

„Jetzt geht's los!“ - Die erste Stunde

Technikbeschreibung

Kontrollierte Schlägerhaltung

Der Floorballschläger bildet die Verlängerung der Arme. Erst wenn es gelingt, koordiniert den Ball zu führen und zu treffen, beginnt der eigentliche Spaß am Spiel. Kleine Spiele ohne Sieger und simple Übungen ermöglichen es dem Neuling, das Spielgerät kennenzulernen, sich mit ihm „bekannt“ zu machen und es zu entdecken. Jeder Schüler kann sich aussuchen, auf welcher Körperseite er seinen Schläger führt. Die obere Hand am Stockende, „Stockhand“ genannt, greift den Schaft im Ristgriff (Handrücken zeigt nach vorne). Die untere Hand packt etwa im Abstand von ca. 30 cm im Kammgriff zu und wird als „Führhand“ bezeichnet.



Der Schläger darf, um Verletzungen zu vermeiden, nicht über Hüftniveau geführt werden.



Unterrichtsverlauf zum Thema: „Jetzt geht's los! Wir spielen Floorball!“

LERNZIELE	Griff am Schläger erlernen und anwenden Sicherheitsbestimmungen „hoher Stock“ verstehen und akzeptieren Neugierde und Motivation bezüglich des neuen Spiels entwickeln Erste Erfahrungen mit den Spielgeräten machen
ZEIT	90 Minuten
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Floorballschläger und Ball für jeden Schüler • verschiedenfarbige Wäscheklammern • Luftballons (evtl. in den Farben der Wäscheklammern) • Musik • Turnmatten, Tau, Mattenkeile, Hütchen, Langbänke, Stühle, Sprungbretter, Medizinbälle und andere beliebige Geräte und Gegenstände ohne Verletzungsrisiko

Einstieg

Sitzkreis

(Schüler setzen sich zu Beginn jeder Sportstunde an den Mittelkreis der Halle)

Impuls:

Der Lehrer trägt die Taschen mit den Floorballschlägern in den Mittelkreis, öffnet sie und legt einige Schläger auf den Boden (keine Bälle!).

Die Schüler vermuten, äußern sich, bringen Vorwissen ein.

Empfehlung:

Sollten es die technischen Möglichkeiten an der Schule zulassen, kann – unter Umständen auch im Klassenzimmer – ein kurzes Floorballvideo über Beamer gezeigt werden. Im Internet findet man ausreichend Beispiele.

Zielformulierung: „Jetzt geht's los! Wir lernen die Spielgeräte kennen.“

Allgemeine Erwärmung

Spiel: „Ballon in der Luft“

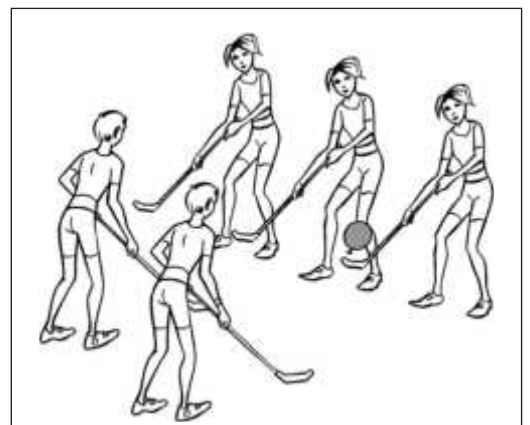
Organisation / Aufbau:

- 5er-Gruppen (empfohlen)
- 1 Floorballschläger je Schüler
- 1 Luftballon je Gruppe
- 1 Pylone je Gruppe
- verschiedenfarbige Wäscheklammern

Jeder Schüler nimmt sich einen Schläger und fischt blind eine Wäscheklammer aus einer Tüte. Geordnet nach den gezogenen Farben setzen sich die Schüler in 5er-Gruppen hintereinander ab.

