

# FLOORBALL

Floorball (ehemals Unihockey) stammt über Bandy vom Hockey ab, aus dem ebenso das Rollhockey und das Eishockey hervorgegangen sind. Floorball entstand in den 50er Jahren in Nordamerika. Die Hockeyvariante wurde in den 70er Jahren in Skandinavien und der Schweiz weiterentwickelt und wird seitdem in der jetzigen Form gespielt.

Floorball erinnert etwas an Eishockey ohne Eis, da auch mit einer Spielbande und ebenso hinter dem Tor gespielt wird. Floorball wird allerdings ohne den harten Körpereinsatz gespielt. Die Regeln in diesem Punkt ähneln aber eher dem Basketball, es ist also nur ein nahezu körperloses Spiel erlaubt.

## Die Spielgeräte



Der Floorballschläger ist zweiteilig (Schaufel und Schaft) und besteht aus Kunststoff, wobei höherwertige Schläger einen konischen Schaft aus kohlefaserverstärktem Kunststoff besitzen.



Der Floorball besteht aus dem Kunststoff Polyethylen (PE) und hat 26 Löcher. Dieser sogenannte Lochball wiegt nur 23 g und hat einen Außendurchmesser von 72 mm.



Tor 90 x 60 cm für Training, Mixed oder CVJM Hockey (ohne Torhüter/in)

Tor 160 x 115 cm für Kleinfeld (4:4) und Großfeld (5:5), Bundesliga, Europa- und Weltmeisterschaften (mit Torhüter/in)

## Wissenswertes zum Schläger

### Schläger für Rechtshänder

Die rechte Hand ist oben am Schlägergriff (Führhand), die linke Hand weiter unten (Schlaghand), der Schläger wird auf der linken Körperseite geführt. Daher nennt man diesen Schläger auch „Linksausleger“. Hält man den Schläger gerade nach vorne zeigt die Wölbung der Kelle nach rechts.

### Schläger für Linkshänder

Die linke Hand ist oben am Schlägergriff (Führhand), die rechte Hand weiter unten (Schlaghand), der Schläger wird auf der rechten Körperseite geführt. Daher nennt man diesen Schläger auch „Rechtsausleger“. Hält man den Schläger gerade nach vorne zeigt die Wölbung der Kelle nach links.

### Was ist bei der Auswahl der Schlägerlänge zu beachten?

Empfohlen wird folgende Faustregel: Wird der Schläger (mit der Schaufel) gerade vor den Körper gestellt, sollte er bis ca. 5-10 cm über den Bauchnabel reichen, auf keinen Fall über das Brustbein hinaus. Letztendlich ist natürlich das Spielgefühl ein entscheidender Faktor. Achtung! Die Längenangaben im Fach- oder Versandhandel beziehen sich meist auf die Schaftlänge. Inklusiv Schaufel hat der Schläger in der Regel eine Gesamtlänge von etwa +10 cm zur Schaftlänge. Gute Schläger sind mit dem IFF-Zertifikat des Weltverbandes versehen.

### Warum gibt es verschiedene Schafthärten?

Die Schläger sind in unterschiedlichen Härten erhältlich. Die Härte des Schaftes wird auch FLEX genannt und ist auf jedem Schläger vermerkt.

Erwachsene spielen meist harte Schläger (Flex 23-29), Jugendliche mittelharte Schläger (Flex 30-32) und Kinder weiche Schläger (Flex 33-36).

## Spielformen

Floorball wird in verschiedenen Spielsystemen gespielt. Dabei variieren Spielfeldgröße, die Größe der Tore und die Anzahl der Spieler/innen. Alle Spielsysteme werden im Wettkampf mit einer Spielbande gespielt. Die 50 cm hohe Kunststoff-Umrandung verleiht dem Spiel noch mehr Dynamik, da der Ball selten über diese Bande gespielt wird.

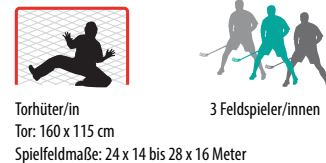
### Spielsystem: Großfeld



Spielfeldmaße: 36 x 18 bis 40 x 20 Meter

Internationale Wettbewerbe, Bundesligen

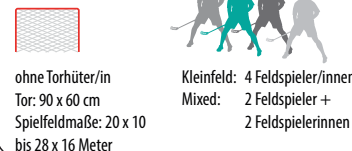
### Spielsystem: Kleinfeld



Spielfeldmaße: 24 x 14 bis 28 x 16 Meter

Verbandsligen, Special Olympics, Jugend (Sonderform mit vier Feldspielern möglich, Unified Sport)

### Spielsystem: Kleintor/Mixed



Schule, Breitensport, CVJM, Jugend

## Kleine Regelkunde

Floorball bedient sich der zentralen Elemente anderer Sportsportarten. Deshalb gelingt die Einführung in Schulen oder in einem Sportverein problemlos. Hier ein paar einfache Grundregeln für das Spiel:

### Schläger nicht über Kniehöhe

Der Schläger sollte nicht über Kniehöhe geschwungen werden! Der Ball darf nie über Kniehöhe gespielt werden. Ein, zwei gezielte Pfliffe als Spielleiter stellen sicher, dass der Schläger nicht zum Schlaginstrument wird, Flachpässe gespielt werden und Spielfluss entsteht.

