



Foto: Schäfer

# FLOORBALL Im Schulsport

Ein Leitfaden für die Trainingspraxis im Sportunterricht



Mit freundlicher Unterstützung der  
International Floorball Federation

## 1. Einleitung

Der Weltverband für Floorball, die International Floorball Federation (IFF), hat dieses Floorball Curriculum für Schulen zusammengestellt, um die Entwicklung und Qualität des Floorballspiels in Schulen zu verbessern. Hauptziel dieses Leitfadens ist es, den nationalen Floorball-Verbänden und den lokalen Schulträgern ein Verständnis dafür zu vermitteln, wie die Sportart Floorball eingeführt und unterrichtet werden kann. Im Zuge dessen werden Ihnen Ideen für die Gestaltung eines eigenen schulinternen Floorball Curriculums an die Hand gegeben.



Foto: IFF

Da Floorball weltweit einen immer höheren Stellenwert einnimmt, dabei ganz besonders in Schulen, besteht eine gewisse Notwendigkeit für ein Curriculum, das allen beteiligten Organen als Werkzeug dient, um Floorball angemessen im Schulsystem zu etablieren.

Dieses Schulcurriculum umfasst zwei verschiedene Methoden, um Lehrkräfte bzw. *Trainerinnen und Trainer*<sup>1</sup> bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Alle Übungen wurden so aufbereitet, dass ihr Ablauf einleuchtend wird und die Lehrkraft oder der Trainer die Möglichkeit erhält, Fertigkeiten zu lehren, ohne dabei selbst ein Floorballprofi sein zu müssen.

## 2. Floorball

Floorball ist eine schnelllebige Sportart, die offiziell mit fünf Feldspieler/innen und einem *Torhüter/einer Torhüterin*<sup>2</sup> pro Mannschaft gespielt wird. Es gibt einige Gemeinsamkeiten zum Feld- sowie zum Eishockey, aber auch zur Sportart Basketball. Beim Spielgerät handelt es sich um einen Floorballschläger, dessen Schaft aus dem Werkstoff Carbon besteht und der über eine Kelle aus Plastik verfügt. Der Ball besteht ebenfalls aus Kunststoff, wiegt nur 23 Gramm und hat einen Durchmesser von 72 mm sowie 26 Löcher.

Floorball gilt zudem als ein sehr vielseitiger und lebendiger Sport, bei dem sich Spielsituationen innerhalb von Sekundenbruchteilen verändern. Die Eintrittsschwelle ist sehr gering, da Floorball auf einem Sportfeld jeglicher Art gespielt werden kann. Je nach Größe muss nur die Anzahl der *Spieler/Spielerinnen*<sup>3</sup> entsprechend angepasst werden.

Es handelt sich bei Floorball um den Sport von heute, denn er wird bereits in über 75 Ländern weltweit gespielt und er ist auf dem besten Wege, der Sport von morgen zu werden. In einigen Ländern handelt es sich bei Floorball sogar um die am schnellsten wachsenden Mannschaftssportart. Auch wenn beim hochklassigen Spiel viele technische Fertigkeiten, Schnelligkeit und Koordination gefragt sind, ist es dennoch eine Bewegungsform, die sich für alle Altersklassen



Foto: Schäfer

und Niveaustufen eignet. Dies ist einer der Gründe, warum der Sport innerhalb des Schulsystems so schnell an Popularität gewinnen konnte.

Das grundlegende Ziel beim Floorball ist es, so viele Tore wie möglich zu erzielen, während Treffer des gegnerischen Teams verhindert werden. Das Niveau der Spieler bestimmt über die Taktiken, mit denen das Team in das Spiel hineingeht. Manchmal kann es sinnvoll sein, etwa bei nur geringfügig ausgeprägten Fähigkeiten, keine Taktik zu haben und einfach zu spielen.



Foto: IFF

Einer der Gründe für die große Beliebtheit der Sportart Floorball ist sicherlich die Tatsache, dass es für Anfänger sehr einfach ist, sie zu spielen. Zu Beginn werden keine bestimmten Fähigkeiten und Fertigkeiten verlangt und die Regeln sind einfach. Alles, was man benötigt, ist ein Schläger sowie ein Ball und schon kann es losgehen.

Floorball kann als Fitnesssport betrieben werden, bei dem die Unterschiede zwischen den Geschlechtern kaum zum Tragen kommen. Floorball in gemischten Teams wird bereits seit den frühen Anfängen der Sportart praktiziert. Nicht nur Schulen, sondern auch andere Einrichtungen wie Universitäten, Arbeitsstätten oder Interessengruppen haben sich dem Floorball verschrieben.

### **Floorball ist ein Sport für jedermann, denn:**

- + *aller Anfang ist leicht!*  
Sofern das entsprechende Material vorhanden ist, kann sofort mit dem Floorballspielen begonnen werden. Gespielt werden kann draußen oder drinnen; benötigt werden zumindest vier Spieler. Unabhängig vom Spielformat, das ein 3 gegen 3, 4 gegen 4 oder 5 gegen 5 vorsieht, darf sowohl mit als auch ohne Torhüter gespielt werden.
- + *das Spiel lässt sich schnell und problemlos modifizieren!*  
Floorball kann einfach an die jeweiligen Umstände angepasst werden; den Platz, die örtlichen Gegebenheiten, die Zahl sowie das Niveau der Spieler und das vorhandene Material. Weiterhin lassen sich auch körperliche Besonderheiten bzw. Einschränkungen und das Alter der Spieler berücksichtigen. Das Spielfeld sollte eine Größe von mindestens 20 x 10 Meter haben, sodass auf zwei Tore gespielt werden kann.
- + *Floorballspielen ist einfach!*  
Du musst kein Experte sein, um Floorball zu spielen. Jeder, der weiß, wie er den Schläger zu halten und damit umzugehen hat, ist im Stande, das Spiel zu lernen. Die Regeln sind nicht kompliziert und können schnell verinnerlicht werden.

<sup>1</sup> Im Folgenden wird sowohl in Singular als auch in Plural ausschließlich die maskuline Form „Trainer“ verwendet, um die Lesbarkeit zu verbessern.

<sup>2</sup> Im Folgenden wird sowohl in Singular als auch in Plural ausschließlich die maskuline Form „Torhüter“ verwendet, um die Lesbarkeit zu verbessern.

<sup>3</sup> Im Folgenden wird sowohl in Singular als auch in Plural ausschließlich die maskuline Form „Spieler“ verwendet, um die Lesbarkeit zu verbessern.

### 3. Die Grundregeln

Die Regeln im Floorball bauen auf dem Grundsatz auf, dass der Schläger für keine andere Tätigkeit als das Spielen des Balles verwendet werden soll, um damit die Verletzung *des Gegners/der Gegnerin*<sup>4</sup> vorzubeugen. Trotz der Tatsache, dass es sich bei Floorball um eine sehr schnelle Sportart handelt, kommt es recht selten zu Verletzungen, besonders wenn folgende Grundregeln eingehalten werden:

1. Gespielt wird mit 3 bis 5 Feldspielern und einem Torhüter, abhängig von der Größe des Spielfeldes.
2. Ein Team besteht aus mindestens 6 und maximal 20 Spielern.
3. Die Spielzeit beträgt 3 x 20 Minuten, wobei in bestimmten Fällen 3 x 15 Minuten gespielt werden, um das vorgeschriebene Zeitfenster von einer Stunde nicht zu überschreiten. Ebenso können alternativ Mini-Spiele mit einer Dauer von je 3 bis 4 Minuten durchgeführt werden.
4. Eine 50 cm hohe Bande begrenzt das Spielfeld.
5. Die Größe des Tores beträgt 115 cm x 160 cm und vor ihm befindet sich eine markierte Zone (2,5 m x 1 m), die nur der Torhüter betreten darf. Erlaubt ist es jedoch, den Ball mit dem Schläger innerhalb dieser Zone zu spielen. Wird ohne Torhüter gespielt (Schule, Breitensport), können auch kleinere Tore der Maße 90 cm x 60 cm verwendet werden.
6. Der Torraum misst 4 m x 5 m. Das ist der Bereich, in dem der Torhüter sich normalerweise aufhält. Dieser hat keinen Schläger. Wird mit kleinen Toren gespielt, misst der Schutzraum 1,9 m x 0,9 m.
7. Der Torhüter darf den Ball nicht länger als 3 Sekunden festhalten und wenn er ihn wirft, muss der Ball zunächst einmal den Boden berühren, bevor er die Mittellinie passiert.
8. Im Floorball gibt es keine Abseits-Regel.
9. Verlässt der Ball das Spielfeld, darf das gegnerische Team das Spiel mit einem Einschlag neu beginnen und zwar von dort, wo der Ball ins Seitenaus gegangen war. Sollte der Ball das Spielfeld hinter einem der beiden Tore verlassen, wird vom Eckpunkt neu begonnen.
10. Bei einem Freischlag muss der Gegner einen Abstand von mindestens 3 Metern zum Ball (Schule, Breitensport 2 Meter), inklusive Schläger, einhalten.
11. Der Ball darf mit dem Fuß zu *einem Mitspieler/einer Mitspielerin*<sup>5</sup> gepasst werden, aber ein Tor per Fuß zu erzielen, ist nicht erlaubt. Es darf nur ein Kontakt mit dem Fuß erfolgen.
12. Der Ball darf nicht mit den Händen oder dem Kopf gespielt werden.
13. Die Schläger dürfen nicht über Hüfthöhe gehalten werden. Der Ball ist erst aus der Luft zu spielen, wenn er sich maximal auf Kniehöhe befindet.
14. In keiner Weise darf der Schläger des Gegners angehoben, blockiert oder attackiert werden.
15. Schubsen, Blocken oder Tackling des Gegners ist nicht erlaubt. Es darf jedoch Schulter an Schulter gespielt werden.
16. Ohne Schläger darf nicht ins Spielgeschehen eingegriffen werden.
17. Hochspringen und dabei den Ball spielen, ist nicht erlaubt.
18. Befindet sich die freie Hand oder beide Knie am Boden, darf der Ball nicht gespielt werden (nur ein Knie ist erlaubt und die Führungshand mit dem Schläger).
19. Folgende Vergehen werden mit einem Freischlag geahndet:  
Hoher Schläger, Schlagen des gegnerischen Schlägers, Spielen des Balles mit der Hand oder dem Kopf, Tackling, behindern, blockieren, den Schläger werfen, zu kurze Distanz beim Freischlag
20. Ein Strafschuss (Penalty) wird gegeben, wenn ein grobes Foul begangen oder wenn mit dem Foul ein unmittelbares Tor verhindert wird (z. B. verteidigen im Schutzraum vor dem Tor).

Die Regeln können dem Niveau der Spieler angepasst werden. Die Grundidee beim Floorball ist es, das Spiel so wenig wie möglich zu unterbrechen, damit die Dynamik und Schnelligkeit erhalten bleibt.

<sup>4</sup> Im Folgenden wird sowohl in Singular als auch in Plural ausschließlich die maskuline Form „Gegner“ verwendet, um die Lesbarkeit zu verbessern.

<sup>5</sup> Im Folgenden wird sowohl in Singular als auch in Plural ausschließlich die maskuline Form „Mitspieler“ verwendet, um die Lesbarkeit zu verbessern.

#### 4. Equipment



Um Floorball zu spielen, wird kein besonders aufwändiges Material benötigt. Ein Schläger, Turnschuhe und angemessene Sportkleidung reichen im Grunde schon aus. Der Torhüter sollte über ein gepolstertes Shirt, Knieschoner, eine lange Hose und einen Helm verfügen. Gerne werden auch Handschuhe getragen.

Es gibt eine große Vielfalt an Floorballschlägern auf dem Markt. Viele Händler bieten günstige Pakete für Schulen an, die sich jedoch nicht für einen längeren Gebrauch eignen. Bei der Auswahl der Floorballschläger sollte ein besonderes Augenmerk auf die Härte des Schaftes gelegt werden. Minderwertige Schaft aus Plastik sind günstig, aber relativ unbrauchbar, um gut Floorball spielen zu können. Die beste Option ist sicherlich ein gängiger Schläger mit einem Composite-Schaft und einer Kelle, die sich nach rechts oder links wölbt. Ein solcher Schläger ermöglicht einen guten Umgang mit dem Ball und bietet den Vorteil, dass eine zerbrochene Kelle bei Bedarf einfach ausgetauscht werden kann.

Es gilt der Grundsatz, dass der Schläger nicht viel höher als über den Bauchnabel reichen sollte, wenn man ihn mit der Kelle vor sich auf den Boden stellt.

Folgende Tabelle gibt eine Orientierung zur richtigen Länge des Schlägers:

Körpergröße	110cm	120cm	130cm	140cm	150cm	160cm	170cm	175-185cm	>185cm
Schaftlänge	65-70cm	70-75cm	75-80cm	80-85cm	85-90cm	90-95cm	96-101cm	96-103cm	101-104cm

Die offizielle Größe eines Floorball-Tores beträgt 115 cm x 160 cm. Diese Maße eignen sich besonders dann, wenn mit einem Torhüter gespielt wird. Beim Spiel ohne Torhüter ist es sinnvoller, auf kleinere Tore der Maße 90 cm x 105 cm zurückzugreifen. Dabei kann einer der Feldspieler die Position des Verteidigers vor dem Tor einnehmen. Wird auf einem Holzboden gespielt, ist es empfehlenswert, dass die Tore an ihrer Unterseite über eine Ummantelung aus Kunststoff verfügen, um die Oberfläche nicht zu beschädigen.

Um eine Verletzung der Knie- oder Fußgelenke vorzubeugen, sollte darauf geachtet werden, dass die Schülerinnen und Schüler<sup>6</sup> das richtige Schuhwerk tragen. Im Floorball gibt es viele Drehbewegungen sowie schnelle Richtungswechsel, daher muss der Schuh den Vorfuß entsprechend stabilisieren. Wird in der Halle gespielt, sollten die Floorballschuhe nicht draußen getragen werden, um den Boden vor Dreck und Schmutz zu bewahren.



Ist keine Bande vorhanden, kann sie auch durch Bänke ersetzt werden. Diese sind in den Ecken des Spielfeldes zu platzieren, sodass man den Ball daran hindert, in der Ecke zu stagnieren. Wird er über die Bank gespielt, befindet er sich im Aus. Gleiches gilt für den Fall, dass der Ball beispielsweise über eine bestimmte Linie an der Wand gespielt wird. Im Folgenden gibt es einen Einschlag für das gegnerische Team. Dies macht das Spiel bedeutend schneller.

<sup>6</sup> Im Folgenden wird sowohl in Singular als auch in Plural ausschließlich die maskuline Form „Schüler“ verwendet, um die Lesbarkeit zu verbessern.

## 5. Hinweise für Lehrkräfte

Kinder lernen am besten durch verschiedene Arten kleiner Spiele oder Mini-Spiele. Geeignet sind dabei vor allem Spiele, bei denen die Schüler stets viele Ballkontakte haben. Wenn möglich sollten zwei parallel laufende kleine Spiele einem großen Spiel mit langen Wartezeiten vorgezogen werden. Wird Floorball im Sportunterricht gespielt, ist die Stunde so zu planen, dass die Übungen mit möglichst wenig Organisationsaufwand ablaufen (feste Gruppeneinteilung, Bänke, Markierungen etc.).



Traditioneller Unterricht mit langem Anstehen in einer Reihe ist zu vermeiden. Besser geeignet sind dagegen alternative Methoden, wie etwa Partnerarbeit oder Übungen in Kleingruppen, da diese eine hohe Beteiligung der Schüler sicherstellen. Selbst wenn genügend Platz zur Verfügung steht, ist es ratsam, sogenannte „kleine Spiele“ durchzuführen und dafür das Spielfeld etwas zu verkleinern. Dies erhöht die Beteiligung aller Spieler und gewährt ihnen häufigere sowie längere Ballkontakte und damit positive Erfahrungen.

Es kann stets ein großes Tor Verwendung finden, denn somit werden die Spieler es häufiger treffen. Natürlich erhöht sich dadurch die Schwierigkeit für die Torhüter, jedoch bekommen sie aufgrund der veränderten Organisationsform grundsätzlich mehr Schüsse zu halten. Bei allen Spielformen sollte das Team und damit das Abspiele zu den Mitspielern im Vordergrund stehen – der Ball ist schneller als der Spieler.

## 6. Der Sportunterricht



Alle Stunden werden in drei Segmente unterteilt: eine Einstiegsphase, eine Phase zum Üben und Ausprobieren sowie eine Spielphase. Während der Einstiegsphase zeigt und erklärt die Lehrkraft, wie gewisse Übungen oder Techniken funktionieren, die dann während der Übungsphase erprobt werden. In einer dritten Phase können die erlernten Fähigkeiten innerhalb verschiedener Spielformen Anwendung finden. Der Sinn besteht darin, auf dem Gelernten der vorherigen Stunden aufzubauen und dabei stets neue Elemente zu integrieren, sodass der Lernprozess immer weiter voranschreiten kann.

Die ersten 6 Stunden umfassen die individuelle Technik, mit Fokus auf der Ballkontrolle und dem Umgang mit dem Schläger. Die nachfolgenden Stunden stellen vermehrt die Team-Taktiken und das Spielen in den Vordergrund. In den Stunden 7-12 sollten eine oder auch zwei der Übungen aus den vorherigen sechs Stunden aufgegriffen werden. Somit werden Ballkontrolle und Schlägerhandhabung weiterhin verbessert.

Über die Zeiteinteilung der Stunde entscheidet die Lehrkraft. Entscheidend dabei sind das Niveau und die Anzahl der Schüler. Es sollten jedoch so viele *Teilnehmerinnen und Teilnehmer*<sup>7</sup> wie möglich in Bewegung gehalten werden. Ist in der Sporthalle genügend Platz vorhanden, können durchaus auch mehrere Gruppen gleichzeitig aktiv sein.

