

PRAXIS
ideen

61

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



2. Auflage

Floorball spielen

Unihockey – Innebandy – Unihoc – Stockey

Mandy Erdtel / Grit Brückner

hofmann.

INHALT

Kapitel 1	Theorieteil	7
1	Historischer Abriss zur Entwicklung des Floorballsports	8
1.1	Internationale Entwicklung	8
1.2	Entwicklung in Deutschland	10
1.2.1	<i>Floorball im Wettkampfbereich</i>	10
1.2.2	<i>Floorball im Schulsportbereich</i>	11
2	Grundlagen des Floorballs im Schulsport	14
2.1	Spielgedanke und Spielidee	15
2.2	Anforderungsprofil	16
2.3	Technische Daten	17
2.3.1	<i>Spielfeld</i>	17
2.3.2	<i>Material und Zubehör</i>	18
2.4	Schulsportrelevante Regeln	19
Kapitel 2	Praxisteil	23
3	Erwärmungs- und Gewöhnungsübungen	25
3.1	Floorball – Tippball	26
3.2	Floorball – Brennball	27
3.3	Floorball – Parteiball	28
3.4	Floorball – Jägerball	29
3.5	Floorball – Tennis	30
3.6	Floorball – Squash	31
3.7	Floorball – Staffelspiele	32
4	Schlägerhaltung und Ballführung	33
4.1	Allgemeines zur Schlägerhaltung	33
4.2	Allgemeines zur Ballführung	35

4.3	Erlernen der Ballführung – Ballwechsel	36
4.4	Erlernen der Ballführung – Schwarzer Mann	37
4.5	Festigen der Ballführung – Autoscooter	38
4.6	Festigen der Ballführung – Ball stehlen	39
4.7	Festigen der Ballführung – Parcoursvarianten	40
5	Ballannahme und Ballabgabe/Passspiel	46
5.1	Allgemeines zur Ballannahme und Ballabgabe/Passspiel	46
5.2	Erlernen des Passspiels – Uhrpendel	48
5.3	Erlernen des Passspiels – Sternspiel	49
5.4	Erlernen des Passspiels – Passen im Stand	50
5.5	Festigen des Passspiels – Passen in leichter Bewegung .	51
5.6	Festigen des Passspiels – Passen in verstärkter Bewegung	52
5.7	Festigen des Passspiels – Passstafette	53
5.8	Festigen des Passspiels – Farbenpassen	54
5.9	Festigen des Passspiels – Hindernis-Passen	55
5.10	Festigen des Passspiels – Passgarten	56
5.11	Festigen des Passspiels – Würfelpassen mit Torschuss .	57
5.12	Festigen des Passspiels – „Dummer Junge“	58
6	Schusstechnik	59
6.1	Grundformen der Schusstechnik	59
6.1.1	<i>Der Schlagschuss</i>	59
6.1.2	<i>Der Schiebeschlagschuss</i>	60
6.1.3	<i>Der gezogene Schuss</i>	60
6.2	Erlernen der Schusstechnik – Feld frei räumen	61
6.3	Erlernen der Schusstechnik – Schusskreis	62
6.4	Erlernen der Schusstechnik – Hütchenvölkerball	63
6.5	Erlernen der Schusstechnik – Balltreiben	64
6.6	Festigen der Schusstechnik – Keulenschießen	65
6.7	Festigen der Schusstechnik – Budenschießen	66
6.8	Festigen der Schusstechnik – Direktschuss	67
7	Spielfähigkeit und Taktik	68
7.1	Allgemeines zur Taktikschulung	69
7.2	Floorballtaktische Grundformen	69

7.3	Erlernen und Festigen einzeltaktischer Maßnahmen – 1 gegen 1	72
7.4	Erlernen und Festigen einzeltaktischer Maßnahmen – 1 gegen 1 parallel	73
7.5	Erlernen und Festigen einzeltaktischer Maßnahmen – 1 und 1 wird zu 1 gegen 1	74
7.6	Erlernen und Festigen mannschaftstaktischer Maßnahmen – Vier Eckto	75
7.7	Erlernen und Festigen mannschaftstaktischer Maßnahmen – Mini-Torball	76
7.8	Erlernen und Festigen mannschaftstaktischer Maßnahmen – Ballschlacht	77
7.9	Erlernen und Festigen mannschaftstaktischer Maßnahmen – Street-Floorball	78
8	Bewertungskriterien für Leistungskontrollen im Schulsport	79
8.1	Allgemeines zur Leistungsbewertung im Schulsport . . .	79
8.2	Stationentest zur Bewertung spieltechnischer Fertigkeiten	80
8.3	Teststrecke zur Bewertung spieltechnischer Fertigkeiten mit Penaltyschießen.	82
8.4	Bewertungsvorschlag für den Lernbereich Floorball Klasse 5	84
8.5	Komplexer Testparcours zur allgemeinen Techniküberprüfung	86
8.6	Bewertungsvorschlag für die Einschätzung der Schusstechnik	87
8.7	Bewertungsvorschlag zur Einschätzung der allgemeinen Spielfähigkeit	88
9	Unterrichtsbeispiele	89

