

„Im Trainingscamp“

Bis hierher haben die Schüler bereits zahlreiche sportartspezifische Techniken erworben. In dieser Phase der Sequenz wird eine Unterrichtseinheit angeboten, die es ermöglicht, alle Elemente konzentriert zu wiederholen und zu sichern. Vor allem im Stationentraining kann jeder das bisher Erlernte in individueller Intensität und Geschwindigkeit üben und differenziert vertiefen.

Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wir gehen ins Trainingscamp!“

LERNZIELE	Floorballspezifische Techniken anwenden, üben und vertiefen Spaß und Freude im Spiel erfahren Allgemeine Kondition verbessern
ZEIT	90 Minuten
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none">• Floorballschläger und Ball für jeden Schüler• 6 Würfel• Stifte• Gymnastikreifen• Bingozettel• Stationskarten• laminiertes Hallenplan• Stühle• Turnmatten• Langbänke• Pylonen• Minikästen• Musik• Medizinbälle

Einstieg

Sitzkreis

Zielformulierung: „Wir gehen ins Trainingscamp!“

Allgemeine Erwärmung

Spiel: „Bingo-Dribbling“

Organisation / Aufbau:

- 6 Teams
- 1 Floorballschläger je Schüler
- 1 Spiel-Set je Gruppe: Würfel, Bingo-Zettel, Stift
- 6 Gymnastikreifen
- Musik