### Keine Stockschläge

Es gilt der Grundsatz, immer nur den Ball und nicht den Schläger des Gegners zu attackieren.

### Beide Hände an den Schläger

Immer dann, wenn der Ball gespielt wird, sollten beide Hände am Schläger sein. Dies erhöht die Ballsicherheit und Spielkontrolle. Und niemand kommt auf die Idee, zu stoßen und zu rempeln. Natürlich darf der Ball mit einer Hand am Schläger geführt werden.

### Kein „Bodenspiel“ erlaubt

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen, einem Knie und der Stockhand Bodenkontakt haben. Berührt er den Boden mit anderen Körperteilen und spielt dabei absichtlich den Ball oder wirft sich in einen Schuss, ist dies ein Spielvergehen.

### Kopf-/Hand-/Fußspiel

Absichtliches Spielen mit Kopf, Arm und Hand ist nicht erlaubt. Der Fuß darf aktiv und passiv genutzt werden. Absichtlich mit dem Fuß erzielte Tore zählen nicht. Nach einer einmaligen Berührung mit dem Fuß muss immer erst der Schläger oder ein anderer Spieler Kontakt mit dem Ball haben. Ansonsten ist es Doppelfuß und damit ein Vergehen.

## Ideal für Vereine und Schulen

Zahlreiche Hersteller bieten für Vereine, Schulen oder andere Bildungseinrichtungen günstige Komplettlösungen an. Dabei können Komplett-Sets erworben werden, die aus mehreren Schlägern, Bällen und kleinen Toren für das Spiel ohne festen Torhüter bestehen. Dieses Equipment genügt für den Start völlig.

Floorball ist ein idealer Schulsport. Mädchen und Jungen spielen gemeinsam in Teams, die Grundtechniken sind kinderleicht und Erfolgserlebnisse stellen sich sofort ein. Der Spielgedanke des Floorballs begeistert ausnahmslos alle Kinder und die Sportart ist wenig verletzungsrelevant. Nicht zuletzt sind die Anschaffungskosten gering.

Investitionen für Banden sind im Vereins- oder Schulsport zunächst nicht nötig, da diese erst im Wettspielbetrieb gebraucht werden. Die Spieler benötigen lediglich die übliche Sportbekleidung, ein Paar solide Hallenschuhe und einen Floorball-Schläger. In der Anfangsphase sollte das Material allen Interessenten zur Verfügung gestellt werden, ein eigener Schläger bringt natürlich eine engere Bindung zum Floorball.

Eine Sporthalle ist nicht zwingend nötig um Floorball zu spielen. Dorfgemeinschaftshäuser, Festhallen oder andere größere Räume genügen für einen ersten Kontakt mit Floorball.

## Floorball Fachverbände in Hessen



floorball-hessen.de



specialolympics-hessen.de

# Grundlegende Floorballtechniken

## Die Körperhaltung

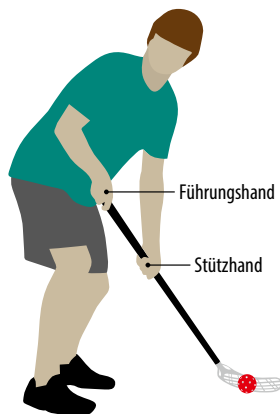
Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt und das Gewicht wird auf die Fußballen verlagert. Der Schläger bleibt am Boden. Der Kopf wird angehoben mit Blickrichtung nach vorne in Spielrichtung.



## Körperhaltung beim Passen

Seitlicher Stand; eine Körperseite/Schulter zeigt in die Schussrichtung.

Die Knie sind ein wenig gebeugt und es wird eine leichte Schrittstellung eingenommen.