Kapitel 3	Anhang	93
	Abbildungsverzeichnis	94
	Literaturverzeichnis	96

3 Erwärmungs- und Gewöhnungsübungen

Erwärmungs- und Gewöhnungsübungen stellen die Grundlage im Übungs- und Trainingsprozess dar.

Erwärmungs- und Gewöhnungsübungen dienen dem allmählichen Einstieg in die Trainings- und Unterrichtseinheit. Das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur der Übenden werden aktiviert und auf die folgende Belastung im Hauptteil der Einheit vorbereitet. Diese Übungen, welche bereits mit Schläger und Ball durchgeführt werden sollten, sensibilisieren die SpielerInnen für die anstehenden Inhalte und bereiten auf die Ausbildung der floorballspezifischen Spielfähigkeiten und -fertigkeiten vor. Besonders wichtig ist es hierbei, die Hand-Stock-Ball-Koordination mittels vielseitiger und abwechslungsreicher Übungsangebote einzuleiten.

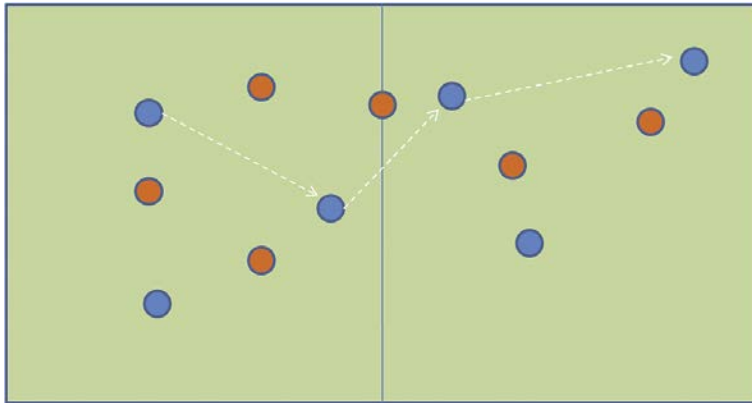


Bedingungen:

- (1) **Moderate Intensität**
- (2) **Erwärmter Zustand**

Die Intensität des Gewöhnungs- und Erwärmungsteils sollte moderat gewählt werden, um die Kraft, Aufmerksamkeit und Motivation der Schüler auch noch im Hauptteil der Übungseinheit zu gewährleisten. Gleichzeitig sollten die Schüler körperlich in einem gut erwärmten Zustand sein, um Verletzungen durch die im Floorball vorherrschenden Antritt- und Abbremsbewegungen vorzubeugen und um höhere sportliche Leistungen vollbringen zu können. Bei der Übungsauswahl sind daher Varianten zu bevorzugen, bei denen möglichst viele Übende gleichzeitig im Einsatz sind. Die Anwendung von Wettkampfformen steigert meist zusätzlich die Motivation und Einsatzbereitschaft.

3.1 Floorball – Tippball



Schwierigkeit

Übungsform
Floorball –
Tippballmit
Einwirkung
des Gegners

Abb. 6: Variation des Floorballspiels angelehnt an das kleine Spiel Parteiball

Das Prinzip der Übung ist angelehnt an das „Kleine Spiel“ Parteiball. Zwei Mannschaften beabsichtigen, den Ball durch Wurfspiele so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Der Ball ist in diesem Fall ein Floorball und muss vor jedem Passspiel kurz auf den Boden getippt werden. Absicht der gegnerischen Mannschaft ist es nun, wieder in Ballbesitz zu kommen. Tippball bietet sich als ein Gewöhnungsspiel für das neue Sportgerät an und sensibilisiert die SpielerInnen für Gewicht, Größe und Form/Material des Balls, dessen Flugverhalten sowie die erreichbaren Ballgeschwindigkeiten.