## Unterrichtsinhalte:

### 1. Stunde: Floorball-Regeln und Ballkontrolle

- Grundregeln
- Ballkontrolle – Schlägerhaltung, Körperhaltung, Umgang mit dem Ball

### 2. Stunde: Umgang mit dem Ball

- Den Ball kontrollieren
- Laufen mit Ball
- Den Ball verteidigen

### 3. Stunde: Passspiel

- Den Ball passen - individuelles Üben, Üben mit Partner und dann während des Laufens
- Ballannahme – Technik, Körperhaltung

### 4. Stunde: Passspiel in Wettkampfsituationen

- Passtechniken
- Sich auf dem Spielfeld bewegen
- Das Spiel „lesen“ und reagieren
- Passspiel unter Druck



Foto: Schäfer

### 5. Stunde: Schießen

- Grundlegende Schusstechniken – Handgelenkschuss (Schiebeschlagschuss), Schlenzschuss (gezogener Schuss), Schlagschuss, Rückhandschlagschuss

### 6. Stunde: Dribbling

- Sich mit Ball fortbewegen
- Dribbeln mit Hindernissen
- Dribbeln und schießen

### 7. Stunde: Individuelle Verteidigung

- Stellung und Bewegung
- Verteidigung gegen einen Gegner mit Ball
- Verteidigung gegen einen Gegner ohne Ball

### 8. Stunde: Verteidigung im Team I

- Grundlegende Verteidigungsformationen
- Umschalten in die Verteidigung
- Bewegung und Positionierung während des Verteidigens

### 9. Stunde: Verteidigung im Team II

- Forechecking
- Manndeckung
- Zonenpressing

<sup>7</sup> Im Folgenden wird sowohl in Singular als auch in Plural ausschließlich die maskuline Form „Teilnehmer“ verwendet, um die Lesbarkeit zu verbessern.

### 10. Stunde: Teamangriff I

- Individueller Angriff im 1 gegen 1/2 gegen 2
- Angriff in Überzahl im 2 gegen 1/3 gegen 2
- Umschalten vom Angriff in die Verteidigung

### 11. Stunde: Teamangriff II

- Spieleröffnung
- Ausführung der Ecken
- Rotationsangriff
- Raumgewinn

### 12.-15. Stunde:

- Wiederholung von Inhalten, die Schwierigkeiten verursacht haben
- Kombination verschiedener Übungen
- Im Vordergrund steht jedoch das Spielen!

**Einige Übungsformen wurden als Zeichnung in diesem Material abgebildet, um sie verständlicher zu machen.**

Im Folgenden wird die Bedeutung der verwendeten Symbole erklärt:

<b>X</b>	=	Spieler
<b>O</b>	=	Spieler
<b>C</b>	=	Trainer bzw. Lehrkraft
<b>G</b>	=	Torhüter
	=	laufen ohne Ball
	=	dribbeln mit Ball
	=	schießen
	=	passen
	=	Pylonen, Hütchen
	=	Bälle
	=	Drehrichtung der Spieler
	=	Weg des Balles (bei einem Hindernisparcours bedeutet dieses Symbol, dass nur der Ball die Hütchen umrundet, nicht die Spieler)
	=	Schläger
	=	eine Langbank/ein Teil der Bande

# 1. Stunde – Floorball-Regeln und Ballkontrolle

## Thema 1: Die Regeln

**Erläuterung:** Es sollten die Standardregeln im Floorball thematisiert werden, genauso wie einige angepasste Regeln für den Sportunterricht, die von den örtlichen Gegebenheiten abhängig sind.

## Thema 2: Ballkontrolle

**Erläuterung:** Die Schlüsselfähigkeit der Spieler im Floorball ist es, das Spiel jederzeit durch das Passspiel, Torschüsse oder ihre eigene Bewegung vorantreiben zu können. Ballkontrolle umfasst den Umgang sowie die Fortbewegung mit dem Ball, die Passannahme und -abgabe sowie den Torabschluss in unterschiedlichen Spielsituationen.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, den Ball zu kontrollieren, sich mit Ball schnell fortzubewegen, in unterschiedlichen Positionen und Bewegungen den Ball aus verschiedenen Richtungen kommend annehmen und ihn auch in verschiedene Richtungen wieder abspielen zu können.

**Schlüsselemente:** Schlägerlänge, Handgriff am Schläger und der Winkel des Schlägers zum Boden

## Fähigkeiten erlernen:

### 1. Grundposition:

Die Spieler sollten stets versuchen, eine Grundposition einzunehmen, bei der die Knie leicht gebeugt werden. So besteht die Möglichkeit, sich in alle Richtungen bewegen zu können.

### 2. Schlägerlänge und Griff:

Die richtige Schlägerlänge ist entscheidend, um einen Ball kontrollieren und ohne Einschränkung führen zu können. Der Spieler benötigt einen Schläger, mit dem er den Ball nahe seinen Füßen spielen kann, ohne sich dabei stark bücken zu müssen. So oft wie möglich sollte der Schläger mit beiden Händen gefasst werden. Der Griff ist dabei etwa hüftbreit.



Foto: Schäfer

### 3. Ballkontrolle:

Um den Ball zu kontrollieren, wird die Kelle leicht schräg über dem Ball gehalten, also eine Art „Dach“ gebildet. Die Kelle bleibt dabei aber stets in Kontakt mit dem Boden. Je näher der Ball am Körper geführt wird, desto besser kann er kontrolliert werden.

### 4. Ballannahme:

Erhält der Spieler den Ball oder fängt ihn ab, ist es wichtig, dass er ihn mit einer weichen Bewegung entgegennimmt. Schläger und Kelle federn den Ball ab und nehmen ihm seinen Schwung. Die Kelle befindet sich dabei stets am Boden, auch wenn der Spieler unter Druck steht. Auf diese Weise kann der Ball unter Kontrolle gebracht und schnell weitergespielt werden. Damit gewinnt man einen bedeutenden Vorteil gegenüber dem gegnerischen Team.

### 5. Ballannahme mit der Vorhand:

Erfolgt die Ballannahme mit der Vorhandseite, sollte der Schläger ihm ein Stück entgegenkommen (1-3 cm), um dem Ball seine Geschwindigkeit zu nehmen. Es handelt sich hierbei um eine sehr leise Bewegung; bei der Ballannahme ist in der Regel kein Geräusch zu hören.

### 6. Ballannahme mit der Rückhand:

Die Annahme mit der Rückhandseite gestaltet sich etwas schwieriger, da das Kontrollieren des Balles weniger leicht gelingt. Der beste Weg ist es, der Bewegung des Balles zu folgen.

### 7. Passspiel:

Beim Passen des Balles wird dieser leicht zum Boden gedrückt und dann die Kelle in die gewünschte Richtung geführt. Der Kontakt zwischen Kelle und Ball sollte abbrechen, bevor der Körperschwerpunkt erreicht ist. Im Falle einer zu späten Ballabgabe fliegt der Ball in die Luft.

### 8. Passspiel mit der Vorhand:

Die am häufigsten verwendete Form des Passspiels ist der Vorhandpass. Der Ball wird mit der Kelle in Richtung Boden gedrückt. Vor dem Erreichen des vorderen Fußes bricht der Kontakt zwischen Ball und Kelle ab. Je kraftvoller die Bewegung ausgeführt wird, desto schärfer kann der Pass gespielt werden.

### 9. Passspiel mit der Rückhand

Beim Rückhandpass wird der Ball mit der Rückhandseite des Schlägers in die gewünschte Richtung gespielt. Diese Variante ist jedoch weniger präzise als der Pass mit der Vorhand.

### 10. Gelupfter Pass/Hoher Pass

Bei dieser Passform lupft der Spieler den Ball über den Schläger des Gegners, indem der Schläger vom Boden abhebt, während sich der Ball in Kontakt mit der Kelle befindet. Weiterhin kann der Ball auch mit einer kurzen und schnellen Bewegung des Handgelenks nach oben gespielt werden.

## ÜBUNGEN:

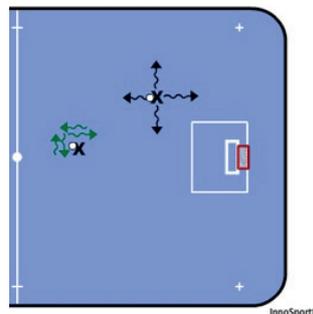
### 1.1. Umgang mit dem Ball im Stand

Jeder Spieler befindet sich in der Grundposition und beginnt, seinen Ball mit der Vorhandseite des Schlägers zu führen. Die Bewegung kann wie folgt aussehen:

- Vorwärts und rückwärts  
+ Dabei wird die Kelle immer über den Ball gehoben
- Von links nach rechts vor dem Spieler
- Die Füße stehen weit auseinander und der Ball wird in Form einer Acht um sie herumgeführt

#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Position des Schlägers am Boden
- Handgriff am Schläger



### 1.2. Sich mit dem Ball fortbewegen

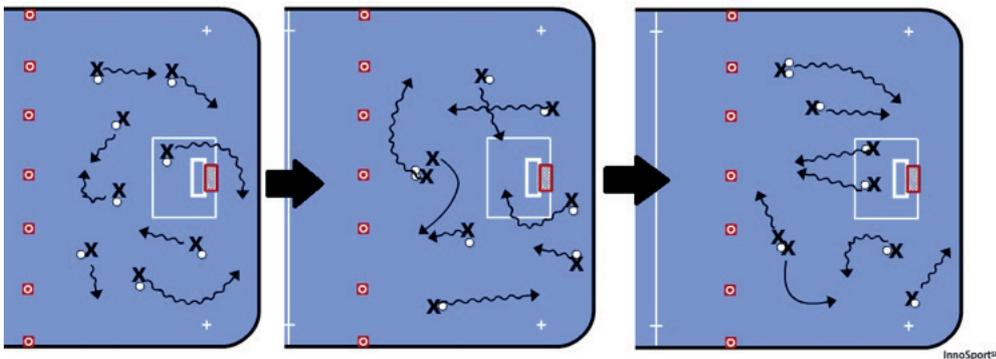
Die Spieler bewegen sich laufend mit dem Ball am Schläger auf einem Spielfeld. Auf ein Signal hin soll der Ball mithilfe der Kelle gestoppt werden, indem sie auf den Ball gebracht wird.

Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Korrekte Schlägerhaltung während des Dribbelns
- Die Kelle sollte nicht zu hart auf den Boden treffen, sondern darüber gleiten

### 1.3. Ballraub

Jeder Spieler hat einen Ball und dribbelt diesen über das Spielfeld. Nun wird versucht, die Bälle der anderen Spieler zu stehlen und diese ebenfalls mitzuführen. So müssen zwei oder mehr Bälle gleichzeitig unter Kontrolle gebracht werden. Dribbeln mit zwei Bällen ist zu Beginn etwas schwierig. Es ist nicht erlaubt, die Schläger der anderen Spieler anzuheben, zu blockieren oder gegen sie zu schlagen. Zunächst darf nur vorwärtsgelaufen werden, später können sich die Spieler frei bewegen.

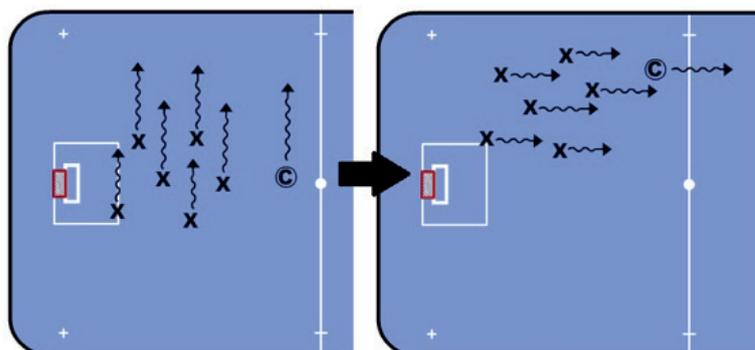


Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Es befinden sich stets beide Hände am Schläger
- Die Schläger der anderen Spieler dürfen nicht angehoben, blockiert oder geschlagen werden

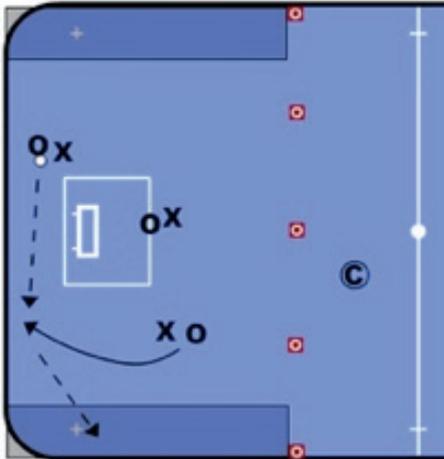
### 1.4. Verkehrspolizei

Jeder Schüler hat einen eigenen Ball. Die Lehrkraft zeigt an, in welche Richtung sich bewegt werden soll. Nach einer Weile erfolgt eine Richtungsänderung. Der Ball sollte mit der Kelle vorwärts, rückwärts, nach links und nach rechts bewegt werden. Es befinden sich stets beide Hände am Schläger und die Spieler nehmen die Grundposition ein. Die Lehrkraft lässt die Übung für 3-4 Minuten ausführen.



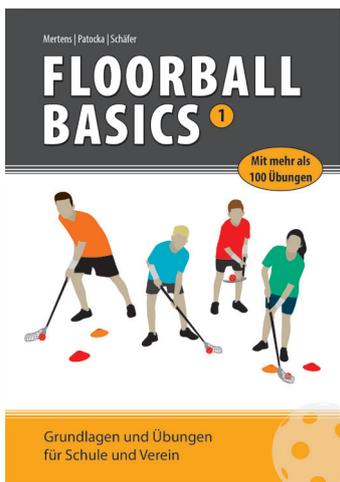
### 1.5. Abschlussspiel

Am Ende der Stunde steht ein Spiel, bei dem es eine Zone vor dem Tor gibt, welche die Spieler nicht betreten dürfen. Sie können jedoch ein Tor erzielen, indem sie den Ball in der Zone stoppen. Es bietet sich an, das Spielfeld in zwei Hälften zu teilen und die Schüler je nach Feldgröße ein 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 spielen zu lassen. Zu Beginn ist es ihnen nicht erlaubt zu rennen, sodass sie sich vor allem auf das Passspiel konzentrieren. Wenn dieses gut klappt, ist auch schnelles Bewegen gestattet.



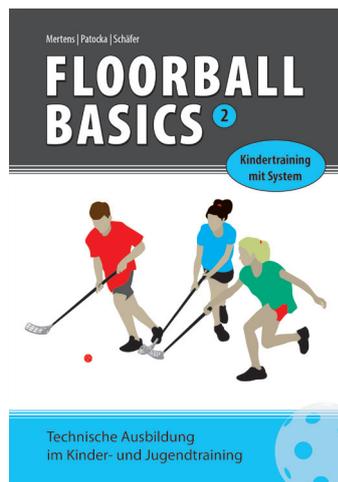
Ein Beispiel, wie ein Tor erzielt werden kann

## Fachliteratur für das Training in Schule und Verein



**Floorball Basics 1**  
Übungs- und Trainingsbuch,  
56 Seiten, A5, Grundlagen und  
mehr als 100 Übungen für Schule  
und Verein

**Im Fach- und Onlinehandel erhältlich**



**Floorball Basics 2**  
Übungs- und Trainingsbuch,  
64 Seiten, A5, Kindertraining  
mit systematischem Aufbau für  
Schule und Verein

**STOP! Fitness Trainingsplaner**  
Jedes Set mit 33 Übungen, Kartengröße:  
100 x 66 mm, Lieferung in bruchstärkerer Hülle,  
deutsche Version, viele verschiedene Titel  
erhältlich



**Koordination mit Bällen**



**Fitnessstraining für Kinder**

## 2. Stunde – Umgang mit dem Ball

**Thema:** Ballbehandlung

**Erläuterung:** Im Stande zu sein, sich mit Ball fortbewegen und ihn vor dem Gegner verteidigen zu können, sowohl statisch als auch in Bewegung.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, mithilfe von Vor- und Rückhandseite den Ball in unterschiedlichen Spielsituationen kontrollieren, verteidigen und passen zu können.

**Schlüsselemente:** Ballkontakt, Körperhaltung und Ballführung

### Fähigkeiten erlernen:

#### 2.1. Ballbehandlung

Um mit dem Ball spielen und entsprechend umgehen zu können, muss der Spieler in der Lage sein, sich in alle Richtungen zu bewegen, den Ball vor dem Gegner zu verteidigen und diesen auf der Vor- sowie Rückhandseite des Schlägers zu führen.

##### 2.1.1. Körperhaltung

Um den Ball gut verteidigen zu können, muss der Spieler ihn nah am Körper führen. Im Falle eines gegnerischen Angriffs sollte er den Ball ein wenig hinter sich bringen. Damit wird er vom Körper abgeschirmt, während der Gegner trotzdem im Blick behalten werden kann.

##### 2.1.2. Bewegung des Balles

Die Spieler sollten einmal ausprobieren, was passiert, wenn sie den Schläger enger fassen als mit dem regulären hüftbreiten Griff oder was passiert, wenn sie einen viel weiteren Griff verwenden. Dabei ändert sich die Körperhaltung und insbesondere auch der Krafteinsatz. Der Ball bewegt sich viel schneller fort als ein Spieler. Wird der Ball also von einer Spielfeldseite zur anderen gespielt, kann ein Gegner leicht überwunden werden.

##### 2.1.3. Dribbling

Eine sehr wichtige Fähigkeit im Floorball ist es, mit dem Ball am Schläger in verschiedene Richtungen laufen zu können. Den Ball dabei auf der Vorhand- oder Rückhandseite mitzuführen und nicht zu verlieren, setzt eine sehr gute Ballkontrolle voraus.

###### 2.1.3.1. Vorhand

Wird der Ball während des Laufens auf der Vorhandseite geführt, ist es wichtig, ihn nah am Körper zu halten. Befindet sich der Ball ein Stück weit vor dem Spieler, ist er für den Gegner leicht erreichbar.

###### 2.1.3.2. Rückhand

Den Ball mit der Rückhandseite der Kelle zu führen, ist sehr anspruchsvoll und sollte nur zum Tragen kommen, wenn es ausdrücklich verlangt wird.

