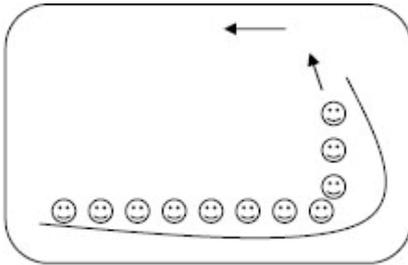


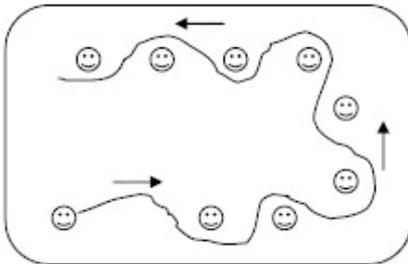
# Skriptum Floorball/Unihockey für den Sportunterricht

## Aufwärmübungen



**Reihe1:** Spieler stellen sich in einer Reihe auf. Jeder Spieler hat einen Ball und führt diesen langsam laufend und kontrolliert. Die Spieler laufen so langsam am Rande der Halle. Der letzte Spieler in der Reihe läuft mit dem Ball außen vor, stellt sich vorne an und läuft langsam weiter, dann startet der nunmehr letzte usw...(alles mit Ball)

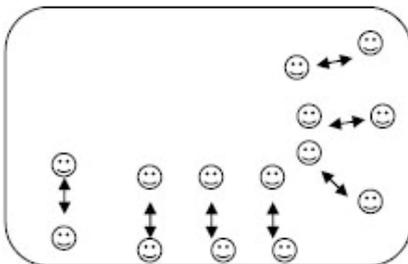
Varianten: gegen/im Uhrzeigersinn



**Reihe2:** Spieler bilden eine Reihe mit größeren Abständen. Der Letzte Spieler läuft Slalom durch die vor ihm langsam laufenden Spieler und reiht sich vorne wieder ein.

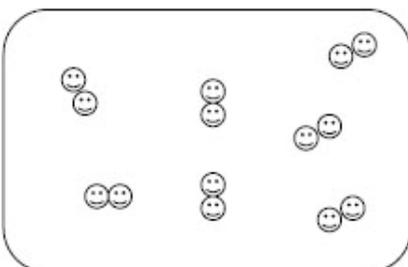
Wichtig: der erste Spieler muss langsam laufen und die Abstände müssen eingehalten werden.

Varianten: gegen/im Uhrzeigersinn



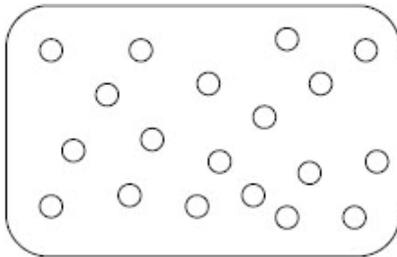
**Partnerübung:** Zu zweit zusammengehen mit einem Ball im Kreis laufend Doppelpässe spielen, mit /ohne Annahme, VH/RH, direkt usw.

Variante: gegen/im Uhrzeigersinn



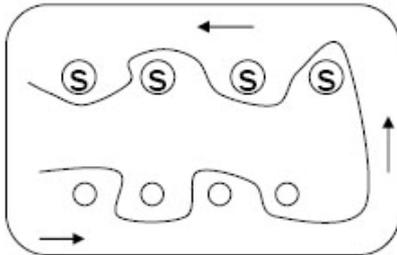
**Schattenlaufen:** Es werden Paare gebildet. Einer der Beiden darf einen Laufstil, Bewegungen, Drehungen usw. jeweils mit Ball und Schläger vorgeben. Der Zweite muss dies nachmachen. Zwischendurch immer Spieler wechseln der die Bewegungen vorgibt.

## Ballführung-Technik



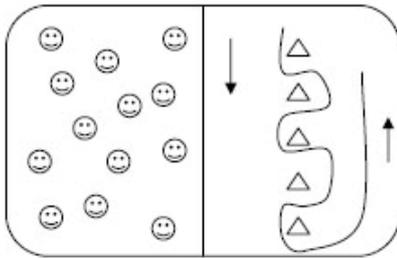
**Gymnastikreifen** werden in der ganzen Halle verteilt

- Dribbeln zwischen den Reifen auf Pfiff sucht sich jeder Spieler einen und hebt den Ball mit dem Schläger in den Reifen
  - Spieler in Reifen (auf Pfiff), Ball mit VH um den Reifen führen(3x)
  - Spieler in Reifen (auf Pfiff), Ball mit RH um den Reifen führen(3x)
  - Spieler in Reifen (auf Pfiff), Ball abwechselnd VH/RH um Reifen
- Varianten: Anzahl der Pfiffe gibt Aufgabe an; ein Reifen fehlt (= „Reise nach Jerusalem“), Zusatzübung für den Spieler ohne Reifen



