

# Floorball-Trainingsunterlagen

---



## Was sollte man Trainieren?



# Ideen

- Training beginnen mit Runden laufen erst nur mit Schläger, dann dabei den Ball führen
- Erstes Training: über mehrer Übungen hinweg hat jeder einen **eigenen Ball** (muss man holen wenn er wegfliegt)

Ziel: Mindset festigen, dass es nur einen Ball im Spiel gibt, der nicht an den Gegner verloren gehen darf

# Trainingsaufbau

Idee:

Beginnen mit Warmlaufen:

- Ohne Ball: Handgelenke mit Schläger kreisen

Stickhandling-Übung

*Hier immer wieder wiederholen:*

- Hockeystands
- Kopf hoch
- Fester Griff

Pass-Übung

*Hier immer wieder wiederholen:*

- Auf die Kelle (Kopf hoch)
- Hart (mit flex)
- Flach (Handhaltung: Obere Hand weg vom Körper)

➔ Übung zum Trainingsfokus *siehe Folgende*

Trainingsfokus über das Semester(Ziel):

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. Ballführung | 8er, Körpertäuschung, Ball abschirmen(, Rckhnd/Vrhndlpfer) |
| 2. Pass        | Flex lernen, schnelles Passen, Ball im Spiel laufen lassen |
| 3. Schuss      | Gezielte Schüsse, Schuss im Lauf, Onetimer, Abfälschen     |

Möglichkeiten zum Mannschaft einteilen:

- Nach Schuhgröße aufstellen
- Nach Größe aufstellen
- Nach Floorballerfahrung in Jahren aufstellen

Ideen für eine Kennenlernrunde

- Sagen was man studiert
- Sagen wie lang man schon Floorball spielt
- Sagen wo man herkommt
- Sagen was das Lieblings Küchengerät ist

# Ballführung / Stickhandling

*Hier immer wieder wiederholen:*

- Hockeystands
- Kopf hoch
- Fester Griff

## ***Vormachen Nachmachen***

### **Vorbereitung:**

Jeder hat einen Ball und verteilt sich in der Halle mit den Augen zum Trainer gerichtet

### **Ablauf:**

- Eng und weites Stickhandeln im Wechsel
- Stickandeln im  $\frac{3}{4}$  Kreis um den Körper
- Vorhand durch die Beine
- Rückhand durch die Beine
- toe drag
- 8er
- 8er durch die Beine
- Vorname mit dem Ball schreiben
- slide bottem hand
- pump fake
- Kickups vorne Seite
- close hand tap
- one hand tap
- Stickhandeln auf einem Bein
- Einhändig auf einem Bein
- 1 min so schnell man kann

### **Zeichnung:**

-

### **Fokus auf:**

Ballführung: Toedrags, bewusste Hangelenksrotation,

### **Materialien:**

1 Ball pro Spieler

### **Personenzahl:**

1-n

### **Dauer:**

10 min

### **Schwierigkeit:**

Level 2 und mehr (anpassbar durch die Auswahl der Übungen)

## *Wer hat Angst vor dem ohne Ball?*

**Vorbereitung:**

Ein Bereich wird mit Tellern abgedeckt, in denen die Übung stattfindet  
Alle bis auf eine Person haben einen Ball.

**Ablauf:**

Alle bewegen sich frei durch den Bereich und stickhandeln  
Der Spieler ohne Ball versucht (regelkonform: insbesondere kein Stocks Schlag) jemandem den Ball abzunehmen.  
Sobald man den Ball verloren hat (man kontrolliert den Ball nicht mehr oder er ist außerhalb des Bereichs) ist man selber einer ohne Ball und nimmt anderen den Ball ab.  
Gewonnen hat der der zuletzt noch einen Ball hat.

**Fokus auf:**

Ballführung und Übersicht

**Materialien:**

4 Teller zum Bereich Abstecken

**Personenzahl:**

beliebig

**Dauer:**

Abhängig von der Personenzahl

**Schwierigkeit:**

Level 1 erste Übung



## *Stickhandling Kaskade*

**Vorbereitung:**

Spielfeld in 3 Drittel unterteilen  
Alle Personen haben einen Ball.

