

Floorball

LehrerInnen-Fortbildung

Kursinhalte

Dienstag, 1. September 2009

INDIVIDUELLE ÜBUNGEN

- 1) Dribbeln um Hütchen
- 2) Stehend: Links-rechts mit Vorhand – Rückhand
- 3) Stehend: Links-rechts nur Vorhand
- 4) Stehend: 8er um die Beine
- 5) Stehend: Ball auf Schaufel
- 6) Stehend: Ball von Schaufel aus hochwerfen und wieder fangen

PASSEN: gebeugte Knie, untere Hand gestreckt, Schrittstellung

- 1) Vorhand-Passes + Annahme
- 2) Rückhand-Passes
- 3) 30 Sekunden-Passes mit Zählen der Passes
- 4) Malans: 2 Reihen stehen einander mit nur 1 Ball gegenüber, 1. Spieler passt Ball zu 1. Spieler der anderen Reihe, läuft zur anderen Reihe und stellt sich hinten an (Passen und Nachlaufen)

SCHIESSEN: gebeugte Knie, Schrittstellung, untere Hand gestreckt

- 1) gezogener Schuss: Ball ist von Anfang an auf der Schaufel
- 2) geschlagener Schuss: Ball liegt auf Höhe der Beine, Schaufel ist dahinter auf dem Boden, wird über den Boden nach vorne gezogen, bis sie den Ball trifft

ÜBUNGEN

- 1) Lawine: alle mit je einem Ball im Eck, laufen in einem Halbkreis zum Tor, schießen aufs Tor, der/die erste gibt jeweils vor, wie gelaufen und von wo geschossen wird
- 2) 2 Ecken: SpielerInnen sind in schräg gegenüberliegenden Ecken aufgeteilt, jede/r hat einen Ball, die ersten in jedem Eck laufen auf Pfiff gleichzeitig los, nach 2-3 Schritten Pass und Ballannahme, weiterlaufen Richtung Tor, Schuss

Mittwoch, 2. September 2009

AUFWÄRMEN

- 1) Schlange: mit Ball hintereinander herlaufen
- 2) Parcours: Hütchen umrunden

FLOORBALLETT

- 1) in Bewegung: in gleichmäßigen Reihen aufstellen, Blick zum Übungsleiter, Vorhand-Rückhand, Übungsleiter zeigt mit Schläger Richtung an, in die sich alle Spieler mit Ball bewegen sollen, die Abstände zwischen den SpielerInnen sollen gleich bleiben
- 2) stehend: 8er um die Beine
- 3) stehend: links-rechts nur Vorhand
- 4) stehend: Ball auf Schaufel, hochwerfen und fangen
- 5) Schläger am Boden, einbeinig darüberspringen, nur Ballen berühren Boden

PASSEN

- 1) Vorhandpassen
- 2) Ziehharmonika: beide SpielerInnen in 2-3 m Abstand voneinander, SpielerInnen passen die ganze Zeit, einer bewegt sich rückwärts, der andere vorwärts, Richtungsänderung, wenn Turnsaal zu Ende

ÜBUNGEN

- 1) 2 Ecken: wie am Dienstag, Abwandlungen: Hindernis ins Tor, ganze Drehung um die eigene Achse vor Torschuss
- 2) Karussell: SpielerInnen teilen sich in den beiden Ecken einer kurzen Seite auf, jede/r hat einen Ball, SpielerIn läuft ohne Ball in großem Bogen aufs Tor zu, bekommt von der anderen Seite Ball, nimmt ich an, läuft zwei Schritte, gezogener Schuss
- 3) Kreislaufübung: in der Saalmitte einen Kreis von ca. 2 m Durchmesser abstecken, SpielerInnen jeweils mit Ball in den gegenüberliegenden Ecken, auf Pfiff laufen die jeweils ersten Spieler ohne Ball los, umrunden den Kreis einmal, bekommen von der Seite, wo sie losgelaufen sind einen Pass in den Lauf, nehmen den Ball an, bringen ihn unter Kontrolle, laufen Richtung Tor und stellen sich auf der anderen Seite an (1,5 Umrundungen)

Donnerstag, 3.9.2009

AUFWÄRMEN

- 1) Tip-Ball: 2 Teams, 1 Floorball, Ziel ist es, der gegnerischen Mannschaft ein Tor zu schießen, es darf nicht mit dem Ball gelaufen werden, Ball muss, bevor er gepasst werden kann, auf dem Boden aufgetippt werden, wird er nicht gefangen, bekommt die andere Mannschaft den Ball, Körperkontakt ist nicht erlaubt
- 2) Spiel auf Wasserflaschen/Tennisdosen: 3er(4er)-Teams spielen auf kleine Felder, nicht auf Tore, sondern auf Wasserflaschen, Mannschaft bekommt Punkt, wenn sie die gegnerische Wasserflasche umgeschossen haben, kleinräumiges Spiel und Technik üben