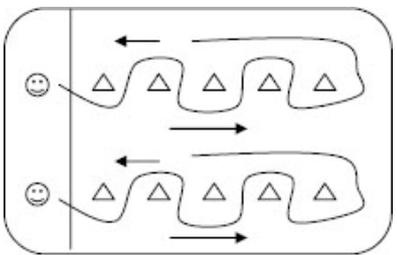
**Dribbelparcours**: zuerst durch Reifen ohne Spieler, dann durch Reifen welche mit Spielern besetzt sind dribbeln. Ziel ist den Ball ohne Verlust durch den Parcours zu führen. Wird mir der Ball regelkonform von einem Spieler im Reifen abgenommen, so muss ich dessen Platz einnehmen, solange bis ich es schaffe, mir einen anderen zu erobern.

Wichtig: Körper zwischen Gegner und Ball bringen (Ball abdecken), Verteidiger dürfen nur nach vorne verteidigen (meist Platzproblem)



**Ballabdecken**: Alle Spieler bewegen sich in einer Hälfte der Halle, jeder führt einen Ball, den er schützen muss. Ziel ist es, den eigenen Ball zu behalten und Bälle der anderen regelkonform ins andere Feld wegzuschießen. Verliere ich den Ball muss ich eine Zusatzaufgabe (hier: Dribbelparcours) machen, dann erst darf ich wieder einsteigen.

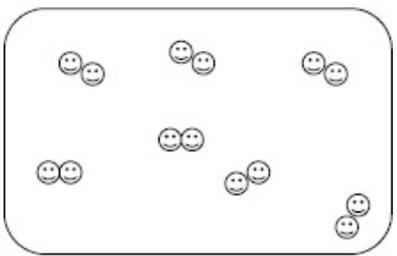
Zusatzaufgaben: z.B. Technikübungen, Liegestütz, Hochstrecksprünge, Situps....



**Staffel**: es werden zwei Slalomläufe mit Hilfe von Hütchen aufgestellt.

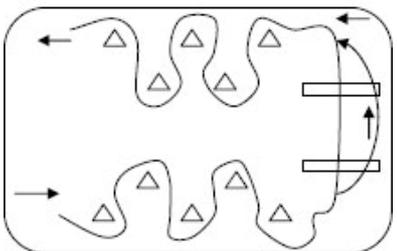
Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Es ist nur ein Ball pro Team zur Verfügung, da jeder Spieler nach Beendigung seines Laufs den Ball einem Mitspieler übergibt.

Jene Mannschaft, die es schafft schneller den Parcours zu bewältigen erhält einen Punkt.



**1:1 Situation**: Es werden Paare gebildet. Jedes Paar erhält einen Ball.

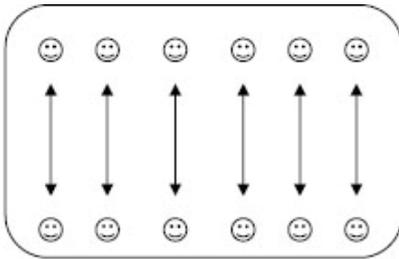
Aufgabe: Ich muss versuchen meinen Partner auszuspielen. Verliere ich den Ball, ist es umgekehrt, bis ich den Ball wieder regelkonform erobert habe.



**Geschicklichkeitsparcours**: der Ball wird vom Spieler so schnell wie möglich durch die Hütchen geführt und über die Bänke gehoben. Hier kann der Trainer (Lehrer) seine Phantasie spielen lassen und verschiedene Hindernisse einbauen.

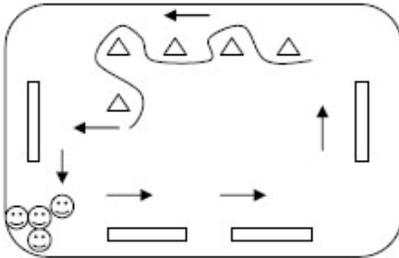
z.B. Bänke, Hütchen, Reifen, Kegel, Spieler, Tore, Matten.....

