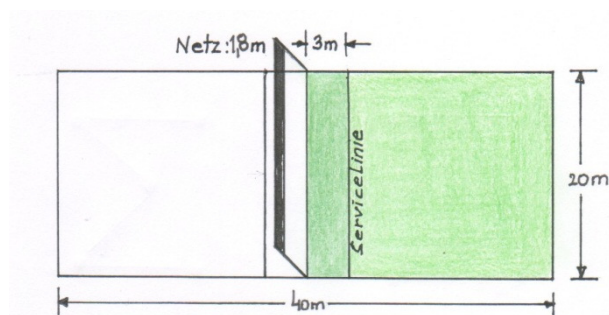
Vhodná je každá rovná plocha s dobrým odrazem míče (jakékoli podloží).

b) Hřiště dle pravidel:



Do 12 let:

Nejvýše 8 hráčů v družstvu
5 hráčů v poli
Výška sítě: 1,60 m
Hmotnost míče: 290 – 320g
Nejvýše 4 doteky míče
Rotace hráčů po směru hodinových
ručiček po 3 odehraných míčích



Do 14 let:

Nejvýše 8 hráčů v družstvu
5 hráčů v poli
Výška sítě: 1,80 m
Hmotnost míče: 320 – 350g
Nejvýše 3 doteky míče
Každý hráč má právo na podání



COMENIUS



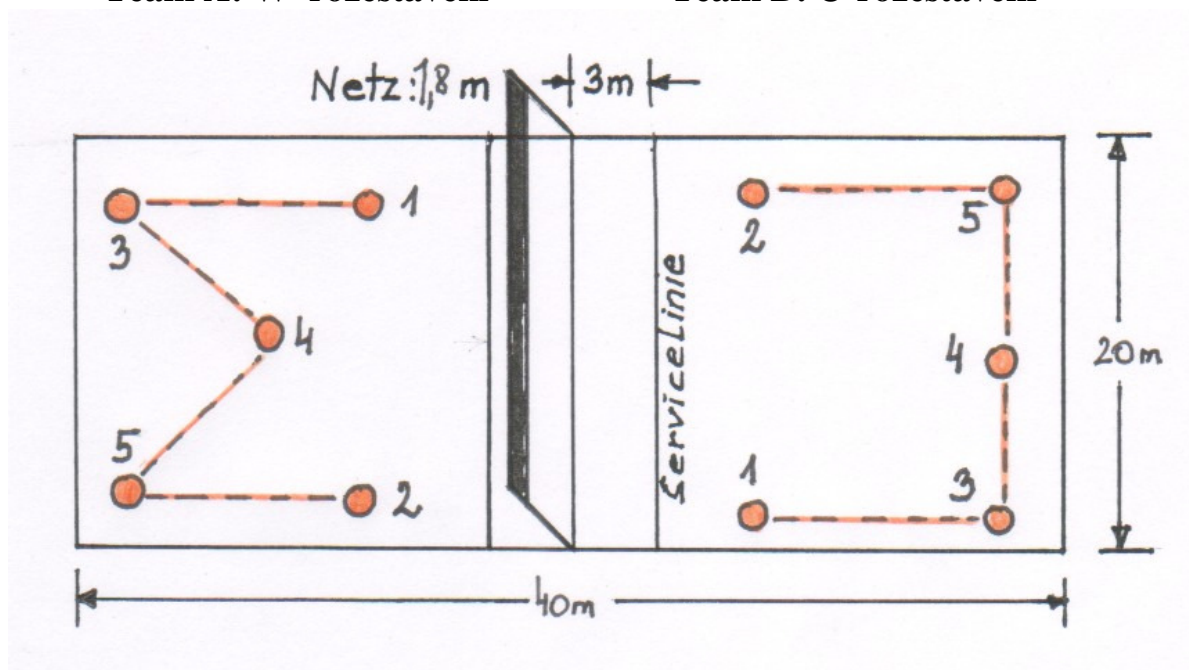
Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

3) Rozestavení hráčů

Team A: W-rozestavení

Team B: U-rozestavení



1, 2 Útočníci

4 Nahrávač nebo obránce

3, 5 Obránce nebo nahrávač



W-Rozestavení



U-Rozestavení



COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

4) Zpracování míče



a) **postoj při zpracování míče**
postoj v mírném roznožení
těžiště těla dopředu, paže mírně napnuté,
paralerně před tělem
palce směřují ven

b) Odehrání míče:

Míč je odražen směrem dopředu
předloktím, plochou odrazu je
předloktí



Paže zůstává po odbití v klidu – nemáchat s ní nahoru
Pravé předloktí hraje – pravá noha je vpředu
Levé předloktí hraje – levá noha je vpředu



COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

5) Nahrávka



a) Postavení při nahrávce

pohled směrem k síti (k pásce)
držení těla ve směru postavení nohou

b) Pohyb při nahrávce

Míč je nahráván směrem k síti z
podřepu vzhůru
Hrací plochou je předloktí



Pravá ruka hraje – pravá noha je vpředu
Levá ruka hraje – levá noha je vpředu



Cíl:

Míč po nahrávce dopadá přes výšku sítě
co možná nejbliže k síti

Ideálně v 3 metrovém prostoru!



COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

6) Podání (Service)

Fáze pohybu pro pravoruké



a) Výchozí postavení

Krokové postavení: Váha na levé noze, která směřuje vpřed, špička je natočena směrem dovnitř, noha je za čarou podání



b) Fáze pohybu při podání:

Současné nadhození míče nataženou levou paží, zdvižení pravého lokte a postranní zdvižení pravého kolene = švihová noha

Ideální rozložení pohybu při nadhozu předpodáním





COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers



Pěst:

Forehand = široká plocha pěsti



⇒
Hammer (kladivo) = úzká plocha
pěsti



Pěst udeří do míče a současně švihová noha
vykročí přes čáru podání



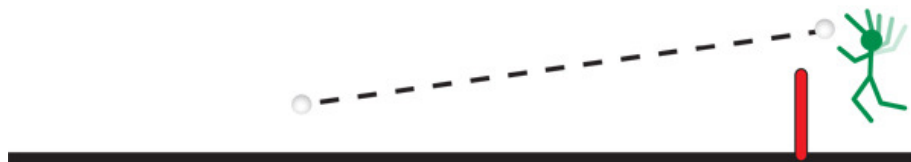
COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

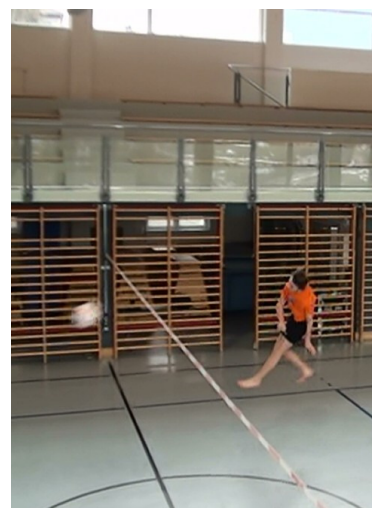
Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

7) Útočný úder „smeč“



Míč je odbíjen pěstí (forehandem nebo „hammerem“) po nahrávce do pole protihráče

a) **Z místa:** podobně jako při podání



b) **Z výskoku s rozběhem** (viz. obrázky)



Při úderu udržet odstup od míče, nestát pod míčem



COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

8) Hra

Pozdrav: Soupeři a rozhodčí stojí na čáře podání

Volba pole nebo podání: určuje rozhodčí

Průběh hry:

Začíná podávající družstvo

Příjem podání

Nahrávka

Útočný úder

Výměna končí chybou

Míč smí být odehrán **nepřímo** (po 1 dopadu na zem) nebo **přímo** (ze vzduchu).

Jeden hráč se smí dotknout míče během výměny pouze jednou

Podání má to družstvo, které udělalo chybu.

Způsob počítání:

Chyba je protihráči počítána jako jeden bod.

Hraje se většinou na dva vítězné sety (lze se dohodnout i jinak).

Set končí při 11 bodech jednoho týmu s rozdílem dvou bodů (maximálně do 15 bodů = 15:13 nebo 15:14).

9) 10 nejčastějších chyb

1. Míč nebo hráč se dotknou sítě nebo náradí
2. Míč je odehrán pod sítí do pole soupeře
3. Míč dopadne mimo hrací pole
4. Dvojitý dotek míče se zemí bez doteku hráče
5. Míč se dotkne těla (výjimka: Pěst – paže – rameno)
6. Dvojdotek míče na ruce
7. Hra nebo úder míče otevřenou dlaní
8. Přešlap při podání – noha stojí na čáře nebo přes ni
9. Zbytečné zdržování se v poli soupeře
10. Dotek míče stropu při hře do soupeřova pole