**Ablauf:**

Alle bewegen in einem der äußeren Drittel und versuchen sich gegenseitig den Ball abzunehmen.  
Verliert man den Ball, muss man in eine schlechteres Drittel.  
Gewinnt man den Ball eines Gegeners steigt man in ein Besseres Drittel auf

**Fokus auf:**

Ballführung und Übersicht

**Materialien:****Personenzahl:**

viele

**Dauer:**

Abhängig von der Personenzahl

**Schwierigkeit:**

Level 1 erste Übung

## *Stickhandling-Parkour*

### **Vorbereitung:**

Verschiedene Hindernisse Aufbauen z.B.

Slalom mit Stangen

Teller Reihe durch die man dribbeln muss und gerade drüberläuft

Kästen gegen die man Passen muss

### **Ablauf:**

Stationen mit Fokus:

- Achter: Slalom mit Teller

- Slalom mit Körper: Stäbe

- Vorhand Rückhandlupfer: Kurzes Bandenstück

- Schlägerlupfer

- Piruetten

- Ball über ein Bandenstück => selber über einen Kasten => Durch eine Bank lupfen (Erst der Ball über etwas drüber, dann man selber und dann beide)

- Schuss aufs Tor: Kasten re einstellen

- Körpertäuschung mit Pylonen

Bis Personenzahl mal 5 Bälle im Tor sind.

### **Fokus auf:**

Stickhandling/Kreativität/Basics

### **Materialien:**

### **Personenzahl:**

### **Dauer:**

10 min + 10 min Auf und abbauen

### **Schwierigkeit:**

# Trick-Parkour

## Vorbereitung:

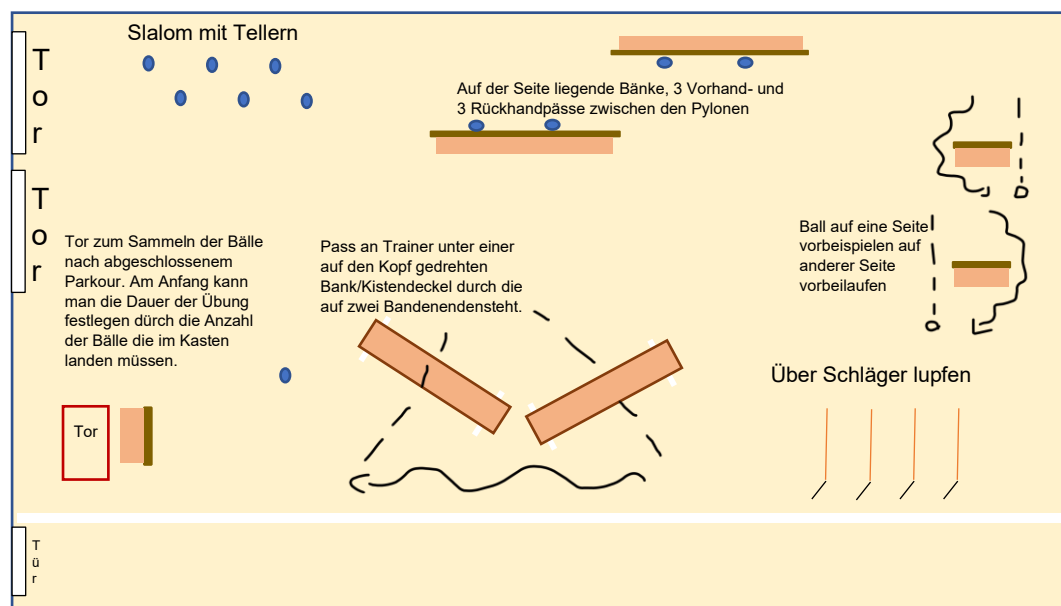
Für jeden Trick den ich kenne eine Station aufbauen z.B.

Kasten aufstellen, Ball auf einer Seite vorbeiführen auf der anderen Seite vorbeilaufen und Schießen

## Ablauf:

Die Anzahl der Bälle die der Trainer vorgibt durch den Parkour bringen und ins Tor schießen. Wenn alle Bälle im Tor sind ist die Übung vorbei.