###### 2.1.3.3. Vorhand/Rückhand im Wechsel

Wird der Ball während des Laufens im Wechsel von der Vorhand- auf die Rückhandseite der Kelle gespielt, ist der Spieler aktiver und hat mehr Möglichkeiten, um das Spiel voranzutreiben.

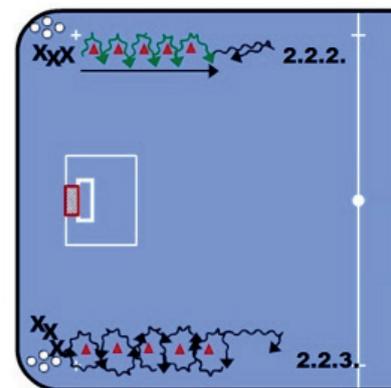
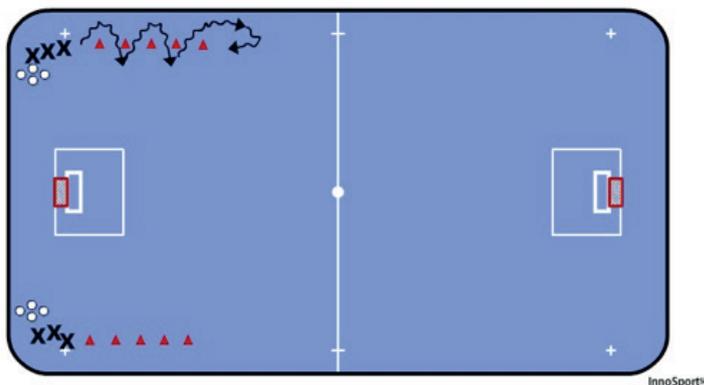
## ÜBUNGEN:

### 2.1. Den Ball mit der Kelle aufheben

Begonnen wird mit der Schulung zum Umgang mit Ball aus der ersten Übungsstunde. Anschließend sollen die Schüler versuchen, den Ball mithilfe der Kelle anzuheben, indem sie diese unter den Ball bringen. Die Übung zum Handwechsel kann mit dieser Aufgabe kombiniert werden. In einem zweiten Schritt wird der Ball mit der Spitze der Kelle angehoben und auf der gewölbten Fläche „aufgefangen“.

### 2.2 Dribbling

Auf beiden Seiten neben einem der Tore werden zwei Reihen Hütchen aufgebaut. Der Abstand der Hütchen beträgt etwa 2 Meter. Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe startet vor dem ersten Hütchen ihrer Reihe.



Die Spieler laufen im Slalom um die Hütchen und führen den Ball dabei zunächst auf der Vorhandseite neben den Hütchen, dann mit der Rückhandseite.

- Der Ball wird zwischen den Hütchen im Wechsel mit Vor- und Rückhand geführt, sodass er die Hütchen im Slalom passiert.
- Jedes Hütchen wird einmal ganz umrundet, während der Ball stets unter Kontrolle ist.

#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Kontakt des Balles mit der Kelle
- Schlägerhaltung

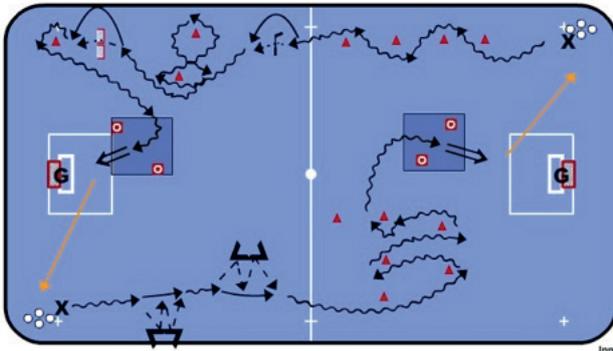
### 2.3. Hindernisparcours

Jeder Spieler absolviert einen Hindernisparcours, dabei wird eine Station nach der anderen passiert. Die Stationen können auch mehrmals durchlaufen werden. Der Parcours kann als Einzelübung oder als Staffel Verwendung finden.

Folgende Stationen können in den Kurs integriert werden:

- Hütchenslalom bestehend aus 10 Hütchen; auf dem Hinweg den Ball mit der Vorhand führen, auf dem Rückweg mit der Rückhand
- Zwei Bänke stehen 3 Meter auseinander und bilden eine Gasse, die Sitzfläche zeigt nach innen; der Ball wird zweimal mit der Vorhand und zweimal mit der Rückhand dagegen gespielt
- Zwei Hütchen stehen 2 Meter entfernt voneinander und werden in Form einer Acht umrundet; Ballführung mit Vorhand und Rückhand
- In einer Ecke wird sich in 1,5 Metern Abstand zu beiden Wänden/zur Bande positioniert; 10 Pässe mit der Vorhand, dann mit der Rückhand in einem 90 Grad Winkel
- Der Ball wird nacheinander über drei Hindernisse gelüpft
- Kurzes Dribbling mit Torschuss

Wenn der Spieler im Slalom durch den Parcours läuft, sollte der Blick immer auf das Tor gerichtet sein (auch bei Rückwärtsbewegungen).



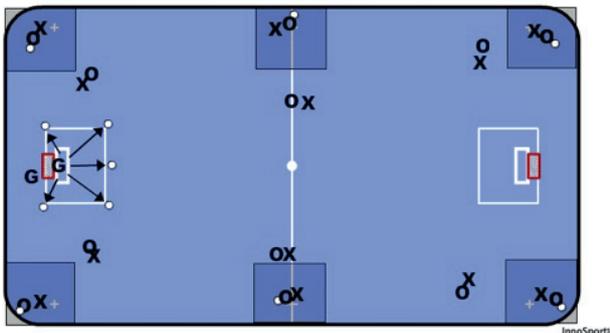
Ein Beispiel dafür, wie der Hindernisparcours aussehen könnte

**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Schüler darauf hinweisen, wenn sie den Ball nicht mehr sicher unter Kontrolle haben
- Sicherstellen, dass alle Übungen sorgfältig durchgeführt werden

**2.4. Den Ball abschirmen**

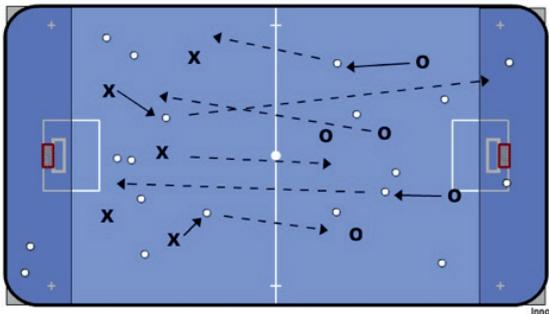
Die Spieler finden sich zu zweit zusammen; ein Partner mit, der andere ohne Ball. Bei dieser Übung versucht der Ballführende seinen Körper zwischen Ball und Gegner zu bringen. Zunächst wird der Ball mit Vor- und Rückhand hin und her gespielt, der Partner steht unmittelbar dahinter. Er versucht dann an den Ball zu gelangen, ohne dabei den Schläger des anderen zu treffen. Der Ballführende bewegt sich in einer Spielposition mit dem Ziel, den Gegner hinter ihm auf Abstand zu halten.



**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

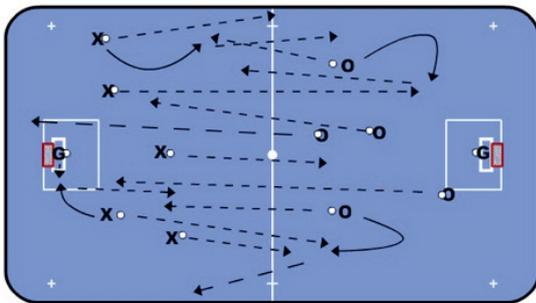
- Ballführung des Verteidigers und Einsatz des Körpers gegen den Gegner
- Die Spieler sollten den Schläger des anderen nicht anheben, blockieren oder gegen ihn schlagen

## 2.5. Spielform: Halte deine Seite sauber

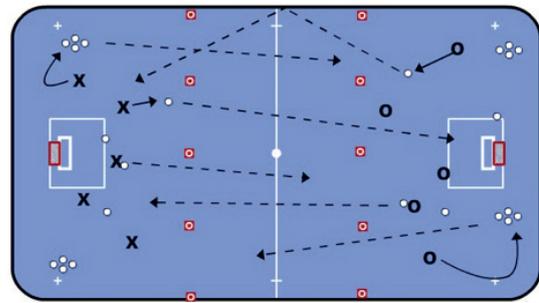


Die Klasse wird in zwei gleichgroße Gruppen eingeteilt, die sich jeweils an einem Ende der Halle befinden. Es handelt sich hierbei um eine Passübung, bei der die Bälle so schnell wie möglich in die gegenüberliegende Hallenhälfte gespielt werden müssen. Jeder Spieler sollte einen ankommenden Ball unmittelbar zurückspielen. Die Pässe müssen nicht gezielt bei einer bestimmten Person ankommen, jedoch das andere Hallenende erreichen.

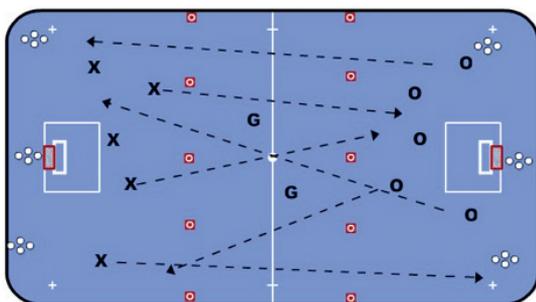
Auf beiden Seiten befindet sich eine Torzone, welche die Spieler nicht betreten dürfen. Alle Bälle, die dort hineingespielt wurden, zählen als Punkt für das gegnerische Team. Weiterhin kann eine Linie als Markierung verwendet werden, welche die Bälle zunächst überqueren müssen, bevor sie zurückgepasst werden dürfen. Zu Beginn sollten die Spieler an ihrem Platz verharren, nach einer Weile können sie sich auch frei bewegen. Es gibt drei verschiedene Varianten dieser Übung:



2.5.1. Die Spieler verharren an ihrem Platz



2.5.2 Die Spieler dürfen sich frei bewegen



2.5.3 Zwischen den Teams befinden sich Spieler, die versuchen die Bälle abzufangen

## 2.6. Abschlusspiel

Am Ende der Stunde wird das große Spielfeld geteilt und 10 Minuten lang 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 auf zwei Feldern gespielt. Dabei kann auf das zuvor Gelernte zurückgegriffen werden.

## 3. Stunde – Passspiel

**Thema:** Passspiel

**Erläuterung:** Im Stande zu sein, den Ball zu einem Mitspieler zu spielen und ihn von einem Mitspieler zu erhalten.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, den Ball im Stand sowie auch in Bewegung abzuspielen und anzunehmen. Weiterhin sollen verschiedene Formen des Passspiels kennengelernt werden, welche mit variablem Tempo und in unterschiedliche Richtungen auszuführen sind.

**Schlüsselemente:** Schlägerhaltung, Präzision, Passtechnik

### Fähigkeiten erlernen:

#### 3.1. Passen

Den Ball zu passen heißt, ihn einem Mitspieler zuzuspielen, um dadurch einen Richtungswechsel herbeizuführen oder die Stellung des Teams zu verbessern. Der Pass kann sehr lang sein, aber auch kurz, abhängig von der Spielsituation.

##### 3.1.1. Das Abspiel

Soll ein Abspiel des Balles erfolgen, muss er leicht in Richtung Boden gedrückt und dann mit der Kelle in die gewünschte Richtung gebracht werden. Bevor der Körperschwerpunkt des Spielers erreicht ist, sollte der Kontakt zwischen Ball und Kelle abbrechen. Erfolgt dies zu spät, fliegt der Ball nach oben. Der Körper zeigt stets in die Richtung, in die der Ball gepasst wird.

##### 3.1.1.1. Vorhand

Der Vorhandpass ist der am häufigsten verwendete Pass im Floorball. Der Ball wird mit der Kelle Richtung Boden gedrückt. Vor Erreichen des vorderen Fußes bricht der Kontakt zwischen Kelle und Ball ab. Bei einem höheren Krafteinsatz kann der Pass schärfer gespielt werden.

##### 3.1.1.2. Rückhand

Beim Rückhandpass spielt der Spieler den Ball mit der Rückhandseite der Kelle in die gewünschte Richtung. Dies ist jedoch weniger präzise als der Pass mit der Vorhand.

##### 3.1.1.3. Gelupfter Pass/hoher Pass

Bei einem gelupften Pass hebt der Spieler den Ball über den Schläger des Gegners, indem der Schläger vom Boden abhebt und der Ball dabei in Kontakt mit der Kelle bleibt. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Ball mit einer kurzen und schnellen Bewegung des Handgelenks nach oben zu spielen.

#### 3.1.2. Ballannahme

Erhält der Spieler den Ball oder fängt ihn ab, ist es wichtig, dass er ihn mit einer weichen Bewegung entgegennimmt. Schläger und Kelle federn den Ball ab und nehmen ihm seinen Schwung.

##### 3.1.2.1. Ballannahme mit der Vorhand

Erfolgt die Ballannahme mit der Vorhandseite, sollte der Schläger ihm ein Stück entgegenkommen (1-3 cm), um ihm seine Geschwindigkeit zu nehmen. Es handelt sich hierbei um eine sehr leise Bewegung; bei der Ballannahme ist in der Regel kein Geräusch zu hören.

### 3.1.2.2. Ballannahme mit der Rückhand

Die Annahme mit der Rückhandseite gestaltet sich etwas schwieriger, da das Kontrollieren des Balles weniger leicht gelingt. Der beste Weg ist es, der Bewegung des Balles zu folgen.

### 3.1.3. Passspiel in Bewegung

Der Schüler sollte während unterschiedlicher Bewegungsarten, sei es vorwärts, seitwärts oder rückwärts, in der Lage sein den Ball zu passen. Ziel ist es, sich so zu bewegen, dass die Ballannahme mit der Vorhandseite erfolgt. So kann der Ball umgehend weitergespielt werden, ohne dass die Kelle zunächst gedreht bzw. die Seite gewechselt werden muss.

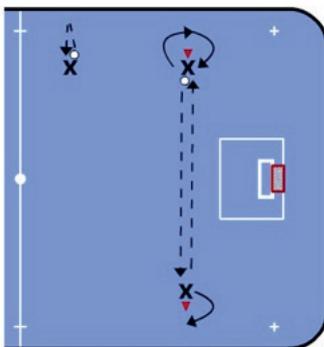
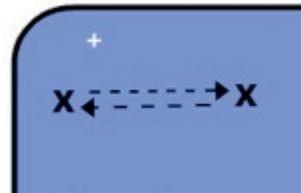
## ÜBUNGEN:

### 3.1. Passspiel mit Partner

Die Spieler finden sich in Paaren zusammen und stellen sich 3 Meter entfernt voneinander auf. Zunächst passen sie sich den Ball mithilfe der Vorhand zu. Sobald sie dabei sicher sind, bewegen sich die beiden Schüler nach jedem Pass ein Stück nach hinten. Somit wird die Distanz zwischen den Partnern vergrößert.

Die Pässe können wie folgt gespielt werden:

- Vorhand - Vorhand
- Vorhand - Rückhand
- Rückhand - Rückhand
- Gelupfter Pass (Vorhand)



#### 3.1.2

Der Spieler spielt einen Pass gegen die Wand

#### 3.1.3

Der Spieler umrundet das Hütchen nach jedem Pass

In einem zweiten Schritt bewegt sich der Ballführende während des Passspiels vorwärts und der Partner rückwärts. So halten sie stets den gleichen Abstand zueinander.

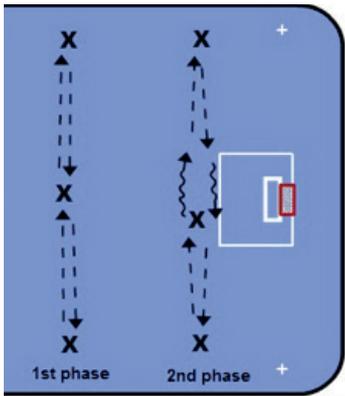
### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Richtige Passtechnik, sodass der Ball flachgehalten wird
- Die Spieler blicken in die Richtung, in die sie den Pass spielen
- Position und weiche Schlägerführung während der Ballannahme

### 3.2. Passspiel und Ballannahme in Bewegung

Die Kinder finden sich zu dritt zusammen; ein Spieler befindet sich auf der linken Seite (A), einer in der Mitte (B) und einer auf der rechten Seite (C). Das Ziel ist es, dass A einen Pass zu B spielt (alle Pässe sind Vorhandpässe) und B den Ball direkt zurückgibt. B dreht sich und läuft in Richtung von Spieler C. Von C erhält er ebenfalls einen Pass, der als Direktpass zurückgespielt wird. Das Ganze ist zehnmal durchzuführen, danach werden die Positionen getauscht.

In einem zweiten Schritt erhält Spieler B auf der mittleren Position den Pass von A, dreht sich mit Ball auf der Vorhand und läuft zu Spieler C. B spielt C den Ball zu und erhält ihn umgehend zurück. Anschließend dreht sich B erneut und es geht wieder zurück zu Spieler A. Auch hier werden 10 Wiederholungen durchgeführt, bevor ein Rollenwechsel erfolgt.

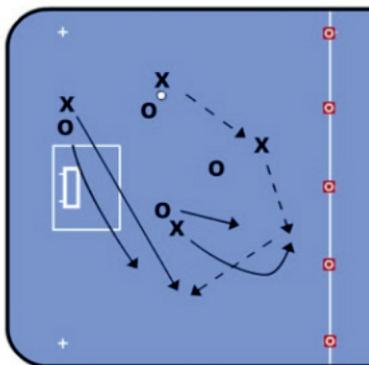


Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Technik bei Abspiel und Ballannahme
- Der Ball ist während der Drehung mit der Vorhand zu führen

### 3.3. Passspiel im Team

Die Gruppe wird so aufgeteilt, dass ein 4 gegen 4 gespielt werden kann. Das Viererteam erhält einen Punkt, wenn der Ball zu allen Teammitgliedern gepasst wurde. Die gegnerische Mannschaft versucht den Ball abzufangen und ebenfalls einen Punkt zu erzielen. Das Spiel dauert eine Minute für den Fall, dass die Spieler nicht kontinuierlich ausgewechselt werden. Es handelt sich dabei um eine sehr gute Übung, um das Passspiel und auch die taktischen Fähigkeiten zu verbessern. Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades kann die Lehrkraft nur Vorhandpässe gestatten.



