



FLOORBALL **WORKSHOP**

für Lehrer und Übungsleiter

Inhalt	Material
Einführung	
<p>Begrüßung/Info Floorball schult alle Koordinativen Fähigkeiten (Orientierung, Differenzierung, Rhythmisierung, Gleichgewicht, Reaktion) ganz hervorragend gut, das Anforderungsprofil an einen Floorballspieler ist super komplex: Koordinative Fähigkeiten, Taktikkompetenz (Einzel-, Block- und Teamtaktik), konditionelle Kompetenzen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer + Beweglichkeit), psychische Kompetenzen (Gefühle, Motivation, Konzentration)</p> <p>Theorie in Kurzform Komplexes Anforderungsprofil an ausgebildeten Floorballspielern vorstellen und mit einfachem Einstieg ins Floorballspiel vergleichen und herausstreichen: „Easy to learn, difficult to master!“ In Schweden, Finnland, Tschechien und Schweiz bereits zur größten Schulsportart geworden ist und darüber hinaus im Verein oft weiterverbreitet ist als Hand-, Volley- und Basketball.</p> <p>Materialkunde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechts- Linksauslage • Schlägerlänge • Flex <p>Kurz-Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur Ball wird bis Kniehöhe gespielt, nicht Körper o. Stock des Gegners • Schläger nicht über Hüfthöhe führen • Mit Körper spielen ok (Basketball), aber alles was gefährlich ist: bleiben lassen • Bully, Regel zum fliegenden Wechsel • Abstand bei Freischlag • Bodenspiel und Fuß • Schutzraum <p>Spielsysteme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mixed/CVJM-Hockey, Kleinfeld, Großfeld • Spielfelder, Torgrößen, Goalie-Ausrüstung zeigen 	
Spiel auf kleine Tore in 1-2 Hallenteilen Kleine	2 kleine Tore
Ballführung	
<p>Grundposition Ähnlich Skirennfahrer Abfahrt (oder „Klo-Sitzhaltung“) Breite Fußstellung; Gesäß hinten raus; X-Beine; lieber Hohlkreuz als Buckel, die Tendenz zum Buckel kommt im Spiel automatisch</p> <p>Schlägerhaltung Hand umschließt den Knauf mit kleinem Finger, nicht wie bei Tennis oder Badminton! Zwei Handbreiten Abstand zwischen Griffhand (oben) und Führhand (unten). Die Griffhand bleibt eng am Körper.</p> <p>Ballführung (Thema: „Ich und mein Ball“) Der Ballführende hat die Verantwortung für den Ball bis dieser im Tor oder beim Mitspieler ankommt. „Behandle den Ball gut und behalte ihn, bring ihn in sichere Zonen und behüte ihn mit Körper und Schläger“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor- und Rückhand benutzen • Ball abdecken mit Schläger und Körper (Ball nahe an Füßen lassen) • Ball immer sicher führen, nicht „spielen und hinterherlaufen“ 	

<p>Übung 1 „Linienwischer“: Ball 20 mal über eine Linie hin und her titschen. Vor dem Körper, neben dem Körper, eine Acht um die Füße</p>	
<p>Übung 2 „Floorball-Samba“: Flüssig, locker, cool einen Slalom-Parcours mit 10-15 Hütchen durchlaufen: 1x ohne weitere Auflagen 1x Ball vor Körper führen; Vorhand und (offene) Rückhand 1x Körper immer zwischen Ball und Hütchen bringen</p>	15 Hütchen
<p>Übung 3 „Wirbel-Sprinter“: Als Staffel muss jeder Läufer den Hütchen-Parcours möglichst schnell ablaufen mit Ball an Kelle (offene und geschlossene Ballführung, Vor- und Rückhand variabel benutzen). Es gibt vier Hütchen A, B, C, D in einer Reihe, der Läufer startet bei Hütchen A, umkurvt dann B, dann A, dann C, dann A, dann D und übergibt den Ball bei A an nächsten Läufer. Variante Ablauf: Von A nach C, zurück nach B, vor zu D und zurück zu A.</p>	Hütchen