## Zeichnung:



## Materialien:

Viel

## Personenzahl:

## Dauer:

## Schwierigkeit:

Level 1

## Rechts-Links-Vor-Zurück

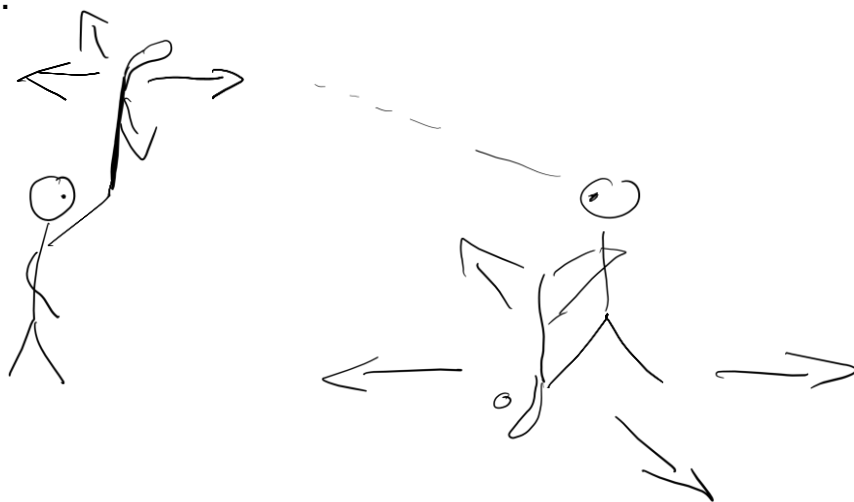
### Vorbereitung:

Alle Stellen in die gleiche Richtung schauend auf  
Trainer stellt sich gegenüber und hebt den Schläger senkrecht nach oben  
Spieler schauen auf den Schläger des Trainers

### Ablauf:

Kippt der Trainer den Schläger **hinter** sich laufen die Spieler nach **vorne**  
Kippt der Trainer den Schläger **vor** sich laufen die Spieler nach **hinten**  
Kippt der Trainer den Schläger nach **rechts** laufen die Spieler nach **rechts**  
Kippt der Trainer den Schläger nach **links** laufen die Spieler nach **links**  
Pirouette rechtsrum linksrum

### Zeichnung:



### Fokus auf:

Kopf oben, stickhandling, Ausdauer

### Materialien:

1 Ball pro Spieler

### Personenzahl:

beliebig

### Dauer:

beliebig

### Schwierigkeit:

Level 1 bis 2

## Piruetten

### Vorbereitung:

Ein Spieler stellt sich vor ein Tor als Verteidiger auf. Es kann parallel auf beiden Spielfeldhälften gespielt werden wobei die Spieler im Kreis wechseln.

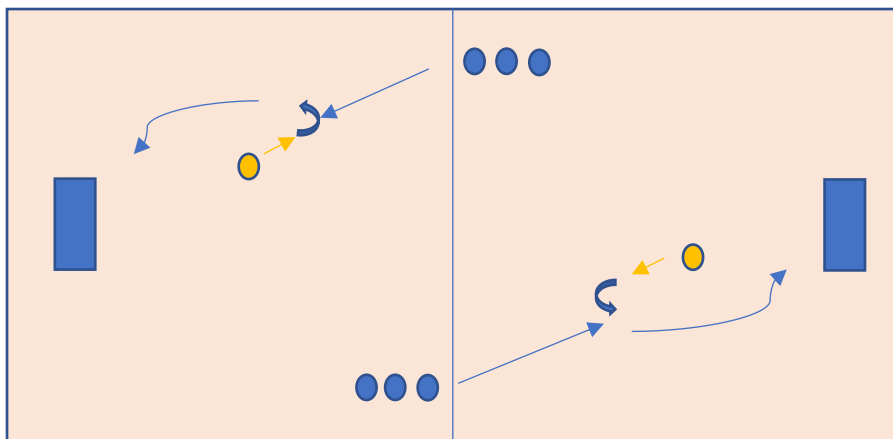
### Ablauf:

Ein Spieler läuft auf den Verteidiger zu und führt den Ball weit hinter sich. Der Verteidiger macht einen Schritt in Richtung des Balls. Der ballführende Spieler erkennt die Bewegung des Verteidigers und dreht sich von dem Verteidiger weg einmal um seine eigene Achse (Spin-o-rama) und schließt ab. Der Ballführende Spieler wird zum Verteidiger der Verteidiger stellt sich für die andere Spielfeldhälfte an

Nach ein paar Runden wechselt die Richtung, sodass die Pirutte anders gedreht werden muss.