- Die Zuspiele jedes Teams werden gezählt, bei Ballverlust muss bei Null mit dem Zählen begonnen werden. **Varianten**
- Als Abwandlung des Spiels bietet sich der Einsatz von bestimmten Zielen an, z. B. das Tippen des Balles auf einen Hocker, in einen Reifen oder in ein Tor. Die Mannschaft, die das Ziel erreichen konnte, erhält einen Trefferpunkt.

3.2 Floorball – Brennball

Schwierigkeit


 Übungsform
 Floorball –
 Brennball

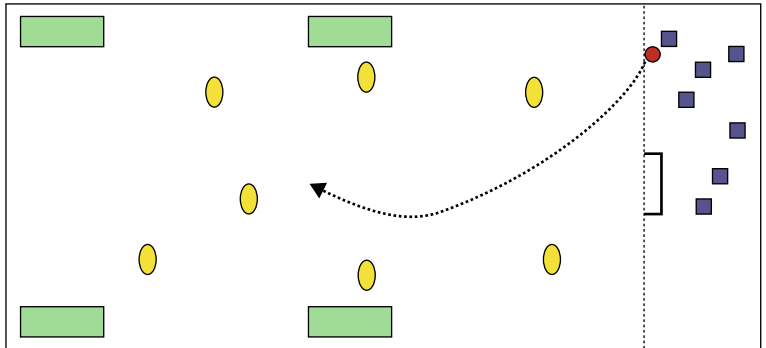
 ohne
 Einwirkung des
 Gegners


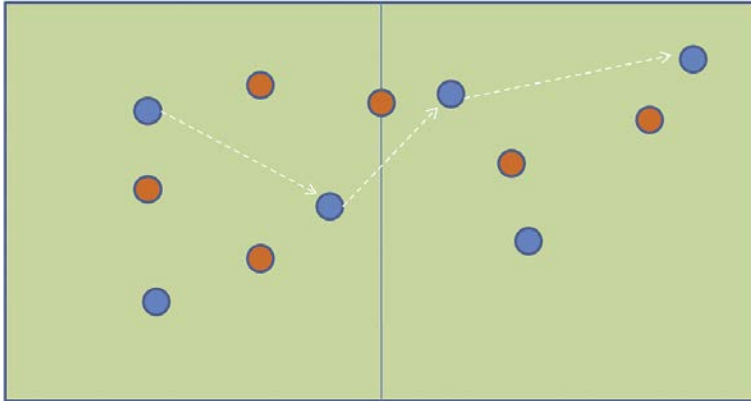
Abb. 7: Variation des Floorballspiels auf der Grundlage des kleinen Spiels Brennball

Die SpielerInnen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe eröffnet das Spiel mit einem Pass oder Schuss in das Spielfeld. Der Spieler, welcher geschossen hat, darf laufen. Dabei dienen Reifen oder Matten als Rettungsinseln. Die Mannschaft in der Spielfeldmitte fängt den Ball ab und versucht ihn so schnell wie möglich in das Tor zu schießen. Sobald ein Spieler zwischen den Malen „verbrannt“ wird, muss er sich als „angebrannter Spieler“ hinten anstellen. Während des Spiels wird die Zeit gestoppt und die gelaufenen Runden werden gezählt. Auch hier sind zahlreiche Varianten denkbar.

Varianten

- Der Ball darf nur hoch in das Feld gespielt werden.
- Die Mannschaft im Spielfeld muss erst eine bestimmte Anzahl von Pässen spielen, bevor sie auf das Tor schießt.
- Das Schießen auf das Tor wird durch den Torhüter erschwert.
- Wenn ein Spieler auf einer Rettungsinsel verweilen muss, darf er nur in bestimmten Lauftechniken das Ziel erreichen.
- Auf einer Rettungsinsel darf nur eine bestimmte Anzahl von Spielern verweilen.
- Die Form des Brandmals kann variiert werden, indem das Tor durch ein Kastenteil ersetzt wird. Die Spieler werden jetzt gefordert den Ball in das Kastenteil zu lupfen.

