

Die Grundtechniken im Floorball

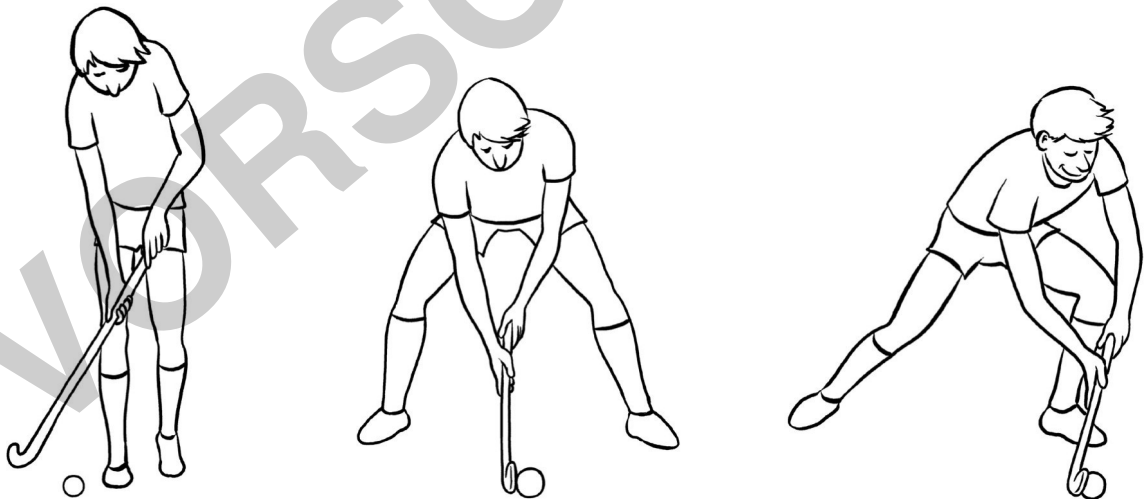
M 2

Die Schlägerhaltung/Ausgangsposition



Lockerer Halten des Schlägers mit beiden Händen: Die linke Hand („Griffhand“) umgreift das Ende des Schlägers von oben, die rechte Hand („Führhand“) im zweiten Drittel von unten (bei Rechtshändern).

Stoppen und Passen



- Leicht gebückte Körperposition rechtwinklig zur Passrichtung.
- Der Ball ist in Kontakt mit dem Schläger hinter dem Körper und wird von dort nach vorn „gezogen“.
- Der Ball verlässt den Schläger vor dem Körper.
- Ziel des Passes ist die Kelle des Mitspielers, nicht der Körper.
- Ballannahme erfolgt vor dem Körper: Der Ball des Mitspielers wird „abgeholt“ und nach hinten abgebremst.

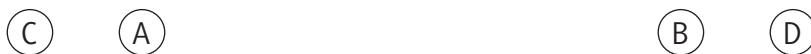


Hohes Ausschwingen des Schlägers nach dem Pass vermeiden!

M 3 Erste Übungen im Team

Material 1 Schläger pro Schüler, 1 Ball pro Gruppe, ggf. Hütchen

Organisation Die Schüler bilden 4er-Gruppen und stellen sich so auf:



Übungen

- Den Ball seitlich zum anderen Pärchen führen und hinten anstellen.
- Den Ball mit schnellem Vorhand-Rückhand-Dribbling zum anderen Pärchen führen und hinten anstellen.
- Den Ball im Rückwärtslaufen führen.
- A führt den Ball in Richtung B, B läuft entgegen und übernimmt den Ball auf halber Strecke. B übergibt an C usw.
- A spielt einen Pass zu B und läuft hinter D. B nimmt den Ball an und dribbelt zu C. C spielt nun einen Pass zu D und läuft hinter A. D nimmt den Ball an und dribbelt zu B usw.
- Passen, dem eigenen Pass hinterherlaufen und sich auf der gegenüberliegenden Seite anstellen.
- Passen und auf der eigenen Seite wieder anstellen.
- Direktes Passen mit festem Abstand/mit Ziehharmonika-Bewegung.

Material s. o., zusätzlich 3 Hütchen und 2 kleine Kästen pro Gruppe.

Organisation Die Hütchen werden mit Abständen auf die Laufstrecke gestellt, die Kästen hochkant jeweils hinter den Spielern:



Übungen

- A dribbelt durch die Hütchen zu B, übergibt dort den Ball und stellt sich hinten an, B dribbelt durch die Hütchen zu C usw.
- A dribbelt um das erste Hütchen und spielt danach einen Pass aus der Bewegung zu C und stellt sich hinter D an. B dribbelt um das erste Hütchen usw.
- A schießt auf den Kasten gegenüber und stellt sich gegenüber hinten an. B schießt auf den Kasten gegenüber und stellt sich gegenüber hinten an.
- A dribbelt durch die Hütchen und schießt aus der Drehung auf den eigenen Kasten und stellt sich gegenüber an. C passt den Ball zu B.
- B dribbelt durch die Hütchen und schießt auf den Kasten.