Ist die Vorhand nicht auf der Seite des Verteidigers sondern auf der Seite des Spielfeldrands ist der Trick ein anderer: Der Spieler täuscht an das er in die Mitte läuft, in dem er den Ball auf die andere Seite zieht und einen Schritt nach innen macht. Sobald der Verteidiger nachzieht, führt der ballführende Spieler eine Drehbewegung aus weg von Verteidiger, läuft außen am Verteidiger vorbei und schließt ab.

### Zeichnung:



### Fokus auf:

Führen des Balls in der Drehung  
Trickkiste erweitern

### Materialien:

2 Tore, viele Bälle

### Personenzahl:

min. 4

**Dauer:**

8 min

**Schwierigkeit:**

Level 1 für eine ordentliche Ausführung Level 2/3

## Wettrennen

### Vorbereitung:

Es wird ein Hindernisparkour parallel auf einem längs geteilten Spielfeld aufgebaut.

Es werden Teams gebildet, die sich hintereinander am Anfang des Parkours der jeweiligen Spielfeldseite aufstellen.

Jeder hat einen Ball.

### Ablauf:

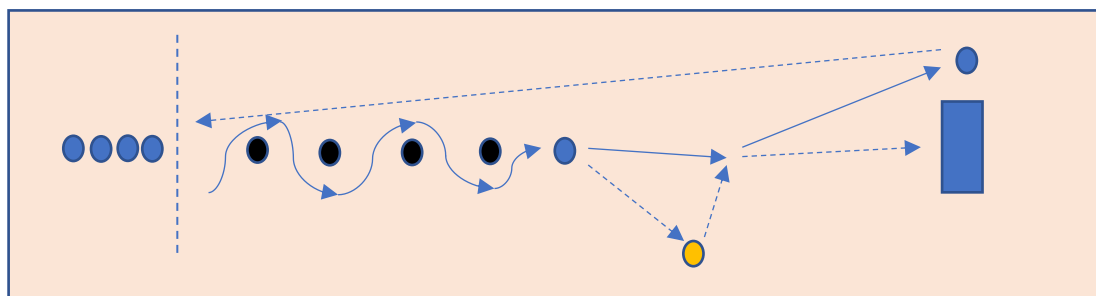
Jeder Spieler Teams bestreitet nacheinander den Parkour.

Begonnen wird wenn der Vorgänger den Parkour abgeschlossen hat.

Das Team das zuerst auf der anderen Hallenseite ist hat gewonnen.

### Zeichnung:

Beispielparkour:



### Fokus auf:

Ballführung bei hoher Geschwindigkeit.

### Materialien:

Bel.

### Personenzahl:

min 8

### Dauer:

ich schätze 10 min

### Schwierigkeit:

Level 1-3 abhängig vom Aufgebauten Parkour

## **Canadian Citizenship test**

### **Kanadischer Einbürgerungstest**

#### **Vorbereitung:**

Bälle auf eine Längsseite der Halle  
Paare bilden sich gegenüberstellen  
Abstand wird festgelegt

#### **Ablauf:**

Die Zeit wird gestoppt. Jedes Paar hat beliebig viele Bälle zur Verfügung.  
Der eine stellt sich mit einem Ball auf die eine Hallenseite mit nur einem Ball in  
Blickrichtung zur anderen Hallenseite und der andere versucht seinen Ball abzuschießen.  
Ist die Zeit abgelaufen ohne das der Ball getroffen wurde hat der Mischende gewonnen  
ansonsten der Schütze.