Spielerklärung:

„Ihr sucht mit eurer Gruppe einen freien Übungsplatz und bildet einen Kreis, sodass ihr euch mit den Händen berühren könnt. Mit dem Schlägerblatt verhindert ihr, dass euer Luftballon den Boden berührt. Der Ballon darf nicht über Hüfthöhe getroffen werden, dann nämlich besteht Verletzungsgefahr für Mit- und Gegenspieler. Eine Übung dauert so lange wie die Musik läuft. Endet diese, wird der Ballon festgehalten.“





Spezielle Erwärmung

Variante 1:

„Der Ballon darf nicht 2 Mal hintereinander vom gleichen Spieler berührt werden. Nach einem Kontakt setzt du dich und stehst wieder auf.“

Variante 2:

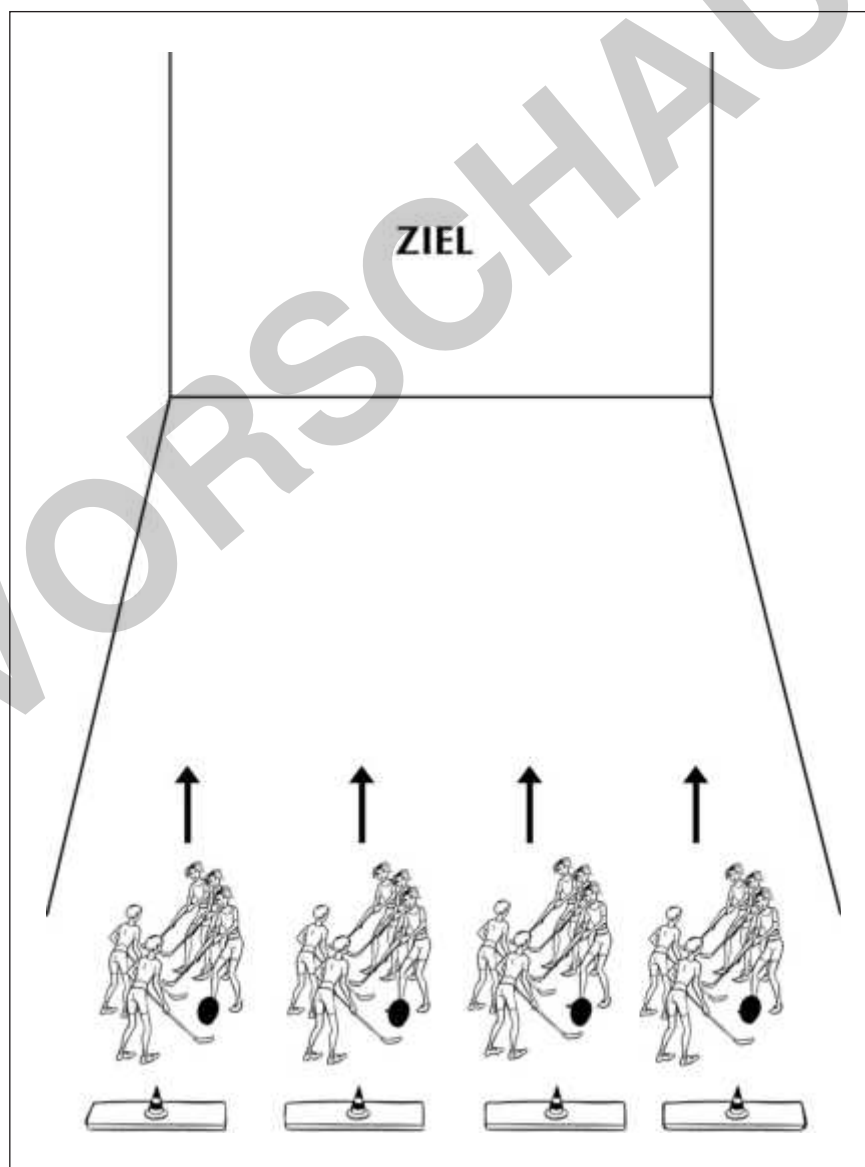
„Jeder Schüler ist in Bewegung, ihr lauft durcheinander. Nach einem Kontakt steigst du mit beiden Beinen über den Schläger, den du breit in beiden Händen hältst, und wieder zurück.“

Variante 3:

„Ihr teilt euren Gruppenmitgliedern die Zahlen 1–5 zu. Der Ballon muss genau in dieser Reihenfolge gespielt werden. Wie viele fehlerfreie Runden schafft dein Team? Nach jedem Kontakt führst du den beidhändig gehaltenen Schläger aus der Vorhalte über den Kopf auf die Rückseite deines Oberkörpers und zurück.“

Variante 4:

„Alle Gruppen bleiben beisammen und postieren sich um eine Pylone an der Stirnseite der Halle. Bei Beginn der Musik versucht ihr innerhalb eurer Mannschaft den Ballon zur gegenüberliegenden Wand zu treiben und ihn nach Wandkontakt zu zerplatzen. Berührt der Luftballon den Boden, muss dein Team zurück zum Ausgangspunkt und startet erneut. Kein Spieler berührt den Ballon 2 Mal hintereinander. Nach jedem Kontakt lässt du deinen Schläger im Achter durch deine gegrätschten Beine wandern.“



Empfehlung:

Das Spiel nach den beiden ersten Siegnern beenden, um kein Team zu benachteiligen.



Hauptteil

Vorbemerkungen

Für sämtliche Unterrichtsteile mit Ball gilt, dass auf Pfiff jeder Schüler seine Aktivitäten stoppt, seinen Ball in die Hand nimmt oder zwischen den Beinen ablegt.