COMENIUS



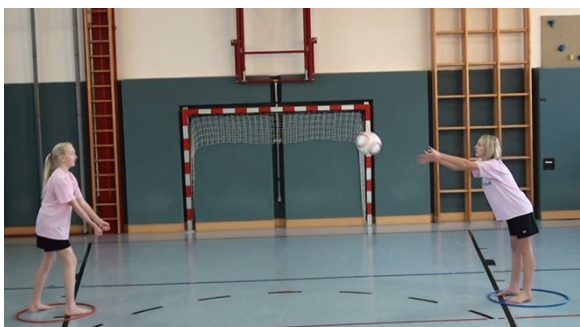
Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

10) Cvičení - herní činnosti jednotlivce

a) **Privyknutí na míč:** všechna známá cvičení (házení, běhání, chytání)

b) Nahrávka a obrana



lehce nadhozený míč je odehrán zpět tak, aby jej mohl házející hráč opět chytit

- S dopadem na zem
- Přímo bez dopadu na zem
- Nadhazovač stojí uprostřed kruhu



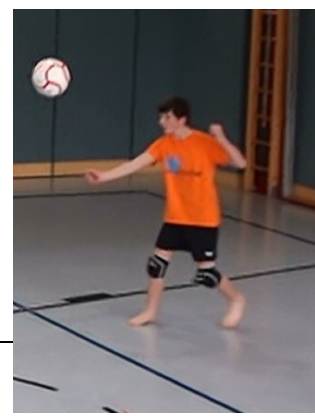
- Obránce stojí v kruhu
- Obránce poklekne, sedí, stojí na jedné noze

- přihraný míč vychází z pohybu (dva až tři kroky na stranu nebo dopředu)



Hra jednotlivce proti zdi

Sled pohybu při odehrání a nahrávce





COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

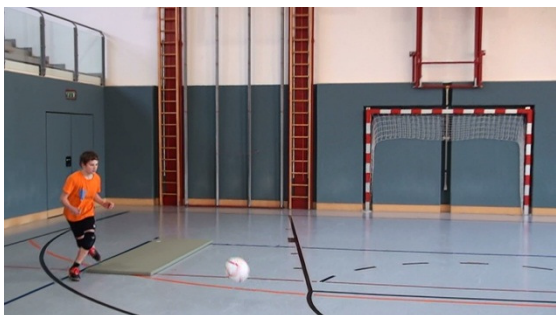


přímá hra proti zdi s překážkou (lavička, švédská bedna)

Hráč stojí v házenkářské bráně a odráží míče hozené nebo odrážené



Nepřímá nahrávka dvou partnerů přes překážku (sít', lavička, švédská bedna)



Cíleně mířená nahrávka míče na žíněnky, do basketbalové hrušky nebo do kruhu.



Pozor na rozsah pohybu při nahrávce. Tělo se vertikálně

pohybuje co nejméně. Pozor na dostatečnou výšku nahaného míče.

c) Podání a útočný úder

- Přímý hod míče jednou rukou z místa podání – partner chytí míč a hodí zpět
- Podání – chycení - podání
- Přímé nebo nepřímé podání proti zdi – míč opět chytit
- Následné odbití míče proti zdi
- Úder – zem – stěna - úder ...
- Podání – příjem - chycení



COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers

- Odbití odhozeného míče proti zdi ke spoluhráči nebo na cíl
- Útočící hráč hodí míč partnerovi – nahrávka – útočný úder na obránce, na žínětku, atd.

11) Herní cvičení

a) Sólohra nebo týmová hra na malém poli přes dlouhou lavičku jen „spodem“ (žádný útočný úder)

- Počítá se zdařilá výměna, hraje se, dokud se výměny nepokazí
- Hraní proti sobě - počítají se chyby
- Každý hráč se musí jednou dotknout míče

b) Obíhaná (kolečko)



Stejný počet hráčů na obou stranách. Míč se odehrává spodem, hráči obíhají proti směru hodinových ručiček na druhou stranu hracího pole a připraví se, až na ně opět přijde řada. Pokud hráč udělá

chybu, jde z kola ven, poslední dva hrají finále nejvýše do pěti míčů (nebo podle individuální dohody).

c) Létající míč faustball

Míč se hraje bez dopadu na zem, více kontaktů s ním není dovoleno – mezi úderem stejného hráče musí míč odehrát jeden ze spoluhráčů. Je dovolen i útočný úder.

d) Hra s upravenými pravidly za dohledu rozhodčího

Jen „spodem“

První míč odehrát bez dopadu

Menší pole a vše bez dopadu



COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers



**Internationaler Faustball
in Peilstein**





COMENIUS



Oberviechtach - Peilstein – Poběžovice

Sport ohne Grenzen - Sport bez hranic - Sports without frontiers