#### **Zeichnung:**

#### **Fokus auf:**

Stickhändling Kopf hoch  
Präzise flache Pässe

#### **Materialien:**

Viele Bälle  
Bodenmarkierungen

#### **Personenzahl:**

min 2

#### **Dauer:**

x mal 2\*1 min

#### **Schwierigkeit:**

Level 1



# Passen

Grundlegendes

Zwei Passarten

1. Gezogener Pass
2. Geschlagener Pass

Ein ordentlich ausgeführter Pass ist die Grundlage für einen ordentlichen Schuss. Entscheidend ist die Passhärte, die Präzision und der durchgängige Kontakt mit dem Boden.

- Beim Erlernen des Passen muss auf die Bewegung der **oberen Hand** geachtet werden. Diese muss weit weg vom Körper geführt werden, damit der Ball nicht springt.
- Auch muss der Ball nah genug am und weit genug hinten an den Körper gezogen werden, damit der **Flex** maximal genutzt werden kann.
- Ball **entgegenkommen** und **entgegennehmen** bei der Passannahme. Blick ist oben, Schläger ist dadurch, dass er den Ball entgegennimmt im Augenwinkel sichtbar
- Ball **lange führen** bei der Ballabgabe
- Beim Pass sollte, wie beim Schuss der Ball mit der **Spitze des Schlägers** gezogen werden.

Auch kann versucht werden in den Boden zu ziehen damit der Ball nicht springt (Man stellt sich vor das man etwas treffen möchte was im oder unter dem Boden ist).

Besondere Pässe:

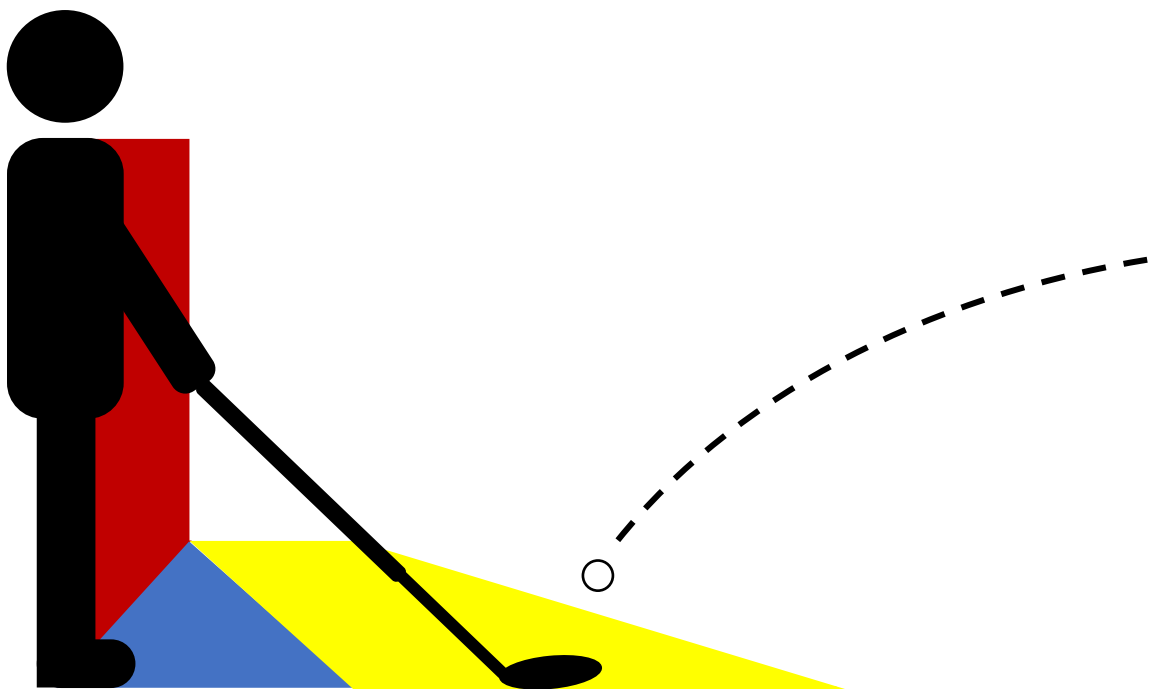
- hohen Pass annehmen
- Rückhandpass
- Springender Ball (ganz hoher Pass)

## Hohe Bälle annehmen:

Generell gilt es im Zweikampf möglichst schnell zum Ball zu laufen und den **Körper reinstellen** / den Ball gegen den Gegner abzuschirmen.