3.3 Floorball – Parteiball



Schwierigkeit

Übungsform
Floorball –
Parteiballmit
Einwirkung
des Gegners

Abb. 8: Variation des Floorballspiels auf der Grundlage des kleinen Spiels Parteiball

Bei dieser Übungsform versuchen zwei Mannschaften – alle Schüler sind im Besitz eines Floorballschlägers – den Ball durch Zuspiel so lange wie möglich in den eigenen Reihen zu halten. Die gegnerische Mannschaft muss nun versuchen, wieder in Ballbesitz zu kommen. Die Grundvoraussetzungen der Spielfähigkeit, das Freilaufen und Decken im Spiel sind hier für ein erfolgreiches Spiel erforderlich und werden ideal geschult. Varianten dieses Spieles sind nach Alters- und Könnensstufen vorzunehmen und situativ durch neue Impulse für einen abwechslungsreichen Sportunterricht zu gestalten.

- Damit eine zusätzliche Vereinfachung für die Ball führende Mannschaft gewährleistet wird, dürfen die Gegner nur mit umgedrehtem/ ohne Schläger nach dem Ball haschen.
- Die Spieleranzahl wird auf 4 gegen 4 oder 3 gegen 3 begrenzt, um eine „Traubenbildung“ um den Ball zu vermeiden. Dadurch werden auch aktives Freilaufen und das Sehen von Freiräumen von den Spielern abverlangt.
- Um die Anforderung an Technik und Ausdauer zu erhöhen, kann das Spielfeld verkleinert bzw. vergrößert werden.
- Die Ballübergabe erfolgt nur mit der Vorhand-/Rückhandseite.
- Begrenzung der Ballberührungen (3–5) oder Limitierung der Zeit (3 Sek.), in der der Ball weiter gespielt werden muss.

Varianten

3.4 Floorball – Jägerball

Schwierigkeit
Übungsform
Floorball –
Jägerball

mit
Einwirkung
des Gegners



Floorball Jägerball ist vor allem bei jüngeren Schülern eine sehr beliebte Übungsform. Bei diesem Spiel versuchen zwei bis vier Schüler als Jäger die anderen Mitspieler an den Unterschenkeln zu treffen. Sobald ein Schüler getroffen wurde, wird auch dieser Schüler zum Jäger. Wichtig bei dieser Spielform ist, dass die Bälle nur bis maximal Kniehöhe gespielt und die Stöcke auch nur bis Kniehöhe geschwungen werden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Zudem ist die Verwendung von Softbällen möglich.

Varianten

- Je nach Gruppenstärke können mehr als zwei Jäger von Beginn an eingesetzt werden. Dies garantiert vor allem bei ungeübten Spielern eine höhere Erfolgsquote für die Jäger.
- Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Jägerzahl beizubehalten und nur den Jäger mit dem Spieler auszuwechseln, der vom Ball getroffen wurde.
- Eingrenzungen des Spielfeldes erleichtern zudem die Treffermöglichkeiten.

3.5 Floorball – Tennis

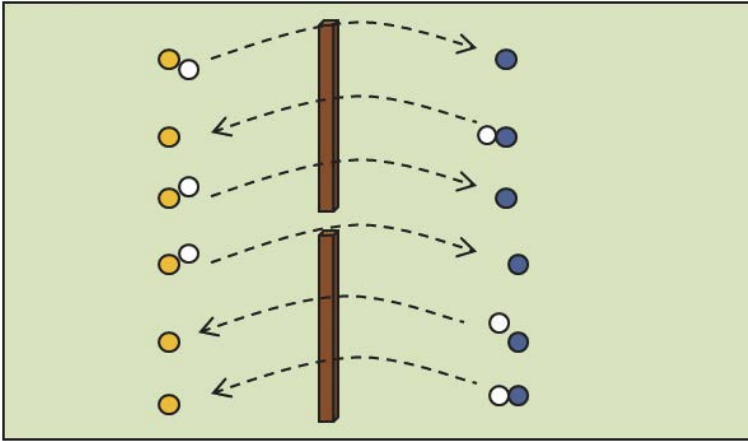


Abb. 9: Variation des Floorballspiels auf der Grundlage des Sportspiels Tennis

Floorball-Tennis ist eine sehr gute Geschicklichkeitsübung, zur Schulung der Stock-Ball-Koordination. Ziel ist es, den Ball über die Turnbank oder ein flach gespanntes Netz zum Gegner zu lupfen. Dieser spielt den Ball nach einmaligem Aufkommen mit einem differenzierten Schlag zurück. Der Ball sollte mit der Vorhand wie mit der Rückhand des Schlägers gespielt werden. Je nach Könnensstufe kann der Ball auch mehrfach auf dem Boden aufkommen. Es ist darauf zu achten, dass der Schläger bei der Ballannahme sowie bei der Ballabgabe nicht über Kniehöhe ausgeschwungen wird.