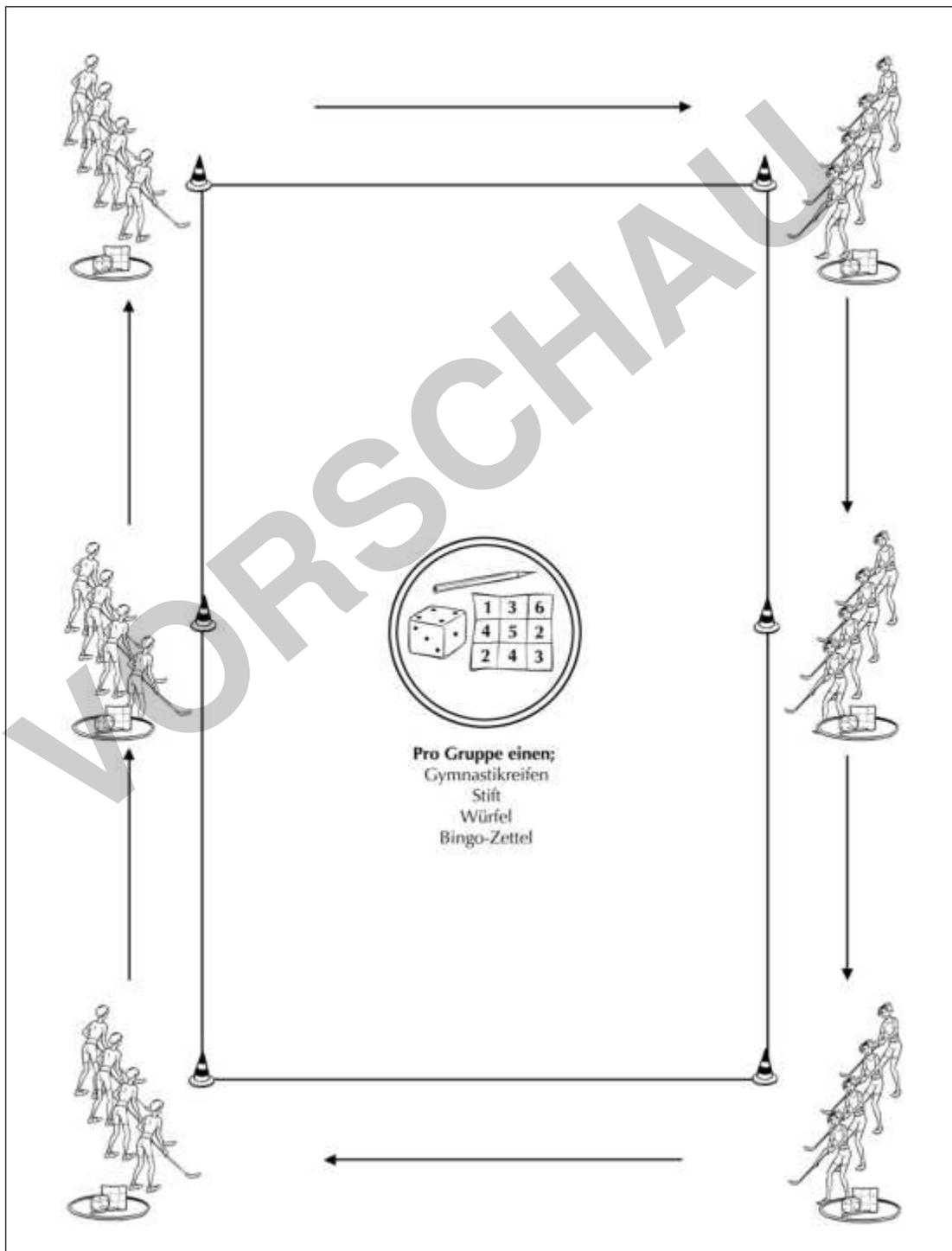


Spielerklärung:

„Bevor wir das Trainingscamp aufbauen und beziehen, küren wir zunächst die Bingo-Könige. Bildet dazu 6 gleich große Mannschaften und nehmt euch aus der Kreismitte je einen Würfel, einen Bingo-Zettel sowie einen Stift. Legt diese Materialien in einen der bereits ausgelegten Gymnastikreifen. Beginnt die Musik, läuft jedes Team um das Volleyballfeld. Gelaufen wird hintereinander, jeder hält den Schläger des Vordermanns. Ist eine Runde geschafft und das Team vollständig am Ausgangspunkt angekommen, darf ein Mitglied der Gruppe 1 Mal (!) würfeln und diese Zahl am Bingo-Zettel abstreichen. Anschließend begibt sich die Mannschaft wieder auf Tour. Nach jeder Runde muss ein anderer Schüler die Führung übernehmen und würfeln. Das Team, das als erstes waagrecht, senkrecht oder diagonal eine Zahlenreihe abstreichen konnte, setzt sich ab und ruft laut 'Bingo'. Pro Runde darf nur 1 Mal gewürfelt werden. Die ersten drei Gruppen kommen in die Wertung.“

Abbau und Aufräumen

Die Gymnastikreifen bleiben für das Stationentraining liegen!





Spezielle Erwärmung

Organisation/Aufbau:

- 2 „Experten“
- Ausstattung abhängig von gewählten Übungen

Zwei Schüler führen als „Experten“ die Spezielle Erwärmung durch. Sie werden im Vorfeld instruiert, aus den im Laufe der Floorballsequenz kennengelernten Übungen eine Auswahl zu treffen. Eine Benotung für diesen Unterrichtsbeitrag ist denkbar.

Hauptteil

Sitzkreis

Organisation/Aufbau:

- 1 Floorballschläger und Ball je Schüler
- Hallenplan
- laminierte Stationskarten

Der Lehrer zeigt den Hallenplan und die Stationskarten. Die einzelnen Übungen werden besprochen.

Spielerklärung:

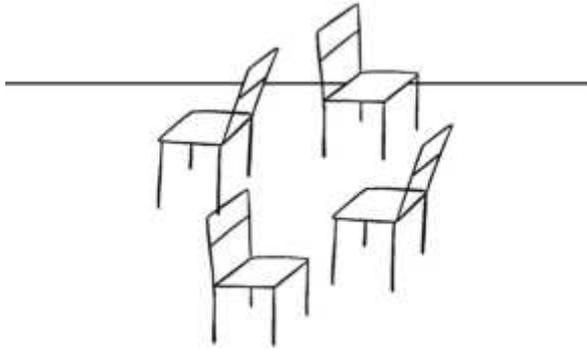
„Die Gruppen des Bingo-Spiels bleiben bestehen. Jedes Team zieht eine Stationskarte und baut die Station gemäß dem Hallenplan auf. Wer fertig ist, setzt sich wieder an den Mittelkreis. Es wird noch nicht geübt. Ein Durchgang dauert so lange, bis die Musik stoppt (2 Minuten). Dann wird im Uhrzeigersinn gewechselt. Verlässt die Station, wie ihr sie vorgefunden habt. Jeder beginnt an der von ihm aufgebauten Station. Die Übungen sind auf den Stationskarten erklärt. Es werden zwei Durchgänge absolviert.“