## Passen - Technik

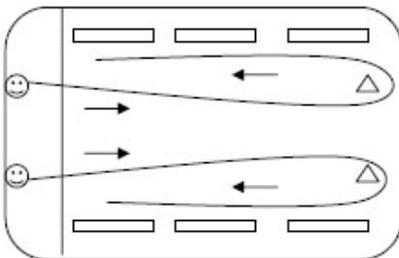


**1+1 Passvarianten:** jeder Spieler sucht sich einen Partner. Gegenüber aufstellen und...

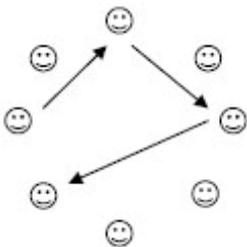
- Pass mit VH auf die VH mit Annahme (geringer Abstand ca. 3m)
- Pass mit VH auf die VH mit Annahme (weiter Abstand ca. 10m )
- Pass mit VH auf die RH mit Annahme
- Pass mit RH auf die VH mit Annahme
- direkt passen
- hohes Zuspiel mit Annahme



**Passparcours:** die Spieler starten in einer Ecke (links unten), passen den Ball gegen die umgelegten Bänke gegen den Uhrzeigersinn, dribbeln durch die Hütchen, bis sie wieder am Start angekommen sind (mehrere Durchgänge).



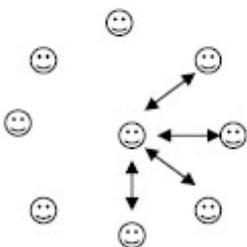
**Staffel:** es werden zwei Mannschaften gebildet. Das Ziel ist es die aufgestellten Bänke (beim Lauf zum Wendepunkt und zurück) anzuspülen den Ball wieder aufzunehmen und so schnell wie möglich wieder an den Start zurückzukehren um den Ball dem nächsten Mitspieler zu übergeben.



**Kreisübung 1:** Spieler stellen sich in Kreisform auf. Es wird nur ein Ball benötigt. Dorthin, wo der Spieler seinen Pass hingibt, dort muss er auch hinlaufen. Der Passweg ist auch der Laufweg.

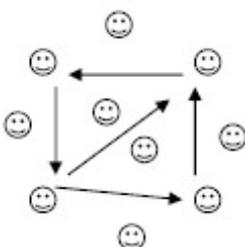
Varianten:

- mit Annahme
- Direktspiel



**Kreisübung 2:** Ein Spieler steht in der Mitte. Alle anderen stellen sich im Kreis um ihn mit Ball auf. Einer aus dem Kreis beginnt dem Spieler in der Mitte den Ball zu passen. Dieser spielt ihn direkt zurück. Der Spieler in der Mitte bleibt solange drinnen bis eine Pass-Runde beendet ist. Dann geht ein anderer in die Mitte. Man spielt solange, bis alle einmal in der Mitte waren.

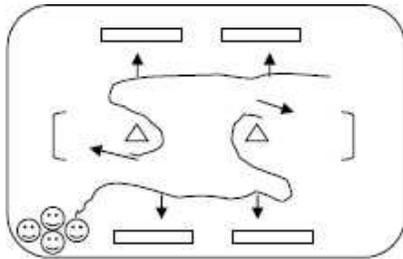
Varianten: im oder gegen den Uhrzeigersinn.



**Kreisübung 3:** Zwei Spieler sind in der Mitte und müssen versuchen den Ball zu berühren. Die Spieler im äußeren Kreis müssen versuchen so zu spielen, dass die in der Mitte den Ball nicht erwischen können.

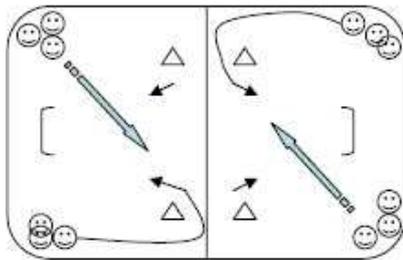
Varianten: 3, 2, 1 Ballkontakte für die Außenspieler

## Schießen - Technik



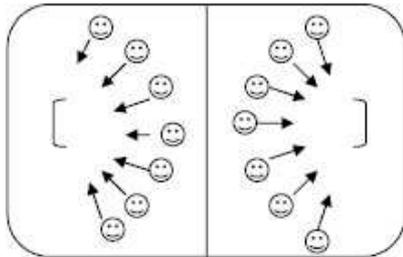
**Schuss - Pass- Parcours:** Der Start befindet sich in der linken unteren Ecke. Der Spieler passt auf die Bank, nimmt den Ball wieder an um ihn gleich auf die nächste Bank zu passen. Nach der erneuten Annahme, Dribbling um das 1. Hütchen und Schlenzer aufs Tor. Ball wieder holen und auf der Gegenseite das Gleiche durchführen.