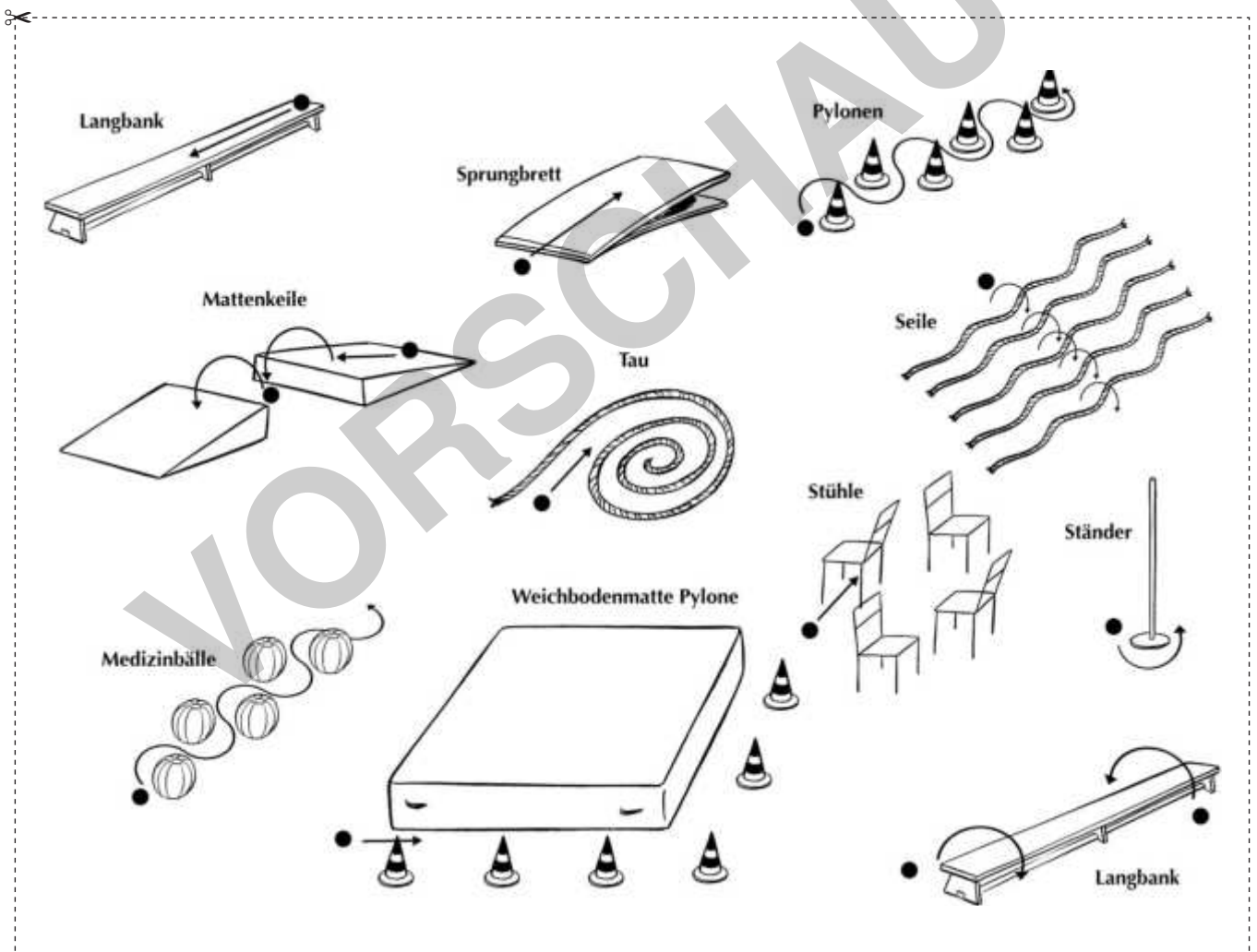
Probierphase

Spiel: „Drunter – drüber – drumherum“

Organisation/Aufbau:

- 1 Floorballschläger und Ball je Schüler
- Geräte und Gegenstände für Hindernisbau
- 1 laminierte Aufbauanleitung (DIN A3)
- Musik

Die Schüler verteilen die von der Lehrkraft im Geräteraum bereitgestellten „Hindernisse“ in der Sporthalle. Ein laminiertes Plan (Wiederverwendung) hilft beim Aufbau.



Ohne weitere Anleitung machen sich die Schüler bei Beginn der Musik mit Schläger und Ball auf die Erkundungsreise.

Reflexion am Mittelkreis:

Probleme mit Schläger und Ball?

Ideen bei den Hindernissen?

Regeln wegen Gedränge an den Hindernissen nötig?



Übungsphase

Der Lehrer demonstriert die Übungen an den Hindernissen.

Jeder Schüler durchläuft den Parcours mehrmals ohne vorgegebene Reihenfolge der Hindernisse in seinem individuellen Tempo. Musikstopp heißt Übungsstopp!

Variante 1:

Der Schläger muss mit beiden Händen gehalten werden.

Variante 2:

Der Schläger muss mit der Lieblingshand am Stockende gehalten werden.

Variante 3:

Der Schläger wandert zwischen der rechten und der linken Hand hin und her.

Reflexion am Mittelkreis:

Sicherste Ballkontrolle bei beidhändiger Stockführung.

Abbau und Aufräumen

Ausklang

Spiel: „Ringhockey“

Dieses Spiel eignet sich deshalb, da es dem Spielcharakter von Floorball sehr ähnlich ist, aber nur kaum spezifische Fertigkeiten voraussetzt.

Organisation / Aufbau:

- 2 Teams
- 1 Floorballschläger je Schüler
- 1 Tauchring
- 2 Langbänke
- Leibchen/Schleifen

Die Schüler werden in 2 Teams eingeteilt (gerade/ungerade Geburtstage, der Lehrer gleicht ein eventuelles Ungleichgewicht geschickt aus) und erhalten entsprechende Leibchen/Schleifen.

Spielerklärung:

„Jede Mannschaft versucht nun, einen Tauchring ins Tor des Gegners zu schubsen. Der Tauchring wird dabei mit dem Stockende des Floorballschlägers (Schläger umgedreht) bewegt. Als Tore dienen 2 umgedrehte Langbänke (Sitzfläche zeigt zum Spielfeld), die an den Stirnseiten der Halle aufgestellt werden.“

Beachtet:

- Mit dem Stockende im Ring darf kein Spieler mehr laufen, muss also stoppen, auf das Tor schießen oder einen Pass spielen.
- Wer als erster seinen Stock in den Ring sticht, hat das Recht weiterzuspielen.
- Es dürfen keine aktiven Bewegungen mit dem Fuß in Richtung Ring erfolgen.“

Abbau und Aufräumen

Reflexion am Mittelkreis:

Meine Eindrücke vom neuen Spiel.