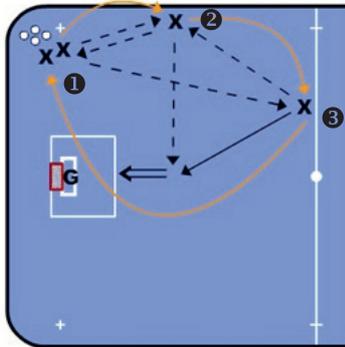
Ein Beispiel, wie bei dem Spiel ein Punkt erzielt werden kann

Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Pässe der Teams mitzählen
- Die Spieler während des Spiels oder nach einer Minute austauschen

### 3.4. Eckenpassen

Bei dieser Übung geht es darum, die Bande für das Passspiel zu nutzen. Es wird ein Angriff simuliert, der in der Ecke des Spielfeldes beginnt. Ein Spieler wird vor dem Tor angespielt und schließt daraufhin mit einem Torschuss ab.



Spieler 1 spielt einen Pass zu Spieler 2 und erhält den Ball sofort zurück.

Spieler 1 spielt nun einen Pass zu Spieler 3.

Inzwischen bewegt sich Spieler 2 auf das Tor zu, erhält vor dem Tor einen Pass von Spieler 3 und schließt ab.

### 3.5. Abschlusspiel

Zum Ende der Stunde werden für 10-15 Minuten zwei Spiele im Modus 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 auf einer Spielfeldhälfte durchgeführt. Dabei können die Schüler das Erlernte anwenden. Es sollten bestimmte Regeln festgelegt werden, zum Beispiel darf der Ball nur nach vorne bzw. nach hinten gespielt werden, nur mit der Vorhand bzw. mit der Rückhand gepasst werden etc.

**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Regeln werden von den Spielern eingehalten

## 4. Stunde – Passspiel in Wettkampfsituationen

**Thema:** Passspiel in Wettkampfsituationen

**Erläuterung:** Im Stande zu sein, den Ball zu einem Mitspieler zu passen, während das gegnerische Team Druck ausübt und man selbst sich in Bewegung befindet.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, in den verschiedensten Situationen eines großen Spiels den Ball abspielen sowie annehmen zu können.

**Schlüsselemente:** Passtechnik, Bewegung auf dem Spielfeld, Reaktionsschnelligkeit, Spielverständnis

### Fähigkeiten erlernen:

#### 4.1. Passen innerhalb von Spielsituationen

Während eines Spiels muss ein Spieler sehen können, ob sich die Möglichkeit des Abspiels zu einem Mitspieler bietet oder ob er selbst mit dem Ball agieren sollte. Dies setzt voraus, dass der Spieler den Ball führen kann, ohne ihn dabei anzuschauen. Nur so kann ein freistehender Mitspieler schnell ausgemacht werden.

##### 4.1.1. Bewegung

Auch in einem Trainingssetting muss der Spieler den Ball kontrollieren, ihn verteidigen und einen Pass auf die Vorhand eines Mitspielers spielen können. Grundsätzlich sollte sich stets nach vorne in Richtung des gegnerischen Tores bewegt und wenn möglich ein Pass hinter die gegnerischen Reihen gespielt werden. Dies bedeutet, die Mitspieler ohne Ball haben sich so zwischen den Gegnern freizulaufen, dass sich Räume für einen öffnenden Pass bieten.

##### 4.1.2. Reaktionsschnelligkeit und Spielverständnis

Ein Spieler muss das gesamte Spielfeld im Blick behalten können, damit er erkennt, welcher der Mitspieler sich in der besten Position befindet, um einen Pass zu erhalten. Schon bevor ein Spieler den Ball zugespielt bekommt, sollte er einen Überblick über das Spiel gewonnen haben, denn gerade zu Beginn wird bei der Ballannahme automatisch auf den Ball geschaut.

##### 4.1.3. Passen unter Druck

Um das Spiel voranzutreiben, muss ein Spieler den Ball nach vorne spielen können, auch wenn er unter gegnerischem Druck steht. Im Normalfall erfolgt der Angriff von vorne, daher hat der Spieler die Möglichkeit, dem Gegner die Seite zuzudrehen und den Ball von seiner abgeschirmten Seite aus zu passen. Dies bedeutet, dass sich die Mitspieler entsprechend bewegen müssen, um den Pass erhalten zu können.

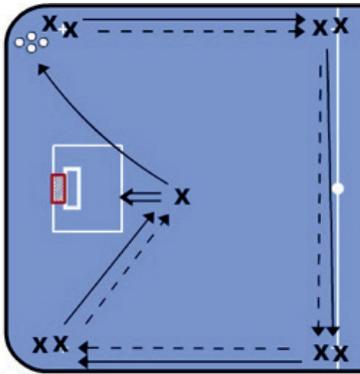
### ÜBUNGEN:

#### 4.1. Passspiel und Bewegung (E-Übung)

Die Spieler befinden sich in einer Hallenhälfte und werden auf die vier Ecken (A,B,C,D) aufgeteilt. In jeder Ecke postiert sich ein Spieler, der Rest der Gruppe stellt sich hinter Spieler A in einer Reihe auf. Außerdem positioniert sich ein weiterer Spieler in der Mitte vor dem Tor (E). Um die Übung durchführen zu können, werden mindestens 8 bis 9 Spieler benötigt. A nimmt den Ball, passt zu B und läuft seinem Pass hinterher, um die Position von B einzunehmen. B empfängt seinerseits den Ball, passt ihn zu C und nimmt Cs Position ein. Erreicht der Ball Spieler E, schießt dieser auf das Tor und stellt sich anschließend in der Reihe an.

Zu Beginn liegt der Fokus auf dem Passspiel und der Ballannahme. Später ist es wichtig, dass die Spieler stets in Bewegung sind, dem Pass entgegenkommen und sich dem Passgeber zuwenden.

Die Übung beginnt im Uhrzeigersinn. Wenn der Ablauf gut funktioniert, kann auch in die entgegengesetzte Richtung gelaufen werden.

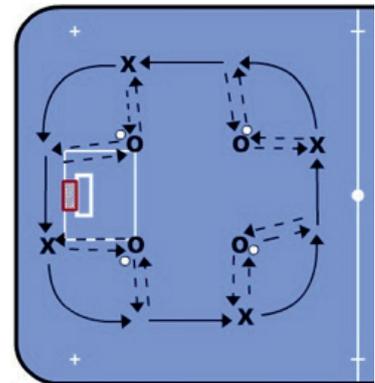


#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Sobald der Ball zu Spieler D gepasst wurde, sollte sich der nächste Spieler an Position A bereitmachen
- Der Ball ist stets in Bewegung zu halten
- Der Pass soll mit der Vorhand gespielt und auch angenommen werden
- Die Spieler müssen immer auf die Ballannahme vorbereitet sein

#### 4.2. Passspiel über die Ecke

Eine weitere Übung, bei welcher dem Pass nachgelaufen wird, ist die Formation in einem großen Kreuz. Hierbei spielt der Spieler, welcher den Ball annimmt, immer zu demjenigen zurück, der den initialen Pass gespielt hatte.



#### 4.3. Stern

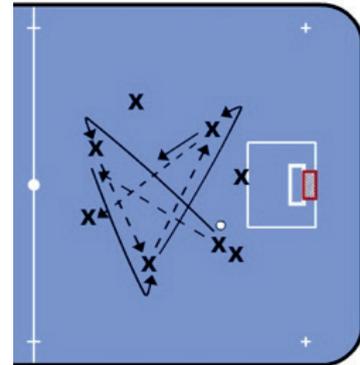
Bei dieser Übung werden 6 bis 7 Spieler benötigt. Diese stehen in einem Kreis mit einem Durchmesser von etwa 4 Metern. Es wird ein Pass zu einem beliebigen Spieler gespielt und dem Ball anschließend nachgelaufen.

- Zu Beginn kann der Ball zu einem beliebigen Spieler gepasst werden, der ihn jedoch nicht zum Passgeber zurückspielen darf. Die Spieler bleiben in ihrer Formation.
- Um die Übung etwas abwechslungsreicher zu gestalten, kann der Ball immer zum zweiten Spieler von rechts gepasst werden, nach einer Weile dann zum zweiten Spieler von links.

c) Wenn das gut funktioniert, nimmt ein Spieler die Position in der Mitte des Kreises ein und agiert als „Dieb“. Er muss versuchen, den Ball abzufangen, während sich die anderen zuspiesen. Gelingt es dem Dieb, den Ball zu schnappen, tauscht er mit dem Passgeber den Platz.

**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

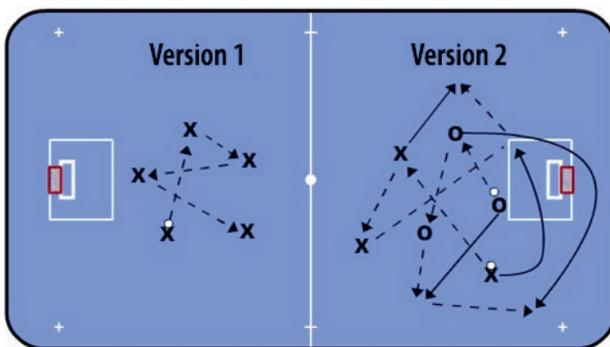
- Passtechnik und Ballannahme
- Körperhaltung
- Die Bewegungen des Spielers in der Mitte beobachten



**4.4. Passwettbewerb**

Die Klasse wird in drei oder vier gleichgroße Gruppen eingeteilt, die jede einen Ball erhält. Ziel ist es, innerhalb des Teams 20/30/40 saubere Pässe zu spielen. Die Gruppe zählt dabei laut mit. Sobald der Ball verloren geht, muss von Neuem begonnen werden. Das Team, dem es als erstes gelingt, die Zahl an Pässen zu erreichen, gewinnt. Zu Beginn können die Spieler fest an ihrem Platz stehen bleiben, später sollten sie in Bewegung sein.

Bei einer zweiten Variante befinden sich zwei Gruppen mit zwei Bällen in der gleichen Hallenhälfte. Team A erhält einen weißen Ball, Team B einen farbigen Ball. Auch hierbei ist das Ziel, 20/30/40 Pässe zu spielen. Alle Spieler sind in Bewegung, daher ist Reaktionsschnelligkeit und Spielübersicht gefragt. Hilfreich ist es, wenn die Spieler Leibchen oder Parteibänder tragen.



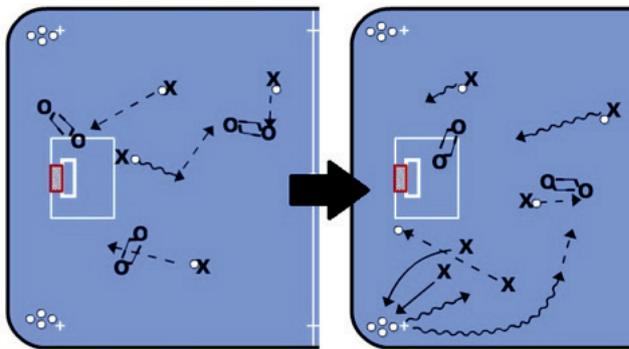
**Drauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Pässe der Teams mitzählen
- Sicherstellen, dass die Spieler stets in Bewegung sind und sich dem Ballführenden zuwenden
- Technik beim Passspiel und bei der Ballannahme wenn nötig korrigieren

**4.5. Fangen und Befreien**

Dies ist eine Übung, um die Reaktionsfähigkeit zu verbessern. Die Schüler finden sich immer paarweise zusammen. Sie reichen sich gegenseitig die Kelle ihres Schlägers und bilden so gemeinsam ein „Tor“. 2 bis 3 Spieler sind die Fänger, welche versuchen müssen, ihren Ball durch die „Spielertore“ zu passen. Die „Tore“ hingegen bewegen sich so, dass sie dies möglichst vermeiden können. Sollte einem Fänger ein erfolgreicher Pass gelingen, werden die beiden Spieler zu Fängern und versuchen ebenfalls ein Tor zu erzielen. Die Schüler müssen darauf reagieren, wo sich die Fänger und die Paare befinden und sich entsprechend bewegen.

In einem zweiten Schritt kann die Regel hinzugefügt werden, dass ein Paar nur als gefangen gilt, wenn der Ball durch ihr Tor gespielt und auf der anderen Seite auch angenommen wurde.



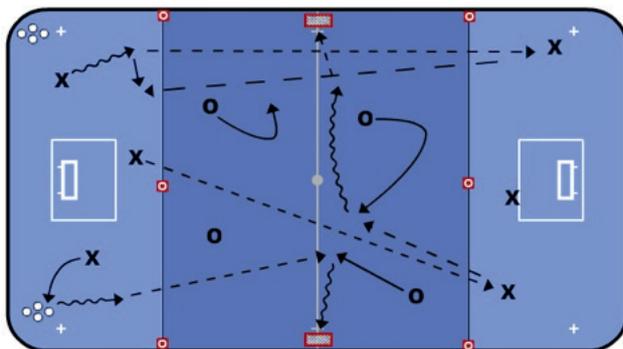
**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Fänger spielen ihren Pass durch das "Tor"

#### 4.6. „Hab ihn!“

Die Spieler werden in drei Gruppen und das Spielfeld in drei Zonen eingeteilt. In der mittleren Zone befinden sich die Verteidiger, die Spieler in den beiden äußeren Zonen sind die Angreifer. Die Zonen werden mit Hütchen markiert. Alle Bälle befinden sich in den Ecken der Angreifer-Zonen. In den Ecken der Verteidiger-Zone liegen Ringe oder Ballkörbe. Die Übung funktioniert wie folgt:

- Die Angreifer versuchen ihre Bälle durch die Verteidiger-Zone zu passen
- Auf der anderen Seite sollten die Bälle angenommen werden können
- Aufgabe der Verteidiger ist es, die Pässe abzufangen
- Gelingt dies, rufen sie laut „Hab' ihn!“ und transportieren den Ball in den Ring/Ballkorb
- Nach zehn abgefangenen Bällen tauschen die Spieler ihre Rollen; jede Gruppe sollte einmal in der Verteidiger-Zone gewesen sein



#### 4.7. Abschlusspiel

Zum Ende der Stunde werden für 10-15 Minuten zwei Spiele im Modus 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 auf einer Spielfeldhälfte durchgeführt. Dabei können die Schüler das Erlernte anwenden. Es sollten bestimmte Regeln festgelegt werden, zum Beispiel darf der Ball nur nach vorne bzw. nach hinten gespielt werden, nur mit der Vorhand bzw. mit der Rückhand gepasst werden etc.

**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Regeln werden von den Spielern eingehalten

## 5. Stunde – Schießen

**Thema:** Torschuss

**Erläuterung:** Im Stande sein, einen Schuss auf das Tor abzugeben, unabhängig von der Position oder Richtung auf dem Spielfeld und dabei unterschiedliche Schusstechniken verwenden.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, in einer bestimmten Situation die passende Schusstechnik auszuwählen und auszuführen. Die wichtigsten Schusstechniken sind der Handgelenkschuss (Schiebeschlagschuss), der Schlenzschuss (gezogener Schuss), der Schlagschuss sowie der Rückhandschlagschuss.

Der Torschuss ist ein wichtiger Faktor innerhalb des Spiels. Wird der Fokus jedoch zu stark nur auf das Schießen gelegt, kommen die elementaren Bausteine wie das (Frei)laufen und das Passspiel zu kurz. Daher wird ausschließlich an dieser Stelle eine exemplarische Stunde zum Thema dargestellt.

**Schlüsselemente:** Schusstechnik, Körperhaltung, Schlägerführung

### Fähigkeiten erlernen:

#### 5.1. Schießen

Das Ziel beim Torschuss ist es, das Tor zu treffen und damit dem eigenen Team einen Punkt zu beschreiben. Wird der Ball vom Torhüter gehalten oder trifft neben das Tor, bedeutet das normalerweise die Ballübernahme durch den Gegner und damit die Notwendigkeit, vom Angriff in die Defensive umzuschalten. Es sollte stets versucht werden, eine Möglichkeit herauszuspielen, bei der ein sauberer Direktschuss auf das Tor abgegeben werden kann. Jede der Schusstechniken ist in gewissen Situationen zielführend. Die Spieler müssen einschätzen können, wann welche Technik zum Tragen kommen sollte.

##### 5.1.1. Schlenzschuss

Der Schlenzschuss (gezogener Schuss) ist der am häufigsten verwendete Schuss im Floorball. Der Ball befindet sich auf der Vorhandseite der Kelle hinter dem Körperschwerpunkt des Spielers und wird in Richtung Boden gedrückt. Der Schläger führt den Ball nach vorne, dabei bleibt die Kelle stets am Boden. Kurz nachdem der Körperschwerpunkt erreicht ist, verlässt der Ball die Kelle. Erfolgt dies zu spät, hebt der Ball vom Boden ab, bedingt durch den Kontakt zur Kelle. Wird die Kelle fester in Richtung Boden gedrückt und der Schläger schneller nach vorne geführt, kann ein schärferer Pass gespielt werden. Diese Schusstechnik kann entweder im Stand oder in der Bewegung angewendet werden. Sie ist besonders dann nützlich, wenn der Spieler den Ball während des Dribblings gut mit dem Körper abschirmen kann und ihn nur zum Schuss mit dem Schläger nach vorne bringt.

##### 5.1.2. Handgelenkschuss

Beim schnellen Handgelenkschuss (Schiebeschlagschuss) übernimmt der Spieler nicht die vollständige Kontrolle über den Ball. Er schießt den Ball, ohne ihn nach Erhalt des Passes nach hinten zu führen. Die Kelle drückt den Ball zum Boden und bringt ihn mit einer sehr kurzen und schnellen Bewegung der Handgelenke nach vorne. Da sich der Ball nur für eine sehr kurze Zeit am Schläger befindet und der Ablauf schnell von staten geht, hat der Torhüter lediglich eine geringe Chance, den Schuss zu halten.