## Gezogene Schüsse oder Pässe (Schlenzpass / Schlenzschuss)

Der Ball hält die ganze Zeit den Kontakt zur Kelle des Schlägers, welcher ein Dach über dem Ball bildet. Die Bewegung der Kelle beginnt hinter dem hinteren Fuß. Der Kontakt bricht ab, sobald die Kelle den vorderen Fuß passiert hat; dann wird der Ball in Richtung des Mitspielers gespielt. Zur gleichen Zeit wie die Kelle eine Schwungbewegung von hinten nach vorne macht, wird das Gewicht des Spielers leicht von hinten nach vorne verlagert. Während der Bewegung sollte der Körper ein wenig gedreht werden. Die gleiche Technik wird auch beim Spiel mit der Rückhand angewendet.



## Rückhandschlagschuss

Der Ball wird fest geschlagen. Die Kelle berührt den Boden nicht, sondern lediglich den Ball. Die Geschwindigkeit für den Schlag resultiert aus einer kurzen Schwungbewegung nach hinten, der Schläger erreicht dabei maximal Kniehöhe. Der Schläger wird ein wenig enger gegriffen als sonst üblich (ca. 1-2 Handflächen Abstand).

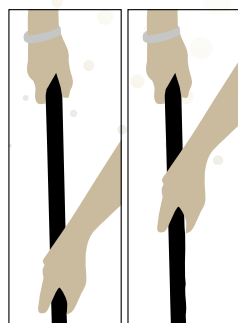


# FLOORBALL



## Die Schlägerhaltung

Beide Hände befinden sich am Schläger. Die Handfläche der oberen Hand greift über das Ende des Schaftes, als würde der Spieler dem Schläger die Hand schütteln. Der kleine Finger befindet sich nahe des Schaftendes. Die untere Hand fasst mit etwa 2,5 facher Handbreite Abstand an den Schläger.



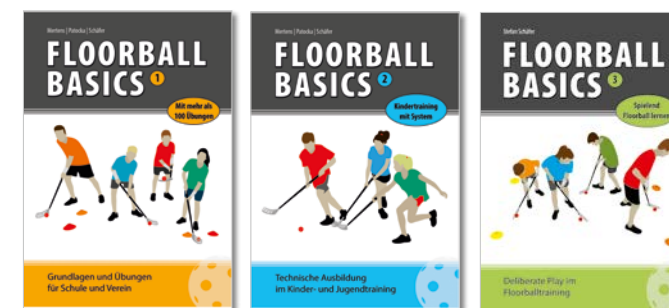
Normale Griffhaltung    Enge Griffhaltung

Bei Rechtshändern ist rechte Hand oben am Schlägergriff (Führhand), die linke Hand weiter unten (Schlaghand), der Schläger wird auf der linken Körperseite geführt. Daher nennt man diesen Schläger auch „Linksausleger“.

Bei Linkshändern ist die linke Hand oben am Schlägergriff (Führhand), die rechte Hand weiter unten (Schlaghand), der Schläger wird auf der rechten Körperseite geführt. Daher nennt man diesen Schläger auch „Rechtsausleger“.

## Fachliteratur für das Training

Im Fachhandel oder bei Amazon erhältlich:



**Floorball Basics 1**  
Grundlagen und Übungen für Schule und Verein

**Floorball Basics 2**  
Kindertraining mit System

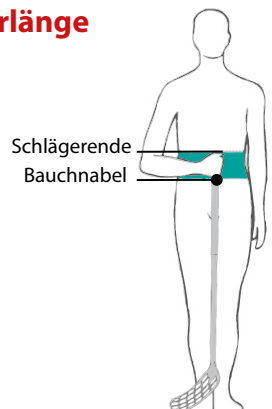
**Floorball Basics 3**  
Spielend Floorball lernen

[www.floorballtrainer.de](http://www.floorballtrainer.de)

© schäfer sport 2022

## Richtwerte für die Schlägerlänge

Körpergröße	Schaftlänge
180 cm +	103 cm
175 cm +	101 cm
170-180 cm	98 cm
165-175 cm	95 cm
160-170 cm	92 cm
155-165 cm	90 cm
150-160 cm	87 cm
140-150 cm	82 cm
130-145 cm	75 cm



Der Schläger sollte etwa Handbreit (5-10 cm) über dem Bauchnabel enden.

## Ballannahme

Im Grunde ist die Ballannahme eine gezogene Bewegung. Kurz bevor der Ball die Kelle berührt, wird diese zurückgeführt. Zur gleichen Zeit verlagert sich das Körpergewicht von vorne nach hinten (eine Schwungbewegung von vorne nach hinten).



## Schlagschuss

Der Ball wird fest geschlagen. Die Kelle berührt erst kurz vor dem Ball den Boden. Die Geschwindigkeit für den Schlag resultiert aus einer Schwungbewegung von hinten nach vorne. Der Schläger erreicht dabei maximal Kniehöhe.



 **TEMPO**  
 **DYNAMIK**  
 **FASZINATION**