Varianten: Handgelenksschuss, Schlagschuss



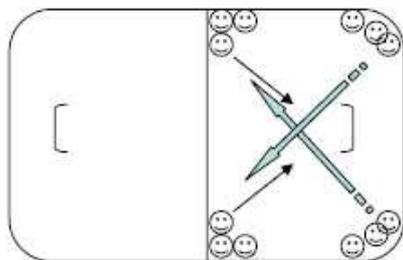
**Schuss - Pass – Übung 1:** Spieler und Bälle befinden sich in allen Ecken. Es werden auf jeder Spielfeldhälfte 2 Hütchen aufgestellt. Erster Spieler läuft ohne Ball um das Hütchen, erhält von der gegenüberliegenden Ecke (derselben Spielfeldhälfte) einen flachen, scharfen Pass, Annahme – Schlenzer aufs Tor. Die Spieler wechseln die Ecken innerhalb ihrer Spielfeldhälfte. Jeder Spieler ist einmal Passgeber und Schütze. Die Spieler auf der anderen Spielfeldhälfte machen dieselbe Übung.

Varianten: Schlenzer, Handgelenksschuss, Schlagschuss mit Annahme, Handgelenksschuss und Schlagschuss direkt.



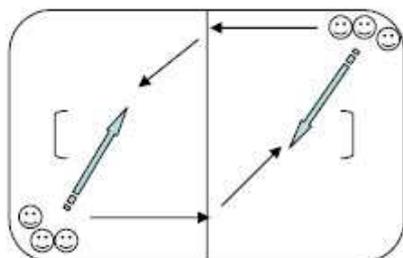
**Halbkreis - Schussübung:** Spieler bilden auf jeder Spielfeldhälfte einen Halbkreis vor dem Tor (mit Ball). Geschossen wird nacheinander entweder von links, rechts oder abwechselnd, aber immer mit System. Erst wenn der letzte Spieler geschossen hat können die Bälle geholt werden.

Varianten: Schlenzer, Handgelenksschuss, Schlagschuss



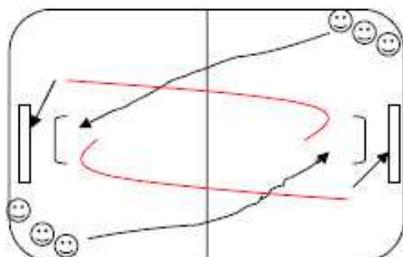
**Direktschüsse:** Spieler teilen sich auf einer Hälfte in 4 Gruppen (2 in den Ecken, 2 an der Mittellinie). Die Bälle befinden sich in den Ecken. Die Spieler in den Ecken passen diagonal zu denen an der Mittellinie. Diese schießen direkt auf das Tor. Gewechselt wird im Uhrzeigersinn. Dieselbe Übung wird auf der anderen Spielfeldhälfte durchgeführt.

Varianten: Schlagschuss, Handgelenksschuss, Abstand zum Tor



**Schuss-Passübung 2:** Spieler und Bälle teilen sich auf 2 Ecken (diagonal) auf. Der erste jeder Gruppe läuft ohne Ball weg bis zur Mittellinie. Von dort weiter Richtung Tor, wo er einen scharfen flachen Pass aus der anderen Gruppe erhält und direkt auf das Tor schießt. Wechsel der Gruppen.

Varianten: Handgelenksschuss, Schlagschuss



**Penalty-Staffel:** 2 Mannschaften werden gebildet und beziehen diagonal gegenüber in den Ecken Aufstellung. Pro Mannschaft wird nur ein Ball benötigt. Auf Pfiff startet jeweils der erste Spieler und versucht ein Tor zu erzielen. Trifft er nicht beim ersten Mal, so hat er insgesamt 3 Versuche, falls er dann noch immer nicht getroffen hat läuft er zurück (auf der anderen Seite, mit Ball) und passt den Ball hinter dem eigenen Tor über die Bande dem nächsten Mitspieler zu, der dann starten darf. Jene Mannschaft, welche zuerst die Staffel beendet, hat gewonnen. (die rote Linie soll den Rückweg nach dem Torschuss darstellen)

## Legende

	Spieler
	Gymnastikreifen
	Gymnastikreifen mit Spieler
	Markierungshütchen
	Tor
	Langbank
	Pfeil, der den Paßweg anzeigt
	Pfeil, der die Laufrichtung anzeigt

## Kleine Spiele

Prinzipiell sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt beim Adaptieren von Kleinen Spielen an Floorball. Hier ein paar Anregungen dazu.

### Kommandospiel

Alle laufen in der Halle mit Ball. Auf bestimmte Kommandos werden Bewegungen ausgeführt.