STATIONENBETRIEB

- 1) 1-1: zu zweit zusammen, 1 Ball, Spieler versucht den Ball abzudecken, andere Spieler versucht den Ball ohne Foul abzunehmen, Wechsel
- 2) Wasserflaschen umschießen: gefüllte Wasserflaschen werden in einer Reihe aufgestellt, Ziel ist es, die Wasserflaschen zu treffen, wenn zu leicht, können die Flaschen auf eine Langbank gestellt werden
- 3) Passen über umgekippte Langbank: Paare passen sich über eine umgekippte Langbank zu
- 4) Parcours: mit Hütchen Parcours abstecken, diesen mit Ball möglichst schnell absolvieren
- 5) Schießen auf Matte: in 4 Vierecke unterteilen, Aufgaben, welches Viereck wie oft getroffen werden muss

ÜBUNGEN

- 1) Schwedendreieck: 3 Spieler stellen sich an drei Punkten eines gedachten Quadrates auf, der Spieler, der den Ball hat, muss immer zwei Anspielstationen im rechten Winkel haben, das bedeutet, die Spieler passen immer nur im rechten Winkel und bewegen sich auf den Linien des Quadrates so, dass der Spieler mit Ball immer in der Mitte ist
- 2) Pass-Schuss: Spieler stehen mit jeweils einem Ball im Eck, ein Spieler steht im anderen Eck (Längsseite), scharfer, flacher Pass auf Spieler im Eck, läuft hinunter vors Tor, bekommt den Pass zurück, Schuss aufs Tor

Freitag, 4. 9.2009

AUFWÄRMEN

- 1) Slalom: ca. 6er-Gruppen, jeder mit Ball, ca. 2 m Abstand, hintereinander herlaufen, der erste muss sehr langsam laufen, letzter Spieler läuft um alle Spieler Slalom herum, bis er erster ist, usw.
- 2) Doppelpass: zu zweit zusammen gehen, ca. 1,5-2 m Abstand, 1 Ball, nebeneinander im Turnsaal laufen und Ball hin- und herspielen

PASSEN

- 1) Vorhand – Vorhand
- 2) Rückhand – Vorhand
- 3) Rückhand – Rückhand
- 4) Hohe Passes: Die hohen Passes müssen nicht extrem hoch gespielt werden, im Normalfall reicht es, wenn sie über die Schaufel des Gegenspielers gehen, bei der Annahme wichtig: zuerst mit dem Körper annehmen, dann erst mit dem Schläger!!
- 5) 30 Sekunden-Passes
- 6) Malans: wichtig: zuerst den Ball sicher annehmen, erst dann kontrolliert weiterspielen, Zusatzaufgaben: z.B. 15 kontrollierte Passes auf die Vorhand spielen, erst an Genauigkeit arbeiten, dann erst Tempo steigern

ÜBUNGEN:

- 1) Kreuzen: Spieler stehen in den beiden kurzen Ecken, die jeweils ersten laufen mit insgesamt 1 Ball los, im Halbkreis, wenn sie sich in der Mitte treffen, läuft der Spieler mit Ball auf der Innenseite (näher beim Tor), der ohne Ball auf der Außenseite des Halbkreises, Spieler mit Ball übergibt den Ball (lässt ihn liegen), läuft weiter, beide laufen wieder Richtung Tor, Pass-(Pass-)Schuss
- 2) 2-1: wie Kreuzen, nur kommt Ball von einem Spieler hinter dem Tor (Verteidiger), der ihn einem der beiden kreuzenden Spieler in den Lauf passt. Verteidiger geht den Angreifern entgegen und versucht, einen Torschuss zu verhindern (indem er den Pass verhindert), ist dabei in Rückwärtsbewegung, Schläger am Boden.
- 3) Doppelpass: Übung geht über Längsseite, Spieler mit Ball im Eck, ein Spieler steht im anderen Eck, einer dazwischen, näher bei Spielern mit Ball ein wenig mittig mit Blick Richtung Spieler mit Ball, Pass auf mittleren Spieler, Pass kommt zurück in den Lauf, Pass weiter hinunter ins Eck, läuft vors Tor, Pass zurück, Schuss – Tor
- 4) 1-1 über Längsseite: Spieler mit Ball in einem Eck (Verteidiger), Angreifer ohne Ball im anderen Eck, Verteidiger spielt flachen, scharfen Pass auf Angreifer, geht Angreifer ca. bis Mittellinie entgegen, Angreifer versucht möglichst schnell an Verteidiger vorbeizukommen und zu einem Schuss aufs Tor zu kommen, nicht lange warten, ist Kontersituation nachempfunden.