<p>Übung 4 „Reise zur WM“: Hütchen (oder andere Gefäße) liegen umgedreht auf Boden; auf Pfiff oder wenn Musik aus, müssen Spieler ihre Bälle in Hütchen reinspielen. In jeder Runde sind weniger Hütchen als Spieler vorhanden, Spieler die ihren Ball nicht in ein Hütchen legen können, scheiden aus.</p>	Hütchen
<p>Übung 5 „MeinBall“: ohne Schläger versuchen seinen Ball mit dem eigenen Körper zu decken, der Gegner versucht mit Fuß (oder Hand) den Ball ohne Foul zu spielen (nur mit Schulter schieben)</p>	
<p>Übung 6 „Haifisch“: Feld wird in drei Zonen unterteilt, in Mittelzone ist ein Haifisch und Spieler müssen versuchen von linker Zone in rechte Zone zu kommen, ohne dass der Haifisch den Ball berührt. Wem der Ball berührt wird selber beim nächsten Durchgang auch zum Haifisch.</p>	
<p>Übung 7 „Käfighaltung“: Vier Markierungshütchen stecken eine Zone ab, in der sich alle Spieler mit ihren Bällen bewegen. Jeder verteidigt dabei seinen Ball und versucht dabei die Bälle der Gegner aus Zone herauszuspielen. Ausgeschiedene dürfen wieder reinkommen, wenn sie andere Aufgabe (z.B. Parcours ablaufen) erledigt haben.</p>	Hütchen
<p>Übung 8 „Menschenslalom“: Alle Spieler stellen sich in eine Reihe mit 2-3 Meter Abstand, erster in Reihe läuft im Slalom um alle rum und stellt sich hinten wieder an. Ziel: Ball mit eigenem Körper gut abdecken. Die „Slalom-Stangen“ dürfen mit umgedrehtem Schläger leicht verteidigen.</p>	
<p>Passen und Ballannahme</p>	
<p>Passen Grundposition einnehmen und Rückhand-Fuß nach vorne versetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtung des Balles durch Schlägerbewegung • Höhe des Balles wird durch Winkel der Schaufel bestimmt • Vorhand und Rückhand möglich <p>Ballannahme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft Pass zu erhalten (nicht frontal stehen, sondern versetzt; Oberkörper zum Ball gerichtet, auf Fußspitzen tänzelnd; Position dem Mitspieler mitteilen; anzeigen, wo Pass hin gespielt werden soll) • Oberkörper dreht sich in Ballrichtung • Schaufel rechtwinklig zum erwarteten Ballweg • Ball abfedern/Bewegungsrichtung des Balles annehmen • Auch mit Körper oder Fuß <p>Tipp: Einen guten Floorballspieler hört man! Viel mit Gehör arbeiten, Schleifgeräusche bei Ballführung, Passen und Schießen erzeugen. Tipp: Bälle schlagen, nicht streicheln oder liegen lassen! Die Verantwortung für den Ball ist beim Passgeber, bis der Pass angekommen ist.</p>	

<p>Übung 9 „Allein an der Bande“: Bank umdrehen, alleine gegen die Bank spielen. VH; VH und RH abwechseln, Abstand variieren</p>	Bank/Bande
<p>Übung 10 „Paarweise Passen“: Paarweise gegenüberstehend passen. Vorhand, Rückhand, Entfernung variieren, halb hoch, Bande mit einbinden</p>	
<p>Übung 11 „Lass den Center schwitzen“: Drei Spieler A, B, C stehen in einer Reihe mit jeweils 4-5 Meter Abstand. A passt zu B in Mitte, dieser leitet den Ball zu C weiter, von C wird Pass wieder zu B gespielt und zurück zu A, Vor- und Rückhand benutzen. Spieler in der Mitte immer wieder durchwechseln. Variante: A und C haben je einen Ball und spielen ihren Ball zu B, welcher ihn sofort wieder zurückspielt, wenn B Ball von A zurückgespielt hat, muss Ball von C schon bei B ankommen.</p>	