Empfehlung:

Ein Schüler jeder Gruppe demonstriert die an seiner Station durchzuführende Übung (Lehrerkorrektur wenn nötig!).



Station 1: Stuhlbeindribbling



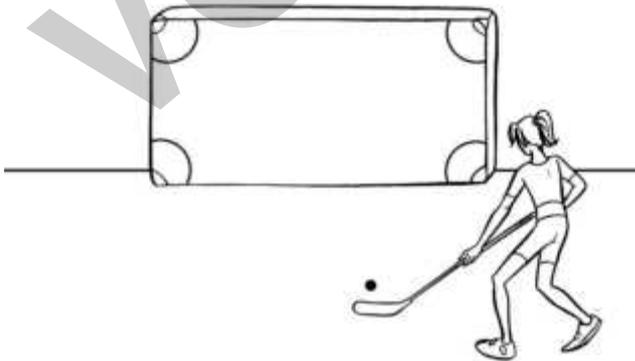
Die Schüler spielen ihren Ball unter den Stühlen hindurch, mischen den Ball an den Stuhlbeinen vorbei, laufen zwischen den Stühlen und um diese herum.

Wichtig: Verliere nie die Kontrolle über deinen Ball!

Material + Vorbereitung

- 1 Floorballschläger und Ball je Schüler
- 4 oder mehr Stühle

Station 2: Torzielschuss



Die Gruppe stellt sich vor der an die Wand gelehnten Turnmatte auf. Von der Markierung aus versuchen sie die markierten Winkel des Tores zu treffen.

Wichtig: Gib ausschließlich geführte Schüsse ab!

Material + Vorbereitung

- 1 Floorballschläger und Ball je Schüler
- 1 Turnmatte mit Markierungen (beim Abbau Matte säubern!)



Station 3: Jonglage



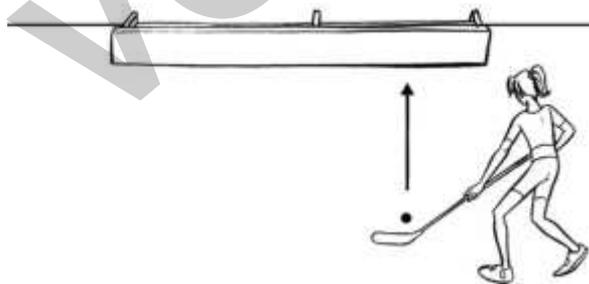
Jeder Schüler fährt mit seinem Schlägerblatt unter den Ball und versucht diesen hoch zu lupfen (gelingt dies nicht, darf der Ball auf die Schaufel gelegt werden). Anschließend wird der Ball so oft wie möglich nach oben gespielt, ohne dass dieser zu Boden fällt. Der Ball soll nicht über Hüfthöhe getroffen werden.

Wichtig: Die Führhand ist nah am Schlägerknie!

Material + Vorbereitung

- 1 Floorballschläger und Ball je Schüler

Station 4: Langbank-Passen



Aus 2 Meter Entfernung spielen die Übenden einen flotten, flachen Pass gegen eine umgedrehte Langbank. Den zurückprallenden Ball federn sie weich ab und passen ihn ohne eindeutiges Stoppen sofort wieder gegen die Bank.

Wichtig: Bilde beim Passen und Stoppen ein Schlägerdach!

Material + Vorbereitung

- 1 Floorballschläger und Ball je Schüler
- 1 Langbank