- Der Ball sollte mit der Vorhand und/oder mit der Rückhand des Schlägers gespielt werden.
- Je nach Könnensstufe kann der Ball auch mehrfach auf dem Boden aufkommen.
- Bei fortgeschrittenen Gruppen können die Spieler versuchen, den Ball hinter eine bestimmte Markierung und von dort auch wieder zurückzuspielen.

Schwierigkeit

Übungsform
Floorball – Tennis

ohne
Einwirkung
des Gegners

Varianten

3.6 Floorball – Squash

Schwierigkeit



Übungsform
Floorball – Squash

ohne direkte
Einwirkung
des Gegners

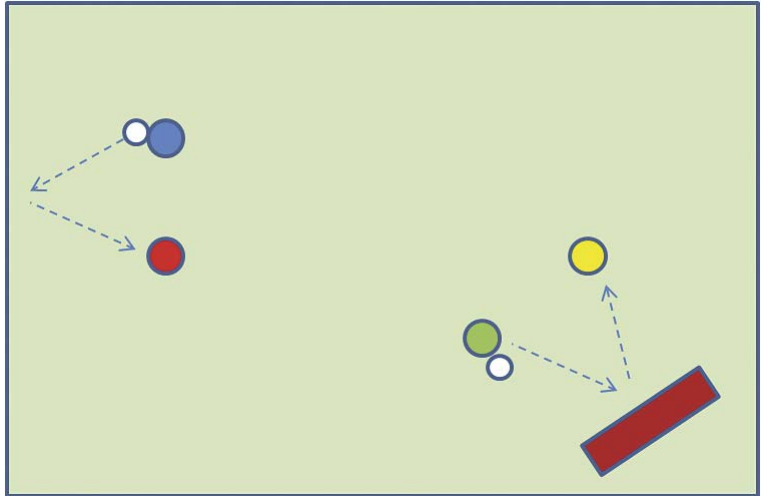


Abb. 10: Variation des Floorballspiels auf der Grundlage des Sportspiels Squash

Ähnlich wie beim Floorball-Tennis wird auch hier insbesondere die Geschicklichkeit geschult. Das Ballhandling ist eine wichtige Vorbereitung für spätere, komplexere Übungen sowie die Entwicklung der Spielfähigkeit. Zwei Spieler stehen ca. 3–4 m von der Wand oder einem Schwedenkasten entfernt im Abstand von 1–2 m nebeneinander. Der Ball wird vom ersten Spieler gegen die Wand oder den Kasten gespielt und muss nach einmaligem Auftreffen vom Gegner über die Wand wieder zurück gespielt werden.

Varianten

- Der Ball kann mit der Vorhand und/oder der Rückhand gespielt werden.
- Je nach Könnensstufe kann der Ball auch mehrfach auf dem Boden aufkommen.
- Um einen zusätzlichen Anreiz zu schaffen, kann das Spiel als Wettkampfform gegeneinander gespielt werden.

3.7 Floorball – Staffelspiele



Schwierigkeit

Staffelspiele eignen sich sehr gut, um Koordination und Technik variabel zu schulen. Beispielsweise können Umkehrstaffeln oder Pendelstaffeln mit und ohne Floorballschläger gespielt werden. Die Anforderungen an die Koordination können durch das Einbauen von Hindernissen und zusätzlichen Aufgaben je nach Leistungsvermögen erhöht werden.

Staffelspiel-
Varianten

Eignen sich zur
variablen Schulung
der Schlägerhaltung
und Ballführung
unter Zeitdruck

- Spielen des Balls nur mit der Vorhand
- Spielen des Balls nur mit der Rückhand
- Spielen des Balls mit beiden Seiten der Schlägerkelle (Vorhand-Rückhanddribbling)
- Spielen des Balls mit umgedrehtem Schläger
- Spielen des Balls mit verschiedenen Griffarten
- Spielen des Balls mit Schlägerführung der anderen Hand
- Spielen des Balls ohne Schläger nur mit dem Fuß
- Spielen des Balls nur durch Werfen
- Spielen des Balls durch Dribbling und Pass zum Mitspieler

Varianten