<p>Übung 12 „Passfabrik“: Ein Team steht sich in zwei Gruppen A und B mit je 3-4 Mitgliedern in einer Reihe gegenüber, Abstand ca. 8-10 Meter. Vorderster von Gruppe A passt zu vorderstem von Gruppe B und stellt sich bei Gruppe B wieder hinten an. Ziel: welches Team schafft zuerst z.B. 30 Pässe?</p>	
<p>Übung 13 „Sternpassen“: 7-11 Spieler stehen in einem Kreis mit 2-4 Meter Abstand. Ein Ball wird im Uhrzeigersinn immer zum übernächsten (oder zum dritten) Spieler gepasst, auf Pfiff wird Richtung gewechselt. Variante A: 2 Bälle im Umlauf. Variante: Bälle laufen in entgegengesetzte Richtungen.</p>	
<p>Übung 14 „Pass-Raute“: Vier Hütchen markieren ein Rechteck mit unterschiedlichen Längen und Breiten. Bei jedem Hütchen stehen 1-4 Spieler. Ein erster Spieler läuft mit Ball in Mitte zwischen zwei Hütchen und passt den Ball aus Lauf heraus weiter in Mitte zwischen zwei nächste Hütchen, wo der Ball vom vordersten der entsprechend nächsten Gruppe angenommen und direkt weitergepasst wird. Wenn das Passen in dieser Rautenform funktioniert, können die Distanzen zwischen den Hütchen variiert werden.</p>	Hütchen
<p>Übung 15 „Tschechenviereck“: Drei Spieler ein Ball stehen im Viereck mit einer freien Position; nach Pass läuft man auf die freie Position</p>	
<p>Übung 16 „Chaos-Passen“: 2 Spieler mit 6-8 Meter Abstand gegenüberstehen passen sich auf Vor- und Rückhand, zuerst mit kurzer Ballkontrollphase, dann auch direktes Passen. Danach laufen die Paare durcheinander und passen weiter mit dem selben Partner hin und her. Dann tun sich zwei Paare zusammen und passen zu viert mit einem Ball durcheinander. Variante: 2 Bälle</p>	
<p>Übung 17 „10er-Passspiel“: Zwei Teams, ein Ball. A spielt gegen B. Jedes Team versucht 10 Pässe zu spielen, ohne dass der Ball beim Gegner landet.</p>	
<p>Schießen</p>	
<p>Schießen Unterscheidung zwischen geführten (Schuss wie Fußball) und geschlagenen Schüssen (Schuss wie bei Volleyball).</p> <p>Tipp a) Die Schussgeschwindigkeit wird durch die Bewegung vor der Ballabgabe bestimmt und die Schussrichtung wird v.a. im Moment der Ballabgabe entschieden. Ein Ausschwingen über Hüfthöhe macht also nur begrenzt Sinn! >> Kein Golf!!</p> <p>Tipp b) mit viel zu kurzen Schlägern üben, die Körperhaltung wird dann fast automatisch korrekt</p> <p>Schlenzen (Ziehen): Ball mit Kelle seitlich hinter (nicht vor!!) dem Körper auf Boden drücken und nach vorne weg schlenzen. Unbedingt in Knie gehen und die Schaufel dadurch unter den Ball bringen, um Ball hoch zu spielen (Vergleiche die Schlägerhaltung/Winkel bei der Ballabgabe mit Bein- und Körperhaltung beim Fußball).</p>	

<p>Übung 18 Schlenzen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Ball seitlich von Körper hinlegen 2. Mit beiden Füßen einen kleinen Schritt nach vorne machen 3. Mit dem Fuß der Führhandseite einen weiteren Schritt nach vorne machen 4. Schläger mit viel Druck über den Boden gerade nach vorne in Richtung Ziel/Tor ziehen <p>> Der Ball sollte dann "geschlenzt/gezogen" Richtung Ziel/Tor gehen.</p>	
<p>SCHLAGSCHÜSSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezogener Schlagschuss: Der Schläger wird seitlich von Körper von hinten über den Boden gezogen und auf Höhe des Körpers wird damit der Ball geschlagen. Wichtig: Griffhaltung kann hier etwas enger sein, aber aufpassen, dass Stock nicht zu hoch kommt. • Schlagschuss (Slapshot – Eishockey-Klassiker): Rückhandfuss gibt Richtung vor, tief in die Knie gehen, Schläger durchdrücken (Technik schwierig mit weichen Schulschlägern!). Die Schaufel hat vor der Ballberührung eine sehr kurze und kraftvolle Zugphase auf dem Boden, während der die Spannung im Schläger aufgebaut wird, um den Ball zusätzlich zu beschleunigen. <p>Tipp: Immer gut anzeigen mit Schläger, wo Ball hinfliegen soll > Schläger richtiggehend dorthin „werfen“, wo auch der Ball hin soll > Nach Schussabgabe ist Schütze tief in den Knien und schaut über die Schaufel in der Verlängerung genau auf das Ziel.</p> <p>Tipp: Nie nach hinten kippen, der ganze Schwung von Körper und Schläger muss über Boden auf Ball in Richtung Ziel gehen. Vergleich: Auch ein Kugelstösser stösst sich (seinen Körper) nicht von Kugel nach hinten ab, sondern gibt seine ganze Energie der Kugel mit auf den Weg nach vorne.</p>	
<p>Übung 19 „Schüsse schleifen“: Die Schüsse auf mehrere Tore üben lassen und korrigieren, beraten</p>	Tore/Ziele
<p>Übung 20 Balltreiben: Zwei Teams an den Seiten, in der Mitte einer oder mehrere große Bälle, die von den Grundlinien aus mit Floorbällen zum Gegner treiben.</p>	2 Zielbälle
<p>Übung 21 „Dosenwerfen“: 2 Teams werden in 2 Hallenhälften eingeteilt. Beide Teams teilen sich noch einmal auf und legen eine Langbank verkehrt (auf die Sitzfläche) auf den Boden. Auf den Querholmen werden nun Dosen, Hütchen, Plastikflaschen o.ä. gelegt. Aus einer festgelegten Distanz müssen nun die beiden Teams versuchen so schnell wie möglich ihre Hütchen von ihrer Bank zu schießen.</p>	2 Bänke, Kegel
<p>Übung 22 „Ballkrieg“: Auf Pfiff möglichst viel Bälle aus der eigenen Zone in die des Gegeners spielen, bei Pfiff gewinnt das Team mit den wenigsten Bällen</p>	
<p>Übung 23 „Schussterne“: 1 Spieler in der Mitte, bekommt von um ihn herumstehenden Spielern jeweils einen Pass und schießt auf das Tor ab</p>	
<p>Übung 24 „Abschluss aus der Ecke“: Aus der Ecke mit Ball durch Hütchen-Parcour, Abschluss auf Tor</p>	Hütchen
<p>Aufwärmspiele und spielerische Übungen</p>	
<p>Übung 25 „Fähnchenspiel“: 5-20 Spieler stellen sich in Kreis auf mit einer Armlänge seitlichem Abstand. Die Schläger stellen sie umgekehrt auf den Boden vor sich hin, die Schaufel zeigt wie eine Fahne in die Mitte des Kreises. Auf Pfiff lassen die Spieler ihren Schläger stehen und gehen im Uhrzeigersinn weiter zum nächsten Schläger. Doppelpfiff bedeutet „Richtungswechsel“. Pfiff-Frequenz schneller werden lassen.</p>	
<p>Übung 26 „Ballmonster“: Spieler führen Ball mit Schläger in einem abgesteckten Feld, 1-2 Ballmonster versuchen die Bälle zu klauen. Wer „gefangen“ wird stellt sich mit Füßen auseinander hin und kann von anderen Spielern erlöst werden, wenn diese viermal nacheinander ihren Ball durch die Beine spielen. Alternative: Gefangene werden zu Ballmonstern oder müssen einen Parcours absolvieren.</p>	Hütchen