### 5.1.3. Rückhandschlagschuss

Der Rückhandschlagschuss findet Verwendung, wenn keine Möglichkeit besteht, den Ball auf die Vorhandseite zu bringen. Der Schläger wird dabei mit dem Ball an der Rückhandseite der Kelle angehoben oder der Ball mit der Rückhand geschlagen.

### 5.1.4 Schlagschuss

Besonders für Angreifer ist es wichtig zu wissen, wie der Ball mit hoher Geschwindigkeit in Richtung des gegnerischen Tores gespielt werden kann; dafür gibt es den Schlagschuss. Hierbei führt der Spieler den Schläger zurück auf Hüfthöhe und bringt ihn kurz hinter dem Ball auf den Boden (im Stand oder in der Bewegung). Der Schaft biegt sich dabei und überträgt zusätzliche Dynamik auf die Kelle, die den Ball mit hoher Geschwindigkeit zum Tor spielen kann. Der Ball ist bei diesem Schuss sehr schnell, jedoch dauert die Durchführung um einiges länger als beim Handgelenkschuss oder Schlenzschuss.

## ÜBUNGEN:

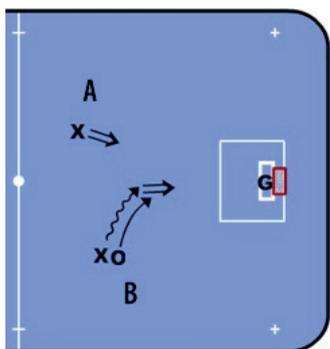
Die Lehrkraft entscheidet selbstständig, ob nur der Schlenzschuss oder auch weitere Schusstechniken im Unterricht eingeführt werden sollen. Zu Beginn empfiehlt es sich, zunächst nur eine Technik in den Blick zu nehmen.

### 5.1. Einführung der Schusstechnik

Zunächst sollten sich die Schüler um die Lehrkraft herum versammeln. Diese zeigt und erklärt ihnen, wie der Schuss ablaufen muss. Eine gute Möglichkeit ist es, den Ball auf eine Linie zu legen, den Schläger mit einer (der oberen) Hand zu halten und die Kelle hinter dem Ball zu platzieren. Der Ball wird nun mit der Kelle zum Boden gedrückt und dabei nach vorne gezogen. Kurz nach Erreichen des Körperschwerpunktes verlässt er die Kelle. Dies zeigt, dass man nicht viel Kraft aufwenden muss, um den Ball nach oben in die Luft zu spielen. Das macht der Schläger von ganz allein. Der Ablauf wird ein paar Mal gezeigt, bevor die zweite (untere) Hand hinzukommt. Nun wird die Bewegung abermals durchgeführt und die Schüler können beobachten, wie ein Schlenzschuss auszusehen hat.

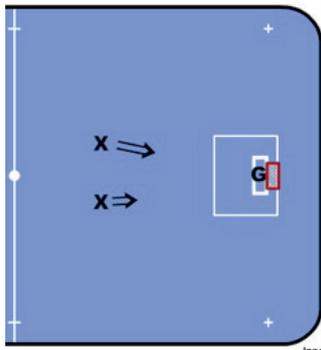
Die Schüler sollten sich mit genügend Abstand zueinander 3 Meter von der Bande/Wand entfernt aufstellen. Nun schießen sie ihre Bälle gegen die Bande/Wand, zunächst mit einer Hand, dann mit beiden Händen.

#### 5.1.1. Schlenzschuss



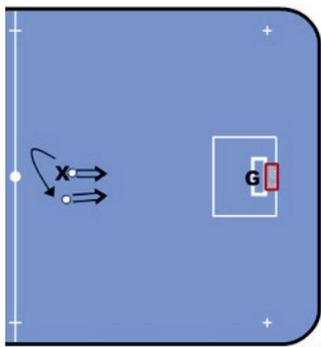
- A) Der obere Spieler gibt einen Torschuss ab
- B) Anschließend schirmt Spieler X seinen Ball vor O ab und schießt ebenfalls auf das Tor

### 5.1.2. Handgelenkschuss und Rückhandschlagschuss



Die Spieler platzieren jeweils drei Bälle in unterschiedlichen Abständen zum Tor. Es folgt nun dreimal nacheinander eine saubere Ausführung von Handgelenkschuss oder Rückhandschlagschuss in Richtung Tor.

### 5.1.3. Schlagschuss



Die Spieler platzieren jeweils zwei Bälle in unterschiedlichen Abständen zum Tor. Es folgt nun zunächst ein Schlagschuss aus dem Stand. Dann wird ein kleiner Bogen gelaufen und der zweite Schlagschuss erfolgt aus der Bewegung.

#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Lehrkraft sollte die Schüler daran erinnern, dass die ersten drei Torschüsse moderat erfolgen, sodass sich der Torhüter zunächst aufwärmen kann; die nächsten Schüsse mit mittlerer Intensität, dann frei
- Die Spieler sollten einen ausbalancierten Stand einnehmen und ihre Knie leicht beugen; eine Körperseite ist leicht Richtung Bande/Wand gerichtet
- Der Ball sollte kurz nach Erreichen des Körperschwerpunktes oder spätestens des vorderen Fußes die Kelle verlassen
- Der Schläger darf nicht zu weit geschwungen werden, sowohl nach vorne als auch nach hinten

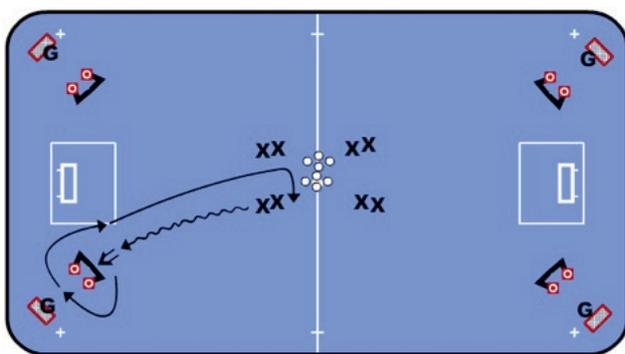
### 5.2. Elementare Torschussübung

Die Spieler positionieren sich in der mittleren Zone des Spielfeldes und werden in vier Gruppen eingeteilt. Die Tore befinden sich in den Ecken des Spielfeldes. Sollten nur zwei Tore vorhanden sein, können auch Hütchen oder Matten verwendet werden. Alle Bälle liegen im Mittelkreis. In circa 3 Metern Entfernung zu den Toren stehen jeweils zwei Hütchen mit einem Abstand von 1-2 Metern. Die Spieler schießen den Ball durch das Hütchentor. Vor diesem befindet sich eine Langbank, der Abstand zu den Hütchen beträgt 2 Meter. Somit muss ein hoher Schuss erfolgen, um durch die Hütchen und in das Tor treffen zu können.

Die Übung läuft wie folgt ab:

- Die vier Spieler laufen gleichzeitig los, um sich einen Ball aus der Mitte zu holen
- Anschließend dribbeln sie zur Bank, spielen ihren Ball darüber und durch die Hütchen, um schließlich auf das Tor zu schießen
- Nach dem Schuss nimmt der Spieler den Ball auf, läuft an der Seite zurück und bringt den Ball in den Mittelkreis
- Dann wird sich wieder in der Reihe angestellt
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann seinen Ball aufgesammelt hat
- Nachdem jeder Spieler dreimal an der Reihe war, werden alle Bälle gesammelt und die Gruppen tauschen im Uhrzeigersinn die Tore

Diese Übung kann auch als Staffel durchgeführt werden, bei der eine bestimmte Anzahl an Toren erzielt werden muss, um zu gewinnen.

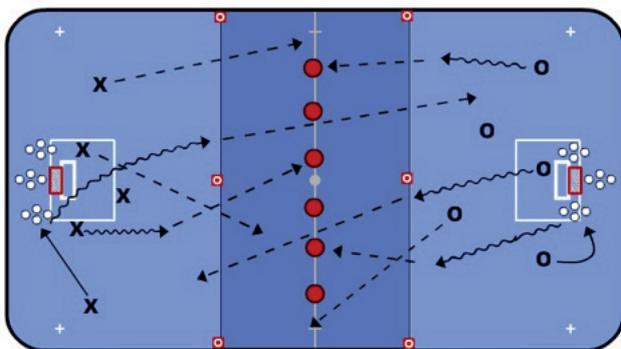


**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Wie gelingt es den Spielern, den Ball über die Bank und in das Tor zu schießen?
- Die Spieler sollten sich nach jedem Durchgang wieder ordnungsgemäß in der Reihe aufstellen

### 5.3. Bombardement

Die Klasse wird in zwei Gruppen eingeteilt, die jede ihre eigene Torzone hat sowie eine bestimmte Anzahl an Bällen erhält. In eine neutrale Zone, die sich zwischen den beiden Torzonen befindet, werden verschiedenartige Bälle gelegt (Fußbälle, Volleybälle, Softbälle etc.). Ziel ist es, diese Bälle in die Torzone der Gegner zu befördern, indem sie mit den Floorbällen getroffen werden. Gelingt es einem Team, einen der Bälle in der gegnerischen Zone unterzubringen, erhält es einen Punkt. Die neutrale Zone darf nicht betreten werden, um die Floorbälle zurückzuholen. Daher sollten die Mannschaften sparsam mit ihren Bällen umgehen. Das Spiel kann in drei Phasen unterteilt werden, sodass nach jeder Phase die Bälle eingesammelt werden dürfen.

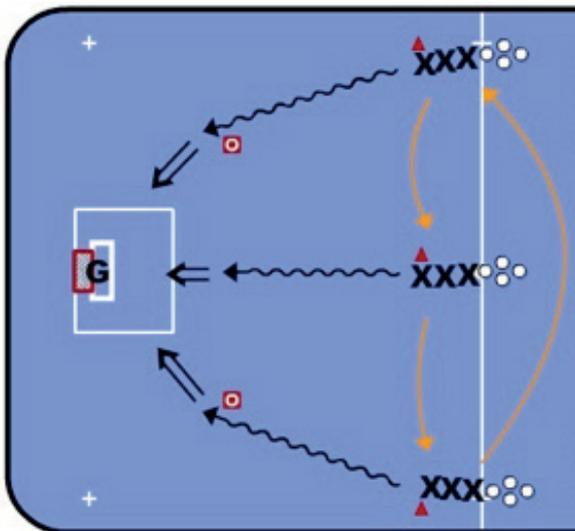


**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Punkte der Teams zählen
- Die Spieler sollten sich nach jedem Durchgang wieder ordnungsgemäß in der Reihe aufstellen

**5.4. Drei Reihen in der Mitte**

Die Spieler stehen in drei Reihen auf Höhe der Mittellinie. Zwei Reihen befinden sich außen an der Bande, eine Reihe in der Mitte. Nun dribbelt der vorderste Spieler seinen Ball nach vorne und schießt 5 Meter vor dem Tor mit einem Torschuss ab. Zunächst absolvieren alle Spieler einer Reihe die Übung, anschließend ist die nächste Reihe dran. Jeder Spieler sollte dreimal von jeder Position aus schießen. Der Ball wird nach dem Schuss direkt eingesammelt. Alternativ kann auch ein kurzer Stopp eingelegt werden, nachdem alle Spieler geschossen haben.



1. Reihe: Alle Spieler der Reihe dribbeln zum Tor und schießen

Mittlere Reihe: Alle Spieler der Reihe dribbeln und schießen

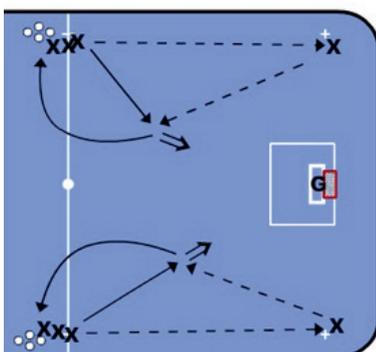
3. Reihe: Alle Spieler der Reihe dribbeln zum Tor und schießen

**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Alle Schüler sollten nach ihrem Schuss den Ball einsammeln und in die Reihe zurückkehren oder zur nächsten Reihe laufen

**5.5. Passen und schießen**

Die Schüler werden in vier Reihen aufgeteilt und stehen an der Mittellinie in der Nähe der Bande. In jeder Ecke des Spielfeldes befindet sich ein zusätzlicher Schüler als Anspielstation. Der erste Spieler der Reihe passt den Ball zum Spieler in der Ecke, der ihn umgehend zurückspielt. Währenddessen läuft der Startspieler auf das Tor zu, erhält den Rückpass und schießt mit einem Torschuss ab. Nach etwa einer Minute wird der Spieler in der Ecke ausgetauscht, nachdem alle Schüler mindestens einmal an der Reihe waren.

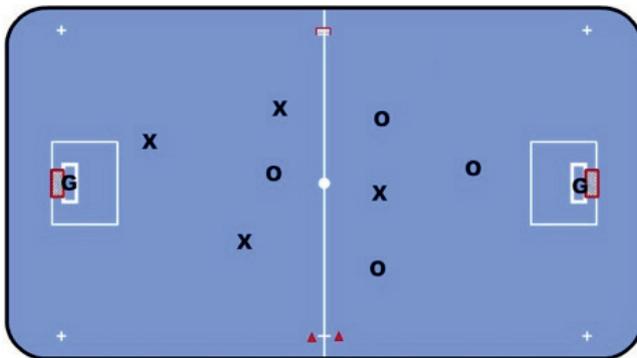


**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Schüler sollten ihre Bälle nach dem Schuss einsammeln und sich anschließend in der anderen Reihe ihrer Hallenhälfte anstellen

**5.6. Ein Spiel, viele Tore**

Zum Ende der Stunde wird für 10-15 Minuten ein Abschlusspiel durchgeführt, bei dem sich 2 bis 4 Tore auf dem Feld befinden. Sollten nicht genügend Tore vorhanden sein, können auch Hütchen oder Matten verwendet werden. Die Tore dürfen dabei auch unterschiedlich groß sein und in jedem von ihnen darf ein Treffer erzielt werden. Wird mit Torhütern gespielt, gehören diese keinem Team an, sondern spielen für sich allein. Die Idee dahinter ist, das Spiel auf das ganze Feld auszuweiten, sodass die Spieler den vorhandenen Platz nutzen. Je höher die Anzahl an Toren ist, desto mehr Möglichkeiten gibt es, um zu treffen und ein Erfolgserlebnis zu haben.



Ein Beispiel, wie die Tore angeordnet werden können

**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Schüler müssen verstanden haben, dass sie in alle Tore treffen können
- Sollte das Spiel zu chaotisch werden, erhält jedes Team ein eigenes Tor; so wird das Spiel etwas mehr gelenkt

## 6. Stunde – Dribbling

**Thema:** Dribbling

**Erläuterung:** Im Stande sein, den Ball von einer Schlägerseite auf die andere zu spielen und mithilfe dieser Finte oder einem Dribbling den Gegner zu überwinden.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, den Ball gegenüber dem Gegner zu behaupten, indem eine Finte angewendet wird oder ein schneller Richtungswechsel mit dem Ball erfolgt. Angestrebt wird dabei, das Spiel nach vorne zu treiben und Torchancen herauszuspielen.

**Schlüsselemente:** Ballgefühl und Schlägerhandhabung

### Fähigkeiten erlernen:

#### 6.1. Dribbling

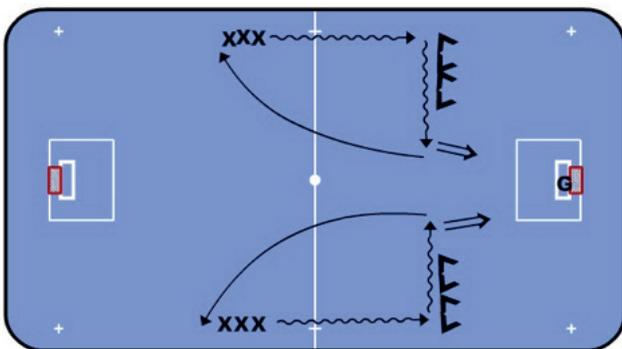
Je schneller ein Spieler mit dem Ball in verschiedene Richtungen laufen kann, desto effizienter und gefährlicher ist er. Den Ball in unterschiedlichsten Situationen kontrollieren zu können und ihn mit dem Schläger zu bewegen, bringt dem Team einen großen Nutzen ein. Im Floorball müssen sich die Spieler häufig in 1-gegen-1-Situationen behaupten, in denen sich ein Spieler in Ballbesitz befindet und der andere als Verteidiger agiert. Die Fähigkeit, solche Situationen zu meistern, ist sehr bedeutsam.

### ÜBUNGEN:

#### 6.1. Ein Hindernis ausspielen

Die Schüler befinden sich in der Mitte des Spielfeldes; aufgeteilt auf beide Spielfeldhälften. Eine Bank steht in 3 Metern Entfernung zur Bande den Spielern gegenüber. Die Spieler laufen mit dem Ball auf die Bank zu und einen Meter bevor diese erreicht ist, nehmen sie den Ball vor sich, laufen seitlich in Richtung der Mitte und entfernen sich dadurch von der Bande. Der Ball wird dabei vor oder neben dem Spieler geführt. Ist das Ende der Bank erreicht, erfolgt umgehend ein Torschuss.

Der nächste Spieler der anderen Reihe führt dieselbe Übung auf seiner Seite durch. Nachdem die Finte und der Schuss absolviert wurden, wird sich in der anderen Reihe angestellt.