1 Pfiff = 360°Drehung mit Ball

2 Pfiffe = mit Ball eine 8 durch die Beine nachführen

3 Pfiffe = Ball auf die Kelle nehmen usw.

### Ballwechsel

Alle dribbeln mit einem Ball in der Halle. Ein Spieler hat keinen Ball dafür aber eine Pfeife. Auf Pfiff muss jeder seinen Ball liegen lassen und einen anderen suchen. Auch der Spieler mit der Pfeife.

Wer findet keinen neuen Ball mehr? Der Spieler ohne Ball pfeift die nächste Runde.

Variante: Feldgröße / Teamgröße / 2-3 Spieler ohne Ball

Lernziele: Übersicht

### Korridorspiel

Es werden Paare gebildet. Jedes Paar sucht sich mittels Linien einen Korridor (ca. 50cm – 3m je nach Platz und Können) und versucht in gewisser Zeit möglichst oft den Ball hin und her zu passen. Auch nach hinten gibt es eine Linie, die der Ball passieren muss. Wenn der Ball außerhalb der Linie ist, zählt entweder dieser Pass nicht oder bei fortgeschrittenen Schülern muss von vorne begonnen werden. Zeitrahmen ca. 30 Sekunden – 1 Minute. Zählen nicht vergessen (jeder Pass zählt!)

**Ball stehlen - Ballmonster**

Alle laufen frei in einem angegrenzten Raum und dribbeln mit einem Ball umher.

1-3 Spieler (die Ballmonster) ohne Ball versuchen im Zweikampf einen Ball zu erobern. Wer den Ball an ein Monster verliert wird selber zum Monster, das Monster wird durch den gewonnenen Ball zum „Spieler“ erlöst.

Lernziele: Zweikampf, Ballkontrolle, Lauffreude

**Parteiball**

Passspiel, zwei Teams. Ziel ist es, möglichst viele Pässe innerhalb des Teams zu spielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball berührt.

Nach 5 gelungenen Pässen erhält die Mannschaft einen Punkt.

Variante: Feldgröße / Teamgröße /Schrittregel / 10 Pässe führen zu einem Punkt

Lernziele: Freilaufen, Ballannahme, Pass

**Floorball-Brennball**

2 Teams. Ein Team bringt den Ball mittels Schuss ins Feld. Wer geschossen hat, darf versuchen auf die nächste Matte (Base) zu laufen. Punkte, bei absolvierter Runde. Das andere Team versucht (nach Floorballregeln!), den Ball so schnell wie möglich ins Tor zu spielen. Läufer, welche noch unterwegs (auf keiner Matte) sind, müssen wieder zurück.

Variante: Bevor der ins Feld geschlagene Ball ins Tor zurückgespielt wird, muss jeder Feldspieler den Ball gepasst haben. Je nach Niveau können auch mehrere Läufer eventuell mit Ball laufen.

Lernziele: Schuss; Ballannahme; Passen

**Floorball-Fußball**

Fußballspiel mit Lochball auf Floorballtore oder Hütchen-Tore.

Variante: Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore.

Lernziele: Ballgefühl

**Floorball-Völkerball**

2 Teams, 2 Bälle, normale Freigeistzonen. Abgeschossen werden kann man durch Schuss unter Hüfthöhe. Sobald mit dem Stock abgewehrt und der Ball berührt wird, ist der Schuss ungültig. Wenn ein Gegner oberhalb der Hüfthöhe getroffen wird darf der erste abgeschossene Spieler wieder ins Feld. Regeln: Stöcke nur innerhalb des Feldes, kein Fischen erlaubt. Bei Regelverstößen bekommt die andere Mannschaft beide Bälle.

Variante: Völkerball-verkehrt.

Lernziele: Schuss, Abwehren

## Tipps und Tricks

- Als Tore eignen sich kleine Fußballtore, Hütchen, Kastendeckel, Kastenteile (nur gerade Kästen), Markierungen an der Wand...
- Torraum – wenn möglich mit Kreppband kennzeichnen. Kreide oder andere Linien als Alternative
- Wenn wenig Platz vorhanden ist (Halle quer) lieber Tor direkt an die Wand stellen
- Abtrennen des Spielfeldes mit umgelegten Langbänken
- Sprossenwände unbedingt mit Langbänken abdecken – das Gestochere ist sonst sehr groß – oder zu fair play erziehen – wer den Ball hineinspielt darf ihn auch herausspielen
- Wenn noch Langbänke übrig bleiben – Ecken mit quergestellten Langbänken abdecken
- In den ersten Stunden lieber zu viel als zu wenig pfeifen

**Links:**

<http://www.floorball.at>

<http://www.southernvipers.com/dvdmenu.htm>