Geschicklichkeitsübungen

M 7

Station 2: Achter-Stern

- Material** 1 Schläger und 1 Ball pro Schüler; 9 Hütchen und 1 Stoppuhr pro Gruppe
- Organisation** Stellt ein Hütchen in die Mitte. Stellt die restlichen Hütchen in einem großen Kreis (Durchmesser ca. 8 m) um das Hütchen herum. Es stehen sich immer 2 Hütchen auf einer gedachten Schnittlinie durch den Kreis gegenüber.
- Beschreibung** Der erste Spieler startet beim Hütchen in der Mitte: Er läuft mit dem Ball um ein Hütchen herum, über den Mittelpunkt zum Hütchen gegenüber, um dieses herum und wieder zum Mittelpunkt. Von dort läuft er direkt weiter um das nächst nebenstehende usw.
- Beachtet**
- Würde man den Laufweg von oben betrachten, sähe er aus wie eine liegende 8.
 - Jeder Spieler umrundet einmal alle Hütchen im Achterlauf. Ein Mitschüler stoppt die Zeit.
 - Wer schafft es am schnellsten, alle Hütchen zu umrunden?

Station 3: Abschnittstreffer

- Material** 1 Schläger und 1 Ball pro Schüler; 1 Hütchen, 1 Weichbodenmatte und Kreide/ Kreppklebeband pro Gruppe
- Organisation** Stellt die Weichbodenmatte aufrecht gegen eine Wand und teilt sie mit der Kreide in 9 Abschnitte ein (oder klebt diese mit Klebeband auf). Schreibt Zahlen in die Abschnitte: in der oberen Reihe jeweils eine 3, in der mittleren jeweils eine 2, in der unteren jeweils eine 1.
- Stellt euch an einem Hütchen ininigem Abstand zur Matte auf.
- Beschreibung** Versucht, den Ball in eines der Abschnitte auf der Matte zu schießen. (Die Zahlen auf den Feldern gelten als Punkte.) Jeder hat 3 Versuche. Wer hat am Ende die meisten Punkte?

Übungen zum Spielen gegeneinander

M 9

Station 4: 2 gegen 1+1

Material	1 Schläger pro Schüler; 1 Ball, 1 (Hockey-)Tor und 4 Hütchen pro Gruppe
Organisation	Geht in 4er-Gruppen zusammen. Markiert mit den Hütchen ein Spielfeld und stellt das Tor auf. Ein Spieler steht im Tor, die übrigen Spieler stellen sich im Feld auf: 2 sind Angreifer, 1 ist Verteidiger.
Beschreibung	Der Torwart bringt den Ball ins Spiel, indem er ihn zu einem der Angreifer passt. Die Angreifer spielen nun aufs Tor.
Beachtet	Gewechselt wird nach folgendem Prinzip: Torschütze wird Torwart, Torwart wird Verteidiger, Verteidiger wird zweiter Angreifer.

Station 5: Zonenspiel (2 gegen 2)

Material	1 Schläger pro Schüler; 1 Ball und 6 Hütchen pro Gruppe
Organisation	Baut ein Spielfeld mit Hilfe der Hütchen auf. Lasst an den gegenüberliegenden Stirnseiten jeweils etwas Platz nach hinten, denn diese Zonen sind die Zielzonen für den Gegner.
Beschreibung	Spielt 2 gegen 2 im Spielfeld und versucht, mit dem Ball in die Zielzone auf der gegnerischen Seite zu dribbeln.



Variation Wechselt nach einiger Zeit die Spielerpaarungen.

Station 6: Quadratus

Material	1 Schläger pro Schüler; 2 Bälle und 4 Hütchen pro Gruppe
Organisation	Markiert mit den Hütchen ein Spielfeld (ca. 4 x 4 m).
Beschreibung	2 Spieler stehen ohne Ball im Spielfeld, 2 angreifende Spieler mit Ball außerhalb. Die Feldspieler müssen versuchen, die Außenspieler daran zu hindern, den Ball ins Viereck zu dribbeln. Gelingt dies einem Feldspieler, so erhält sein Team einen Punkt.
Beachtet	Nach 3 Minuten werden die Rollen getauscht und am Ende der Punktestand ermittelt.