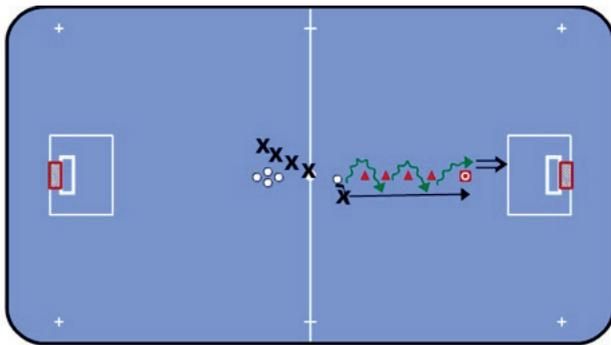


#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Ändert sich die Bewegungsrichtung, ändert sich auch die Art und Weise der Ballführung
- Der Schuss erfolgt unmittelbar nach Passieren der Bank

## 6.2. Dribbling-Parcours mit Torschuss

Um das Dribbling gezielt zu trainieren, kann die Lehrkraft einen Hindernisparcours aufbauen, bei welchem die Schüler die Hindernisse passieren, umrunden oder den Ball darüber spielen müssen. Abschließend erfolgt ein Torschuss. Die Beschaffenheit des Kurses hängt grundsätzlich davon ab, welches Equipment vorhanden ist. Anstelle von Bänken können zusätzliche Schläger verwendet werden, Wasserflaschen eignen sich als Ersatz für Hütchen bzw. Pylonen. Die Spieler sollten sowohl Vorhand als auch Rückhand nutzen, um sich bis zum Torschuss vorzuarbeiten.

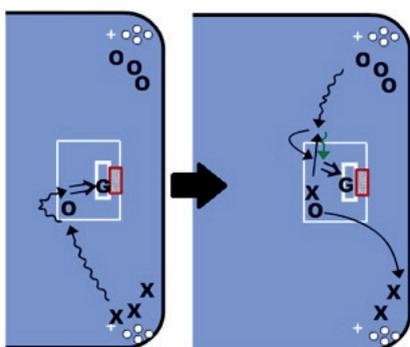


### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Der Hindernisparcours sollte nicht zu anspruchsvoll sein, sodass die Spieler ihn mit hohem Tempo durchlaufen können
- Die Schüler sollten eine Anleitung bekommen, wie sie den Ball mit der Kelle zu führen haben und wie sie ihren Körper nutzen können, um den Ball nah bei sich zu halten

## 6.3. 1 gegen 1 mit Torschuss

Die Spieler werden gruppenweise auf die vier Ecken des Spielfeldes aufgeteilt. In jeder Ecke befinden sich einige Bälle. Der erste Angriffsspieler startet aus der rechten Ecke, der Verteidiger befindet sich vor dem Tor. Ziel des Angreifers ist es, den Verteidiger auszuspielen und auf das Tor zu schießen. Er darf sich dabei jedoch nur maximal 5 Meter von der Torlinie entfernt aufhalten, sodass eine 1-gegen-1-Situation provoziert wird. Der Angreifer wird anschließend zum Verteidiger, der Verteidiger wiederum stellt sich in der Reihe der Angreifer an. Die Übung kann für eine ganze Weile durchgeführt werden. Je schneller die Ausführung funktioniert, desto mehr Zweikampfsituationen hat der einzelne Spieler zu bewältigen.

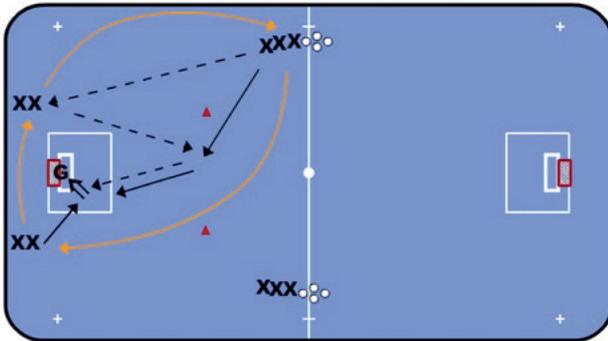


### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Wie gelingt es den Schülern, ihren Gegner auszuspielen?
- Die Spieler sollten nach jedem Durchgang die Rollen tauschen

#### 6.4. Passspiel und gelenkter Torschuss

Die Spieler sollten lernen, bei einem Angriff ihrem Schuss nachzugehen oder aber die Sicht des Torhüters zu behindern. Dazu empfiehlt es sich, dass sie sich für einen gelenkten Torschuss direkt vor dem Torhüter aufhalten. Der Spieler läuft von der Ecke aus auf das Tor zu und lenkt den Ball in das Tor. Selbst wenn er den Ball nicht trifft, versperrt er dabei die Sicht des Torhüters.



#### 6.5. Spielzeit

Ein Spiel ist für die Schüler die beste Möglichkeit, um das Dribbling zu üben. Gespielt wird im Modus 3 gegen 3 oder 4 gegen 4. Pässe dürfen dabei nur nach vorne gespielt werden und Torschüsse sind erst erlaubt, nachdem eine der folgenden Aufgaben erfüllt wurde:

- Der Ball wird mindestens dreimal zwischen Vorhand und Rückhand hin und her gespielt
- 180°-Drehung mit Ball
- Der Ball wird für ein paar Meter nur mit der Rückhand geführt

Die Lehrkraft entscheidet, welche der Aufgaben vor einem Torschuss zu erledigen ist. Die Spieler müssen hierbei auch darauf reagieren, was ihr Gegner tut.

#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Regeln werden von den Spielern eingehalten
- Sollte das Spiel nicht mehr qualitativ sein, müssen die Regeln geändert werden

## 7. Stunde – Individuelle Verteidigung

**Thema:** Spielerrollen

**Erläuterung:** Im Floorball hat jeder Spieler, unabhängig davon, ob er Verteidiger oder Angreifer ist, auf dem Spielfeld vier Aufgaben zu erfüllen. Damit nimmt er eine bestimmte Rolle ein. Diese Rolle hängt stets davon ab, wo sich der Spieler auf dem Feld befindet und welche Spielsituation vorliegt.

Dies sind die vier Aufgaben, mit denen die Spieler konfrontiert werden:

- a) Verteidigung gegen einen Spieler mit Ball
- b) Verteidigung gegen einen Spieler ohne Ball
- c) Angriff mit Ball
- d) Angriff ohne Ball

Verteidigt ein Spieler gegen einen Gegner (mit Ball), handelt es sich um eine 1-gegen-1-Situation.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, sich mithilfe seines Schlägers, seines Körpers oder seiner Bewegungen, gegen einen Gegner mit Ball zu behaupten.

**Schlüsselemente:** Position auf dem Spielfeld, Bewegungsverhalten gegenüber dem Gegner

### Fähigkeiten erlernen:

#### 7.1. Verteidigung gegen einen Spieler mit Ball

Um gegen einen Gegner mit Ball zu verteidigen, muss sich der Spieler immer auf der Seite des eigenen Tores befinden. Die Bewegung des Gegners, seine Schnelligkeit sowie seine technischen Fähigkeiten entscheiden darüber, wie nah sich der Spieler an ihn heranwagen kann, um den Kontakt möglichst nicht zu verlieren. Das primäre Ziel ist nicht, dem Gegner den Ball abzunehmen, sondern ihn daran zu hindern, einen Pass in den Rücken der Abwehr zu spielen oder auf das Tor zu schießen.

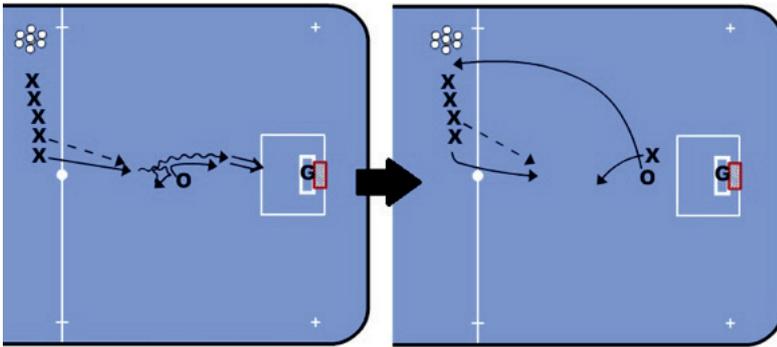
#### 7.2. Verteidigung gegen einen Spieler ohne Ball

Genauso wichtig ist es, die Feldspieler ohne Ball zu decken, denn sie versuchen, sich in Position zu bringen, um angespielt zu werden oder schaffen dem Spieler mit Ball Räume. Die Verteidigung besteht vor allem darin, den eigenen Körper zwischen Gegner und Tor zu bringen, um das Bilden einer Anspielstation zu verhindern. Sollte der Gegenspieler natürlich nicht am Spiel beteiligt sein und sich in seiner eigenen Hälfte, in einiger Entfernung zum Spielgeschehen befinden, besteht keine Notwendigkeit, ihn zu decken. Er sollte aber stets im Auge behalten werden.

### ÜBUNGEN:

#### 7.1. 1 gegen 1 vor dem Tor

Es handelt sich hierbei um eine einfache Übung, bei der die Spieler ihre Rollen tauschen; vom Angreifer zum Verteidiger, so wie es in jedem Spiel der Fall ist. Die Spieler werden in vier Gruppen eingeteilt und befinden sich an der Mittellinie. Der erste Spieler jeder Gruppe wird zum Verteidiger, der zweite zum Angreifer. Beide entfernen sich 5 Meter vom Tor, der Angreifer befindet sich dabei näher zur Mittellinie. Er erhält einen Pass, versucht den Verteidiger auszuspielen und schießt anschließend auf das Tor. Der Verteidiger versucht dies zu verhindern. Nachdem die Aktion abgeschlossen ist, stellt sich der Verteidiger in der Reihe an und der Angreifer wird zum Verteidiger. Nun läuft der nächste Spieler der Reihe los und erhält den Pass, sobald er sich vor dem Verteidiger befindet sowie dem Passgeber zugewandt ist.



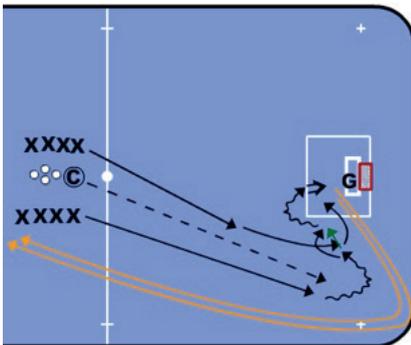
**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Spieler müssen nach der Aktion ihre Positionen tauschen
- Der Verteidiger darf nicht gegen die Regeln verstoßen und den Schläger des Angreifers schlagen, anheben oder blockieren

**7.2. Rollentausch im 1 gegen 1**

Diese Übung dient dazu, das Umschalten während des Spiels zu trainieren. Hierfür werden die Schüler in vier Gruppen eingeteilt. Sie befinden sich in zwei Reihen an der Mittellinie. Ein zusätzlicher Schüler passt den Ball nach vorne in Richtung Tor. Die beiden ersten Spieler der zwei Reihen laufen diesem nach. Wer in Ballbesitz kommt, wird zum Angreifer und versucht, ein Tor zu erzielen. Der andere Spieler ist der Verteidiger und möchte dies verhindern. Die nächsten beiden starten, sobald die vorangegangene Situation beendet ist und die Spieler den Bereich vor dem Tor verlassen haben.

Die Übung kann auch variiert werden, indem man einen Schulterkontakt gestattet, während die zwei Spieler in Richtung Ball rennen. Tackling ist dabei jedoch untersagt.



**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

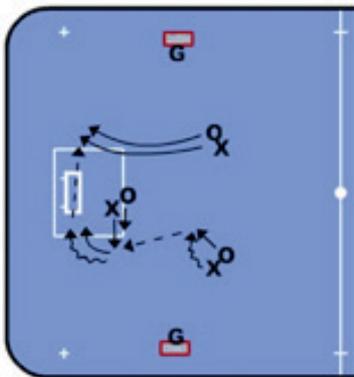
- Wird der Rollentausch korrekt vollzogen?
- Der Verteidiger darf nicht gegen die Regeln verstoßen und den Schläger des Angreifers schlagen, anheben oder blockieren

### 7.3. Spielzeit im 3 gegen 3

Eine sehr gute Möglichkeit, um die Verteidigung im 1 gegen 1 zu trainieren, ist die Durchführung eines Spiels im Modus 3 gegen 3 auf einem eng begrenzten Feld. Die verteidigende Mannschaft spielt ohne Schläger. Die Spieler müssen sich so zu ihrem Gegenspieler bewegen und in Position bringen, dass dieser kein Tor erzielen kann. Eine sehr gute Taktikübung für das Verteidigen im Team.

Die Lehrkraft kann verschiedene Schwierigkeitsstufen festlegen, bei denen die Spieler im 1 gegen 1 gegen ihren Gegner agieren. Dabei muss den Bewegungen des Gegenspielers gefolgt werden, sobald dieser sich über das Spielfeld bewegt. Gespielt wird in Phasen à 30-45 Sekunden, anschließend erfolgt ein Austausch der Spieler. So bleibt das Spiel interessant.

In einem zweiten Schritt spielt das verteidigende Team mit Schlägern, die sie jedoch verkehrt herum halten. Sobald sie in Kontakt mit dem Ball kommen, dürfen sie den Schläger umdrehen. Gleiches gilt für das Angreifer-Team, das dann seine Schläger falsch herum hält. Bei diesem Wechsel wird das Umschalten vom Angriff in die Defensive und andersherum sehr deutlich.



#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die verteidigenden Spieler spielen ohne Schläger oder halten diesen falsch herum
- Der Wechsel nach 30-45 Sekunden wird per Signal angekündigt

## 8. Stunde – Verteidigung im Team

**Thema:** Teamverteidigung

**Erläuterung:** Es handelt sich um eine Teamverteidigung, wenn die gesamte Mannschaft vereint gegen die Gegenspieler verteidigt. Der Spieler, welcher sich am nächsten zum Ball befindet, übt Druck auf den Ballführenden aus. Der Abstand zwischen den Verteidigern darf nicht zu groß sein; die Formation sollte dicht zusammenrücken.

**Ziel:** Die Spieler dazu befähigen, als Team gegen den Gegner zu verteidigen, indem den Bewegungen der Mitspieler gefolgt und die Formation dadurch zusammengehalten wird.

**Schlüsselemente:** Positionierung auf dem Spielfeld, Bewegung in Bezug auf den Gegenspieler

### Fähigkeiten erlernen:

#### 8.1. Umschalten in die Defensive

Im Floorball gibt es viele verschiedene Formationen, in denen ein Team verteidigen kann. Am wichtigsten dabei ist jedoch zu begreifen, wann das Umschalten des Teams in die Verteidigung zu erfolgen hat. Spielt der Gegner den Ball hinter den am höchsten stehenden Angreifer unseres Teams, müssen wir in die Verteidigung übergehen, denn alle Spieler sollten den Ball und ihre Gegner sehen können.

#### 8.2. Verteidigungsformationen

Die traditionelle Formation im Floorball besteht aus zwei Verteidigern, einem Center (dieser rückt etwas weiter ins Feld hinein) und zwei Angreifern auf den beiden Flügeln. Man nennt diese Aufstellung auch „5er-Würfel“. Am häufigsten wird im Floorball ein 2-2-1 oder 1-2-2 gespielt. Dabei ist das Ziel, die Lauf- und Passwege der Gegner zu kontrollieren, sodass keine Spielöffnung gelingen kann. Grundsätzlich gilt die Regel, keinen Pass des Gegners durch die Formierung des eigenen Teams zuzulassen. Dementsprechend sind alle Spieler angehalten, sich in Richtung des Balles zu drehen und zu bewegen.

#### 8.3. Die 2-2-1 Formation

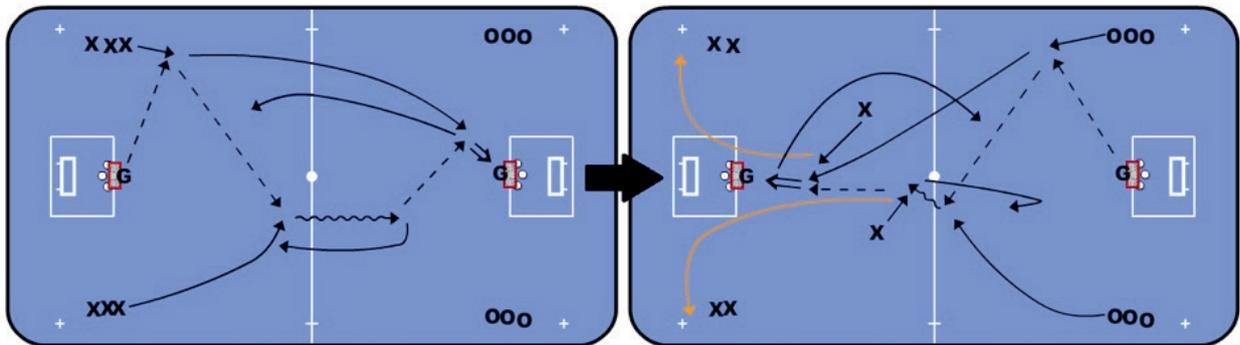
In dieser Formation übt der vorderste Spieler Druck auf den Gegner aus, um ihn zu einem Pass in eine bestimmte Richtung zu zwingen. Die beiden anderen Angreifer versuchen, Schüsse auf das eigene Tor zu verhindern und den Gegner in die Ecken zu drängen. Die Verteidiger treten in den Zweikampf, blocken die Schüsse des Gegners und versuchen, Querpässe zu unterbinden. Die gesamte Formation verschiebt sich gemeinsam, um den ballführenden Spieler unter Druck zu setzen. Die 1-2-2 Formation ist dagegen aggressiver. Hierbei ist es das Ziel der Angreifer, den Ball abzufangen oder 2-gegen-1-Situationen gegen einen tief stehenden Angriffsspieler der gegnerischen Mannschaft zu initiieren.