<p>Übung 27 „Bihockey“: Zwei Spieler an einem Stock, Spiel</p>	Tore

<p>Übung 28 „Mehrortball I“: An verschiedenen Orten in der Halle werden zwei Hütchen mit einem Abstand von 2-3 Metern aufgestellt und bilden damit eines von diversen Toren. Team A spielt gegen Team B. Spieler 1 von Team A versucht den Ball durch zwei Hütchen (=1 Tor) zu Spieler 2 von Team A zu spielen, kommt der „Pass“ durch die Hütchen an, zählt dies als Tor.</p> <p>Variante: Team C einbauen. Ziel: Orientierung in alle Richtungen, schnelles umstellen von Angriff auf Verteidigung, schnelles, variantenreiches Passspiel, viel Bewegung mit und ohne Ball >> als Team agieren!</p>	Hütchen
Übung 29 „Mehrortball II“: Spiel auf zwei Tore je Team	4 Tore
Übung 30 „Tore verkehrt“: Tore mit der Öffnung nach hinten	Tore
Übung 31 „Baseball/Brennball“: Brennball in diversen Varianten. Rennendes Team können alle miteinander rennen, ev. mit Ball oder ohne, müssen ev. noch über Bänke und durch Kastenelemente durch. Fangendes Team muss den Ball ins Tor zurück spielen zum „brennen“, was ev. von einem Läufer verhindert werden darf oder sie müssen einen Parcours abpassen oder ...	
Übung 32 „Indiana Jones“: Es werden zwei identische Parcours für zwei Teams aufgestellt. 1. Ball muss über Sumpf (Matte) gelupft werden, man darf nicht auf Matte stehen. 2. Ball muss auf Schaufel liegend über Brücke getragen werden (2 aneinander gereichte Turnmatten). 3. Der Ball muss in den heiligen Gral gelupft werden (nach oben offenes Kastenelement).	Matten, Kästen
Technik und Einzeltaktik	
<p>Einzel- und Teamtaktische Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entgegenlaufen, Freilaufen, Anbieten, Überzahl in Ballnähe - Ball schnell spielen, laufen lassen, Pässe in den Lauf spielen / in freien Raum - Ball in eigenen Reihen halten (mein Ball, unser Ball) - Manndeckung (Verantwortung), sprechen -> Kreuzen - Ausnutzen des ganzen Spielfelds / Raumaufteilung 	
Übung 33: zwei Stationen an der Mittellinie jeweils mit Ball, Pass zum Gegenüber, Ball entgegengehen, mitnehmen, Torabschluss Variante: Ball in den Lauf vorlegen	
Übung 34 „Doppel-Doppelpass“: 2 Spieler laufen an der Wand (Einfachhalle) seitwärts mit Blick/Brust Richtung Hallenmitte zum anderen Hallenende und passen sich über ganze Hallenbreite Doppelpässe zu. Sie kreuzen hinter Tor und gehen in Mittelstreifen zurück und spielen sich kurze Doppelpässe ebenfalls in Seitwärtsbewegung mit Brust Richtung Ball und schließen auf das Tor ab.	
Übung 35 „Schwedenkreisel“: Spieler laufen jeweils aus Ecke in großem Halbkreis vor Tor durch. Variante: Spieler A und B laufen gleichzeitig los in ihren Ecken, Spieler B mit Ball läuft Halbkreis, Spieler A hinter ihm durch. Spieler B spielt sicheren Pass auf die Kelle von Spieler A, der weiterläuft und selber abschließt oder Pass auf Spieler B in Torraum spielt für Abschluss. Ev. Verteidiger mit einbauen	
Übung 36 1:1 Kaiserball: in zweier Gruppen 1:1, nach 2 min abpfeifen, reihum wechseln	Hütchentore
Teamtaktik	
Übung 37 „2:1“: drei Stationen, Ball aus der Ecke von A auf B auf C; B wird Verteidiger; A und C greifen gemeinsam an	
Übung 38 : Spiel 3:2: auf 1 Tor	
Übung 39: Spiel mit Raumeinschränkung für verteidigendes Team	