### ÜBUNGEN:

#### 8.1. 2 gegen 2 auf dem gesamten Spielfeld (Schwarz gegen Weiß)

Es handelt sich hierbei um eine einfache Übung, bei der die Spieler ihre Rollen tauschen. Die Gruppe wird in der Hälfte geteilt. Der Abstand zwischen den Toren beträgt etwa 25-30 Meter. Die Schüler stehen auf beiden Seiten neben dem Tor an der Bande. Zwei Spieler von Team 1 (schwarz) beginnen mit einem Angriff ohne einen Gegenspieler und schießen auf das Tor. Nach dem Torschuss erhalten die nächsten beiden weißen Spieler den Ball vom Torhüter und greifen an. Schwarz wird nun zum verteidigenden Team und muss den Angriff abwehren. Anschließend übernimmt Weiß die verteidigende Rolle gegen die nächsten beiden schwarzen Spieler. Das Spiel sollte 2 x 5 Minuten andauern. Das Team, welches in dieser Zeit mehr Tore erzielen kann, gewinnt.

Eine Möglichkeit, um das Spiel interessanter zu gestalten, ist die Regel, dass die Verteidiger zunächst das Tor berühren müssen, bevor sie die den Angriff abwehren dürfen. So erhält das attackierende Team mehr Zeit, um den Angriff einzuleiten.

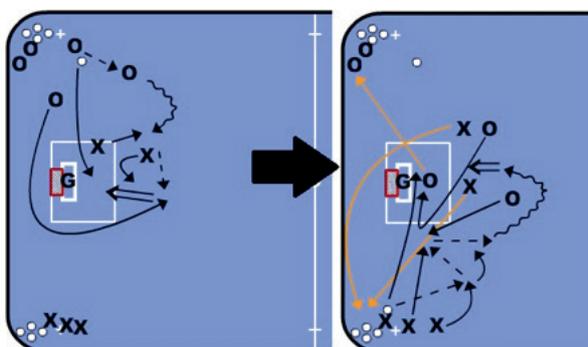


**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Angreifer sollten nicht zu früh starten
- Die Verteidiger berühren zunächst das Tor (wenn diese Regel festgelegt wurde)
- Die Verteidiger sollten eine Anleitung bekommen, wie sie am besten gegen ihren Gegner ankommen
- In einer 2-gegen-1-Situation muss der Verteidiger versuchen, einen Querpass zu verhindern

**8.2. Zonenspiel - 3 gegen 2**

Um einen Rollenwechsel zu trainieren, eignet sich ein Spiel im Modus 3 gegen 2 sehr gut. Die Klasse wird in vier gleich große Gruppen und zwei Teams aufgeteilt (mindestens 10 Spieler sollten sich dabei in jeder Hallenhälfte befinden). Die Spieler in Schwarz beginnen einen Angriff von ihrer Ecke aus. Das Tor wird von zwei weißen Spielern verteidigt. Die Angreifer dürfen sich nur in einer bestimmten Zone bewegen. Diese misst 6 Meter vom Tor in Richtung Mittellinie und ein paar wenige Meter in die andere Richtung. Ziel ist es, die Überzahl zu nutzen und eine Torchance herauszuspielen, ohne die Zone zu verlassen. Nach dem Angriff scheidet der schwarze Spieler aus, der sich am nächsten zur Ecke befindet, genauso wie die zwei weißen Verteidiger. Nun kommen drei neue Spieler aus der weißen Ecke hinzu und übernehmen die Rolle der Angreifer. Das Spiel kann für einige Minuten laufen gelassen werden, sofern sich noch Bälle in beiden Ecken befinden.

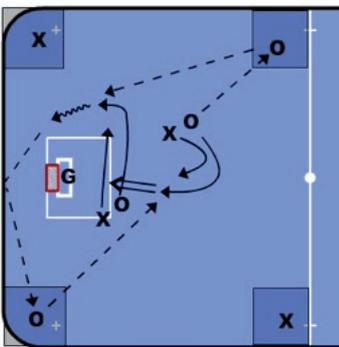


**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Spieler sollten daran denken, ihre Rollen zu wechseln
- Es verlassen die richtigen Spieler das Spielfeld
- Es ist wichtig, dass die Verteidiger den neuen Angreifern Platz machen; am besten, indem sie die Zone durch die Mitte verlassen

### 8.3. 2 gegen 2 mit Unterstützung aus der Ecke

Eine Möglichkeit, um die Teamverteidigung zu trainieren, ist ein Spiel im Modus 2 gegen 2 auf einer Hälfte des Spielfeldes. Dabei hat jedes Team zwei Hilfsspieler in zwei einander gegenüberliegenden Ecken. Es kann auch auf beiden Hälften des Spielfeldes gespielt werden, wenn die Hilfsspieler mindestens 3 Meter Abstand zur Mittellinie einhalten. Ziel des Spiels ist es, das verteidigende Team durch den Einsatz der Ersatzspieler zu einer Reaktion zu zwingen. Beide Teams können Spieler aus beiden Ecken einwechseln, dabei zunächst beliebig. Später muss der Hilfsspieler einen Pass erhalten, um ins Spiel zu kommen. Der Passgeber seinerseits geht direkt aus dem Spiel. Fängt das verteidigende Team den Ball ab, muss es den Ball zu einer der Ecken passen, bevor es einen Angriff starten darf. Die Rollen der Teams wechseln also entsprechend dem Ballbesitz. Die Übung setzt voraus, dass die Spieler erkennen, wohin sie einen Pass spielen müssen, um ihrem Team einen Vorteil zu verschaffen. Außerdem sollten sie nach einem Ballverlust möglichst verhindern, dass die gegnerischen Hilfsspieler den Ball erhalten.

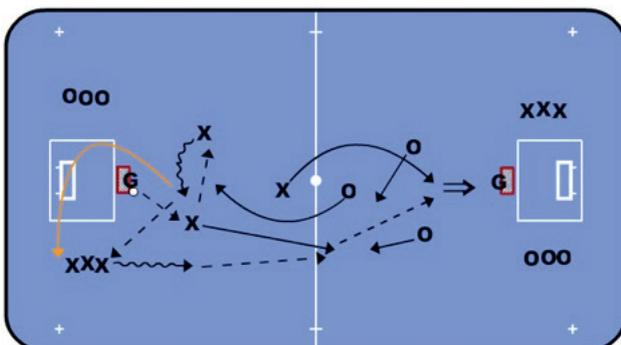


#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Spieler haben sich an die Regel zu halten, dass vor einem Angriff zunächst der Pass in die Ecke erfolgen muss
- Zu Beginn die Spieler beratend unterstützen, wohin sie den Ball spielen sollten

### 8.4. 3 gegen 3 mit Auswechseln

Um den Spielern die Möglichkeit zu bieten, alle vier Rollen einzunehmen, eignet sich ein Spiel im Modus 3 gegen 3, bei dem die Teams über Ersatzspieler in den jeweils schräg gegenüberliegenden Ecken hinter dem Tor verfügen. Es handelt sich um ein standardmäßiges 3-gegen-3-Spiel mit der Ausnahme, dass jede Einwechslung nur mithilfe eines Passes zum Ersatzspieler erfolgen kann. Dadurch gewinnt das Spiel an Schnelligkeit und die Dominanz eines Teams auf dem Feld ist nicht von Dauer. Die Spieler müssen unmittelbar reagieren und das Spiel genau verfolgen. Bei dieser Spielform kann nicht hinter den Toren gespielt werden.



#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Ersatzspieler werden kontinuierlich eingewechselt

## 9. Stunde – Verteidigung im Team: Forechecking

**Thema:** Forechecking (Pressing)

**Erläuterung:** Das Team ohne Ball versucht in Ballbesitz zu kommen oder zumindest den Gegner dazu zu bringen, den Ball in eine Richtung zu spielen, die für das eigene Team am ungefährlichsten erscheint.

**Ziel:** Die Spieler dazu befähigen, Druck auf den Gegner auszuüben und ihn daran zu hindern, das Spiel strukturiert zu öffnen. Die Art und Weise, wie dieser Druck auszusehen hat, ist stets situationsabhängig.

**Schlüsselemente:** Den eigenen Gegenspieler finden, den eigenen Raum vor diesem Gegner verteidigen

### Fähigkeiten erlernen:

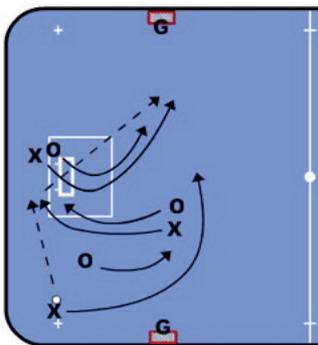
#### 9.1. Forechecking (Pressing)

Das Team bestimmt über den Grad und die Art des Druckaufbaus, um den Gegner von einem schnellen Angriff abzubringen. Im Normalfall wird ein System gespielt, bei dem einer oder zwei Spieler den Gegner unter Druck setzen und dessen Spiel lenken, zum Beispiel durch das Öffnen bestimmter Passräume. Die Formation dabei kann variieren, jedoch sollte/n diese/r Spieler sofort in die Defensive zurückrücken, sobald es dem Gegner gelingt, den ersten von ihnen zu überspielen.

### ÜBUNGEN:

#### 9.1. Attacke aus der Ecke

Es handelt sich um ein Spiel im Modus 3 gegen 3, bei dem das angreifende Team von der eigenen Ecke aus startet und in die andere Richtung attackiert, indem es den gegnerischen Stürmer überspielt. Das verteidigende Team versucht die Bewegungen der Spieler zu lenken und sie somit unter Kontrolle zu haben. Die Verteidiger können zu Beginn mit herumgedrehten Schlägern spielen, sodass es für die Angreifer ein wenig einfacher ist, den Angriff durchzuführen. Das Spiel sollte dreimal mit jedem Angreiferteam durchgeführt werden, stets von der jeweiligen Ecke aus. Anschließend werden die Rollen getauscht.

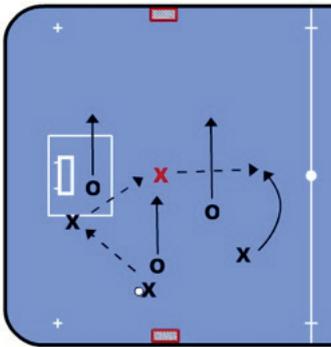


#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Spieler müssen die richtige Position auf dem Feld einnehmen
- Den Spielern beim 1 gegen 1 mit Tipps helfen und sie auf dem Feld begleiten
- Der Bereich vor dem Tor sollte verteidigt und die Seiten offengelassen werden

### 9.2. 3 gegen 3 mit einem Zielspieler

Diese Übung dient dazu, das verteidigende Team mit wechselnden Spielsituationen zu konfrontieren. Gespielt wird im Modus 3 gegen 3 mit einem zusätzlichen Zielspieler (dieser erhält ein andersfarbiges Leibchen) in der Mitte des Spielfeldes, der als vierter Angreifer für beide Teams fungiert. Das Team in Ballbesitz kann den Zielspieler nutzen, um den Gegner dazu zu zwingen, sich etwas zurückzuziehen. Das verteidigende Team muss sich neu formieren, wenn der Zielspieler den Ball erhält, da dieser auch auf das Tor schießen kann, sollte er genügend Platz haben. Schaffen es die Verteidiger, den Ball zu erlangen, können sie wiederum den Zusatzspieler nutzen, um gegenüber dem Gegner im Vorteil zu sein.

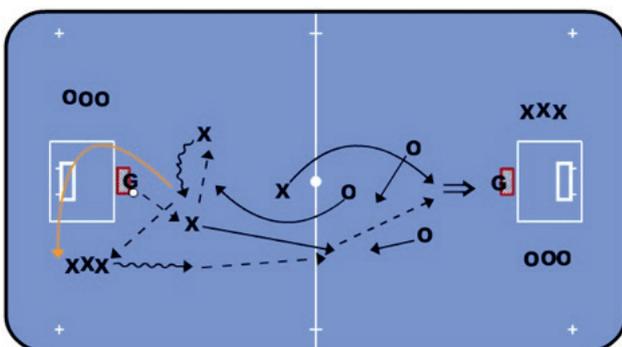


#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Beide Teams sollten den Zielspieler nutzen
- Der Zielspieler muss aufpassen, dass er dem richtigen Team den Ball zuspielt
- Die Spieler sollten sich ihren Gegenspieler anhand eines Kennzeichens merken

### 9.3. Ein Spiel mit zwei Bällen

Die Tore befinden sich an den beiden Enden des Spielfeldes. Gespielt wird 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 mit zwei Teams und zwei Bällen. Das Feld wird in drei Zonen eingeteilt, die Spieler dürfen sich dabei nur in ihrer eigenen Zone aufhalten. Es befindet sich stets die gleiche Anzahl an Angreifern und Verteidigern in einer Zone. Beide Teams spielen auf ihre eigenen Tore und versuchen, so viele Tore wie möglich zu erzielen. Nach einem Tor erhält die verteidigende Mannschaft den Ball. Ein Team kann also in Besitz beider Bälle sein. Das schnelle Umschalten setzt voraus, dass die Spieler das Geschehen genau verfolgen und sich entsprechend auf dem Feld positionieren. Der Spieler mit Ball muss einen Überblick gewinnen, um zu entscheiden, wohin er einen Pass spielen kann. Auf Anweisung der Lehrkraft wechseln die Spieler ihre Zonen.

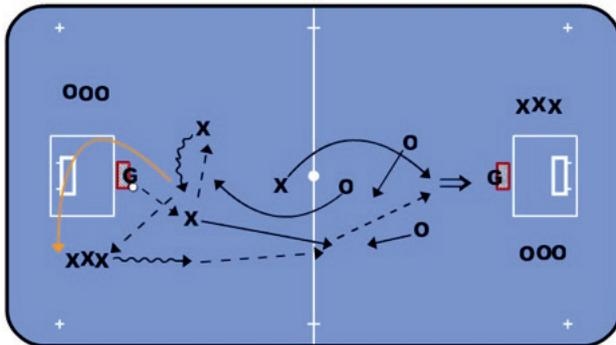


#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Spieler sind und bleiben in ihrer jeweiligen Zone
- Die Spieler dazu anleiten, den freien Spieler ohne Ball auf dem Feld zu suchen

#### 9.4. 3 gegen 3 mit Einwechselspielern

Diese Übung eignet sich hervorragend, um Verteidigungstaktiken zu entwickeln. Damit die Spieler die Möglichkeit bekommen, alle vier Rollen auf dem Spielfeld ausführen zu können, kann ein Spiel im Modus 3 gegen 3 durchgeführt werden, bei dem sich ein Ersatzspieler in der schräg gegenüberliegenden Ecken hinter dem Tor befindet. Die Einwechslung erfolgt durch einen Pass, den der Einwechselspieler annehmen muss, um ins Spiel zu kommen. Der Passgeber wiederum verlässt das Spiel. Dadurch gewinnt das Spiel an Schnelligkeit und die Dominanz eines Teams auf dem Feld ist nicht von Dauer. Die Spieler müssen unmittelbar reagieren und das Spielgeschehen genau verfolgen. Bei dieser Spielform kann nicht hinter den Toren gespielt werden.



#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Beide Teams wechseln regelmäßig ihre Ersatzspieler ein, indem sie einen Pass in die Ecke spielen
- Jeder Spieler verteidigt gegen seinen Gegenspieler und beobachtet, ob das gegnerische Team einen Wechsel vornimmt

## 10. Stunde – Angriffsspiel (individuell und im Team)

**Thema:** Individueller Angriff

**Erläuterung:** Ein Spieler bringt den Ball nach vorne in Richtung des gegnerischen Tores, um einen Torschuss abzugeben oder einen Vorteil für das eigene Team herauszuholen.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, durch seine Interaktion selbstständig einen Angriff einzuleiten, zu führen und abzuschließen.

**Schlüsselemente:** Bewegung mit Ball, das 1-gegen-1-Spiel, das Überzahlspiel (2 gegen 1 oder 3 gegen 2)

### Fähigkeiten erlernen:

#### 10.1. Individueller Angriff

Ein Spieler kann zwei unterschiedliche Rollen während eines Angriffs einnehmen. Innerhalb der ersten Rolle greift der Spieler mit Ball an, bei der zweiten Rolle ist er ohne Ball in einen Angriff involviert. Der individuelle Angriff beschreibt die erstgenannte Situation. Der Spieler befindet sich demnach in Ballbesitz, spielt diesen nach vorne und versucht, sich in eine gute Lage zu bringen, um einen Torschuss abzugeben. Alternativ kann er den Ball zu einem Mitspieler passen, der sich in einer noch günstigeren Position befindet.

### ÜBUNGEN:

#### 10.1. Kaiserturnier - 1 gegen 1

So wie im Basketball, sind auch im Floorball 1-gegen-1-Situationen entscheidend für den Spielverlauf. Um sie gezielt zu trainieren, wird die Klasse bei dieser Übung in Gruppen mit jeweils 3 oder 4 Spielern eingeteilt. In der Sporthalle können mehrere 1-gegen-1-Situationen parallel laufen gelassen werden. Aus Hütchen/Pylonen werden kleine Tore entlang der Bande aufgestellt, die etwa 1 Meter groß sind. Die Tore befinden sich auf beiden Seiten und immer zwei Spieler werden einem Feld mit zwei gegenüberliegenden Toren zugewiesen. Die anderen Spieler der Gruppe sind die Ersatzspieler. Je nach Größe der Halle können sich 3 bis 6 Paare gleichzeitig auf dem Spielfeld befinden. Gespielt wird 30 bis 60 Sekunden pro Spielerpaar, anschließend erfolgt ein Wechsel. Das Team, welches mehr Tore erzielt, gewinnt das Spiel und steigt in das nächste Feld auf, das Verliererteam dagegen steigt ab. Anschließend wird ein neues Spiel angepfiffen.

#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

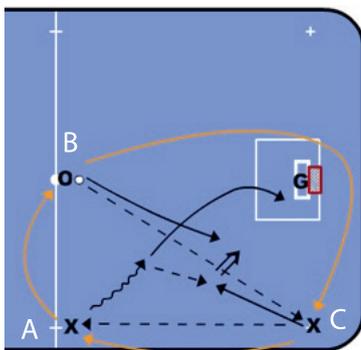
- Zwischen den Toren sollte genügend Platz sein, sodass die Spieler nicht miteinander kollidieren
- Nach jedem Spiel dafür sorgen, dass die Teams in das richtige Feld wechseln

## 10.2. Klassisches 2 gegen 1

Die gebräuchlichste Angriffssituation ist ein 2 gegen 1; zwei Stürmer gegen einen Verteidiger. Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen zu dieser Situation. Die Grundidee ist jedoch immer die, dass einer der beiden Angreifer die Möglichkeit bekommt, auf das Tor zu schießen oder seinem Mitspieler in besserer Position den Ball zuzupassen. Im Folgenden werden drei Übungsformen zum 2 gegen 1 beschrieben:

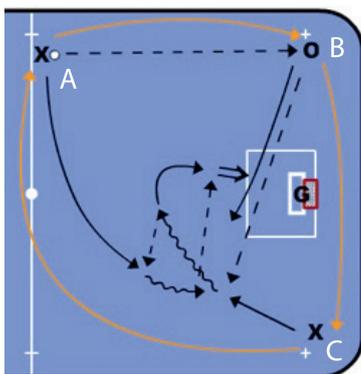
### 10.2.1. Aus der Mitte

Die Bälle befinden sich im Mittelkreis. Spieler A passt zu Spieler B, der sich in einer der Ecken befindet. A wird dann zum Verteidiger. B spielt einen diagonalen Pass zu Spieler C, der mit Ball in die Mitte zieht und sich in eine Torschussposition bringt. Alternativ kann er auch zu Spieler B passen, der sich zwischenzeitlich in einen freien Raum bewegt. Letztendlich ist es das Ziel der Angreifer, das Tor zu treffen. Nach einem Angriff wird rotiert und die Positionen gewechselt (A – B – C).



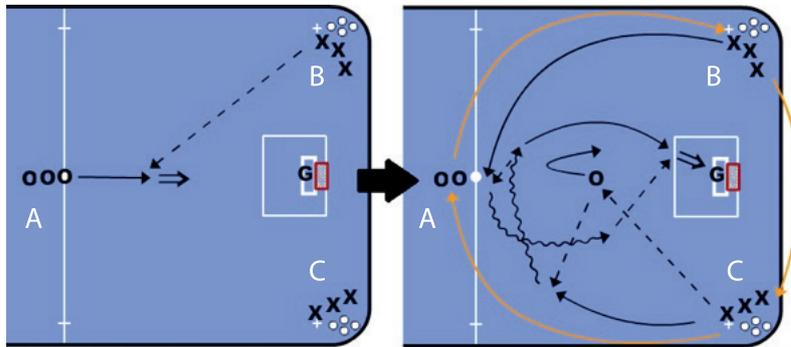
### 10.2.2. Aus einer Ecke

Die Bälle befinden sich in einer der Ecken. Spieler A passt den Ball entlang der Bande zu Spieler B. B passt anschließend den Ball entlang der Mittellinie zu Spieler C und wird dann zum Verteidiger. C spielt den Ball zu A, der zwischenzeitlich vorgerückt ist. Gemeinsam versuchen sie in Überzahl den Verteidiger auszuspielen. Nach dem Angriff erfolgt ein Positionswechsel (Rotation A – B – C).



### 10.2.3. Aus zwei Ecken

Die Bälle befinden sich in den Ecken. Spieler A passt den Ball zu C, der an der Mittellinie steht. Spieler C schießt direkt auf das Tor. Anschließend erhält er einen Pass von B, spielt diesen direkt zurück und wird zum Verteidiger. B spielt den Ball zu Spieler A, der entweder auf das Tor schießt oder zusammen mit B einen 2-gegen-1-Angriff spielt. Im Anschluss erfolgt ein Positionswechsel (Rotation A – B – C).

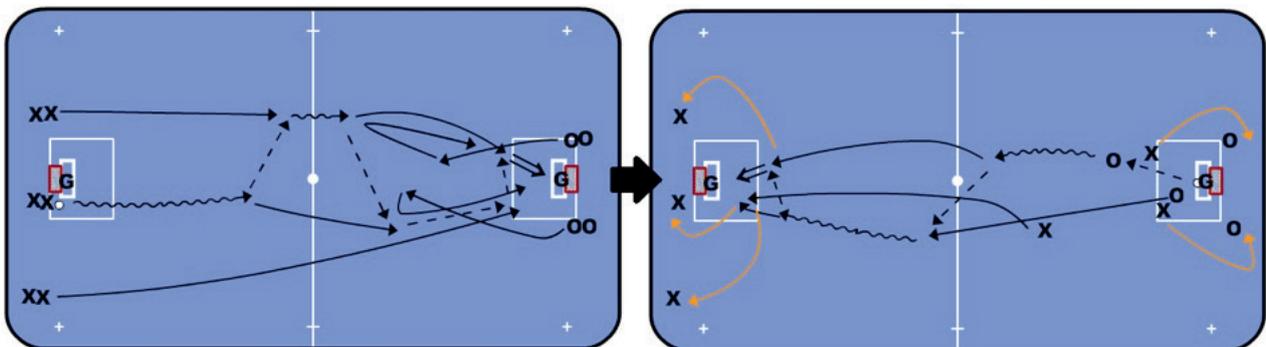


#### Darauf sollte die Lehrkraft achten:

- Die Spieler sollten sich merken, welche Position sie nach einem Angriff einnehmen müssen
- Der Angriffsspieler ohne Ball muss eine Position finden, auf der er einen Pass erhalten kann, nicht hinter dem Verteidiger
- Der Verteidiger sollte einen Querpas des Ballführenden verhindern, sodass vor dem Tor keine gefährliche Situation entsteht

### 10.3. Situationswechsel: Umschalten vom Angriff in die Verteidigung

Während eines Spiels gibt es eine Vielzahl an Situationen, in denen ein 3-gegen-2-Überzahlspiel plötzlich zu einem 2 gegen 1 wird. Darauf müssen die Spieler reagieren. Eine gute Übung, um genau das zu trainieren, ist ein 3-gegen-2-Spiel, bei dem vom eigenen Tor aus gestartet wird. Ein Angriffsspieler ist in Ballbesitz, ein zweiter befindet sich auf der anderen Seite, bereit einen Pass zu bekommen; der dritte Spieler steht tief. Die Verteidiger versuchen, die Passwege zuzustellen und zu verhindern, dass die Angreifer in eine gute Schussposition gelangen können. Ist ein Torschuss erfolgt, wirft der Torhüter den Ball zum nächsten Verteidiger. Die Verteidiger versuchen nun ihrerseits im 2 gegen 1 den am tiefsten stehenden Stürmer auszuspielen, die beiden anderen Angreifer bleiben außen vor. Anschließend werden alle Spieler ausgetauscht.

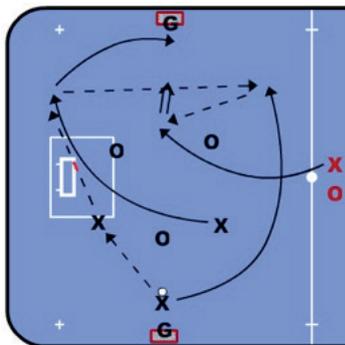


**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Angreifer bilden ein Dreieck, um sich mehrere Passrichtungen offen zu halten
- Die Verteidiger beschützen den Bereich vor dem Tor
- Den Angreifer, welcher zum Verteidiger wird, informieren
- Der Torhüter spielt den Ball schnellstmöglich zu den Verteidigern

**10.4. Vorteil für das Angriffsteam**

Damit die Spieler lernen, als Angreifer freie Räume zwischen den Verteidigern zu erkennen und diese zu nutzen, kann ein Spiel im Modus 3 gegen 3 durchgeführt werden. Dabei erhält ein Team einen zusätzlichen vierten Spieler, sobald es die Mittellinie überquert hat und es folgt ein 4-gegen-3-Überzahlspiel. Dieser Vorteil kann genutzt werden, solange das Team in Ballbesitz ist. Geht der Ball verloren, muss der Zusatzspieler das Feld verlassen und das gegnerische Team erhält seinerseits einen vierten Spieler, wenn es die Mittellinie passieren konnte. Die Spieler müssen schnell reagieren und das Spielgeschehen genau verfolgen. Das Spiel läuft 60-75 Sekunden, anschließend werden die Spieler ausgetauscht.



**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Der vierte Spieler betritt das Spielfeld sofort nachdem die Mittellinie passiert wurde
- Bei einem Ballverlust verlässt der Zusatzspieler das Feld

## 11. Stunde – Angriff als Team

**Thema:** Teamangriff

**Erläuterung:** Die gesamte Formation ist an einem Angriff beteiligt. Der Ball wird gemeinschaftlich nach vorne gebracht, um eine Torschussmöglichkeit herauszuspielen oder dem Team einen Vorteil zu verschaffen.

**Ziel:** Den Spieler dazu befähigen, während eines Angriffs Räume zu schaffen, sodass das eigene Team die Möglichkeit zum Torschuss erhält.

**Schlüsselemente:** Spielöffnung, Bewegungs- und Passrichtung

### Fähigkeiten erlernen:

#### 11.1. Teamangriff

Während eines Teamangriffs haben alle Spieler eine wichtige Rolle. Eine Aufgabe dabei ist es, den Ball nach vorne zu spielen, eine weitere besteht darin, durch eigene Bewegungen Passräume zu schaffen. Ein anderer Spieler unterstützt den Ballführenden als Anspielstation und zuletzt besteht die vierte Aufgabe darin, vorzurücken, um einen Torschuss abzugeben. Der Teamangriff kann effektiv genutzt werden, sofern alle Spieler sich aktiv einbringen.

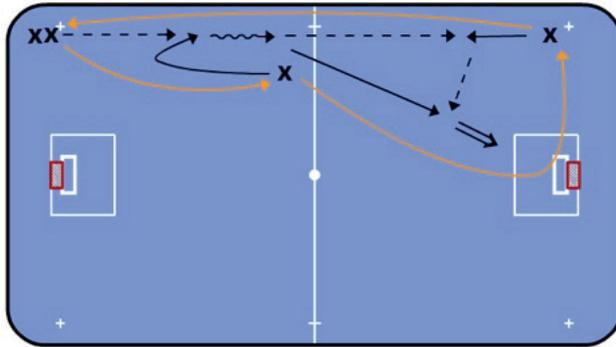
### ÜBUNGEN:

#### 11.1. Spielöffnung

Der Mannschaft muss klar sein, wie sie den Ball bei einem Teamangriff entsprechend nach vorne spielen kann. Am einfachsten ist es, wenn ein Spieler dem Ballführenden entgegenläuft, einen Pass erhält und den Ball direkt zum gleichen Spieler zurückspielt, der in der Zwischenzeit vorgerückt ist. Nun muss er in den freien Raum laufen, sich Platz und Zeit verschaffen, sodass er erneut angespielt werden kann. Die wichtigsten Strategien, um einen Angriff einzuleiten, sind:

- a) Ein Spieler zieht sich zurück und unterstützt den Ballführenden. Er erhält einen Pass und sichert dann hinten ab (sozusagen als „Rückwand“), während der andere Spieler ein Stück nach vorne läuft. Dieser kann erneut den Ball fordern, da er eine gute Übersicht über das Spielfeld hat.
- b) Ein Spieler übernimmt tief in der eigenen Spielfeldhälfte die Ballführung. Er läuft dabei schnell auf den Ballführenden zu und dreht sich anschließend mit dem Ball, um eine gute Übersicht über das gesamte Spielfeld zu bekommen. Die Laufbewegung hat dabei die Form eines Angelhakens. Der Spieler erkennt freie Räume, die das Team für einen Angriff nutzen kann.
- c) Weiterhin können Spieler an bestimmten Positionen fest stationiert und dort direkt angespielt werden. Dabei ist es jedoch wichtig, dass diese Spieler stets in Bewegung sind, damit sie den Ball annehmen und sofort nach vorne weiterleiten können.

In jedem Fall muss der Spieler, welcher sich in vorderster Position befindet, einschätzen können, was seine Mitspieler vorhaben, um sich dementsprechend in die richtige Richtung und einen freien Raum zu bewegen. Das Wichtigste ist, dass nicht in einen freien Raum gelaufen wird, bevor der Ball gespielt wurde. Kann keine Spielöffnung gelingen, müssen die Spieler ihre Position wechseln, um mehr Platz zu schaffen und die Formation des Gegners zu beeinflussen.

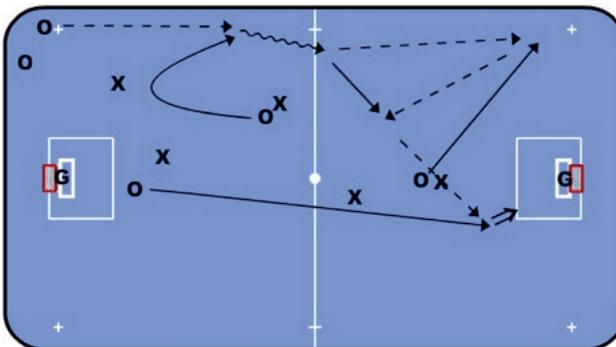


**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Die Spieler bemühen sich, Wege zu finden um das Spiel zu öffnen
- Dabei sollte die Lehrkraft sie unterstützen, indem sie eine Anleitung gibt

**11.2. Übung zur Spielöffnung**

Eine elementare Übung, um die Spielöffnung zu trainieren, beginnt mit dem Ball in der Ecke. Mithilfe eines auserwählten taktischen Ansatzes wird nun versucht, das Spiel gegen den Gegner zu öffnen. Um die Übung zu Beginn etwas zu vereinfachen, können die Gegner die Schläger falsch herum nehmen, bis der Ball die Mittellinie passiert hat. Es ist sinnvoll, ein Team zunächst dreimal nacheinander eine Spielöffnung durchführen zu lassen, bevor die Rollen getauscht werden und das andere Team an der Reihe ist. Nach jeder erfolgreichen Öffnung wird für etwa 30 Sekunden ein normales Spiel durchgeführt.



**Darauf sollte die Lehrkraft achten:**

- Gelingt den Spielern die Spielöffnung?
- Der Angriff sollte weitergeführt werden, nachdem das Team den Ball in die Angriffszone spielen konnte

**11.3. Verschiedene Mini-Spiele**

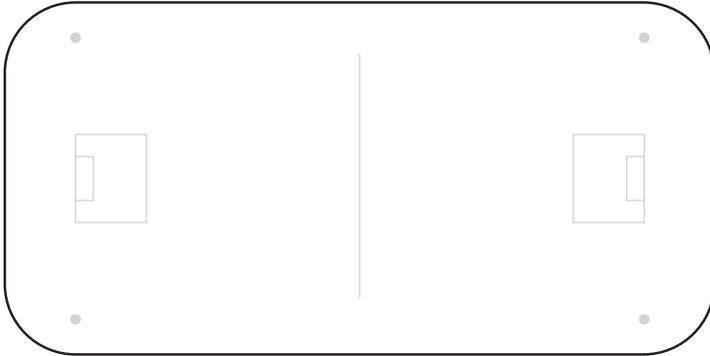
Um die Reaktionsfähigkeit der Spieler zu schulen, eignen sich verschiedene Formen von Mini-Spielen. In einem 3-gegen-3-Spiel können folgende Elemente variabel eingebaut werden:

- Floorball im Gehen: 5-6 Spieler pro Team; Rennen ist nicht erlaubt
- Schläger falsch herum drehen; die Tore stehen enger zusammen
- Reguläres Spiel mit mehreren Bällen
- Reguläres Spiel mit 4 Toren
- Festlegen einer Regel: Pässe nur nach vorne/hinten, nur hohe Pässe, nur Rückhandpässe oder Torschüsse nur direkt nach einem Pass
- Reguläres Spiel, jedoch darf mit Ball nicht gelaufen werden
- Reguläres Spiel, aber der Schläger wird nur mit einer Hand festgehalten

**12. – 15. Stunde**

Wiederholung zuvor erlernter und geübter Inhalte; Kombination diverser Übungsformen mit einem hohen Spielanteil

# Floorball COACH




---

---

---

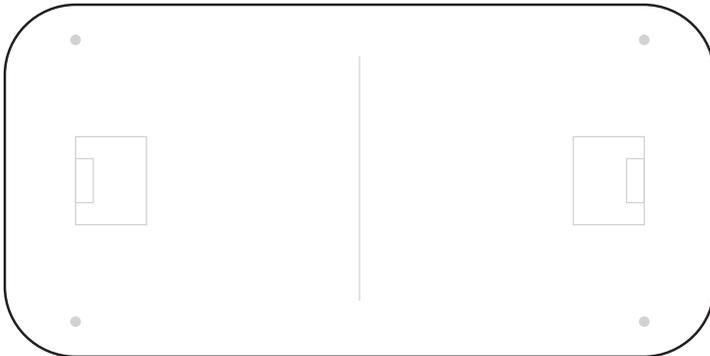
---

---

---

---

---




---

---

---

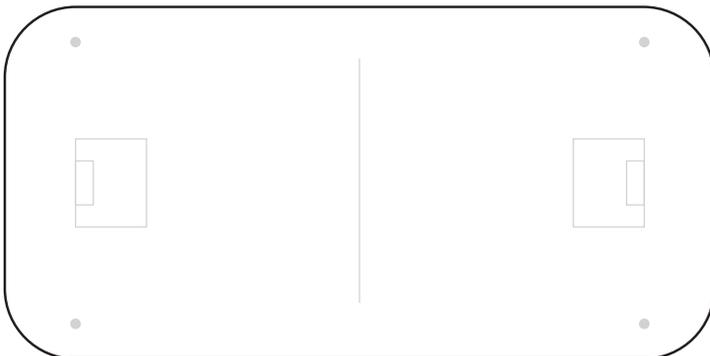
---

---

---

---

---




---

---

---

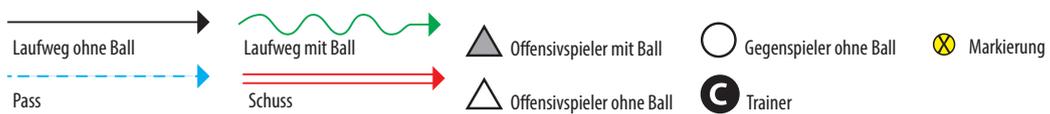
---

---

---

---

---





[floorball-hessen.de](http://floorball-hessen.de)