Es werden drei Zonen unterschieden, in denen der Ball jeweils anders angenommen wird:

- flacher springender Pass: Mit Toedrag annehmen  
(Kelle über den Ball und zu sich ziehen)
- Ball landet weit vor einem: Mit der Rückhand Ball abtropfen lassen:  
lockerer Griff, Schläger rel. flach halten,  
Kelle unter Ball halten **oder**  
Ball von oben im richtigen Moment mit der Kelle  
einklemmen (deutlich schwieriger aber dafür schnellere  
Ballkontrolle bei Drucksituationen)
- Ball landet in Fußweite: **Mit Fuß annehmen:**  
Ball am Vorderfuß abtropfen lassen
- Ball fliegt gegen Körper: **Hoch:** mit Brust annehmen und mit Oberkörper-Torsion  
in Richtung lenken,  
**Hüfthöhe:** Mit Oberschenkel,  
**Niedrig:** Beine eng zusammen und Ball vor sich fallen  
lassen



## **Passen - Basics**

### **Vorbereitung:**

- In der Mitte wird entweder Längs oder quer auf Bandenendstücke umgedrehte Bänke gelegt unter denen durchgepasst werden muss.
- Spieler stellen sich paarweise gegenüber

### **Ablauf:**

**Langsames** Passen erst mit wenig **Abstand** und wenig **Kraft**, dann:

1. Geschwindigkeit erhöhen
2. Abstand erhöhen
3. Kraft erhöhen

Der **Übungsleiter** geht währenddessen auf die **Basics beim Passen** ein.

- **Vorhandpass** (Blick nach Oben) geringer Abstand
- Vorhandpass **geschlagen** geringer Abstand
- Vorhandpass (Blick nach Oben) **größerer Abstand**
- Vorhandpass geschlagen größerer Abstand
- Pässe auf die **Rückhand**
- **Rückhandpässe** (wer will näher zusammengehen)
- **hohe Pässe** über die Bank mit Toedrag annehmen
- **ganz hohe** Pässe (Mit Brust annehmen und abschirmen)

### **Zeichnung:**

-

### **Fokus auf:**

Kopf hoch  
Hockeystands  
Richtige Hand-, Arm- und Körperbewegung  
Flex

### **Materialien:**

Bandenenden + Bänke + min 1 Ball pro 2 Spieler

### **Personenzahl:**

min 2

### **Dauer:**

10 min

### **Schwierigkeit:**

Level 1

## ***Passschlange***

### **Vorbereitung:**

Einteilung in kleine Gruppen  
Jede Gruppe bekommt einen Ball

### **Ablauf:**

#### **kurz:**

*einer passt zum Spieler gegenüber und läuft direkt zu ihm. Auf halber Strecke spielt er einen doppel Pass mit dem Spieler gegenüber*

Die Gruppe teilt sich auf und stellt sich gegenüber in eine Linie

- Spieler A startet mit dem Ball und spielt einen langen Pass in die Vorhand von Spieler B
- Spieler A läuft unmittelbar nach dem Pass zu Spieler B
- B spielt A auf halber Strecke den Pass zurück
- A nimmt den Pass im Laufen an und spielt in zurück zu B
- A stellt sich bei B hinten an, B wird zu A und der ehemals Hinterman von A wird zu B

### **Zeichnung:**

### **Fokus auf:**

Passen im Stehen und Laufen; Kondition (bei wenigen Spielern)

### **Materialien:**

1 Ball pro Gruppe

### **Personenzahl:**

min 4

### **Dauer:**

beliebig

### **Schwierigkeit:**

alle Level

## ***Querpässe – Außen & Innen***

### **Vorbereitung:**

Alle Bälle kommen in eine Ecke der Halle  
Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt

### **Ablauf:**

Jeweils 2 Spieler laufen nahe der langen Bande und spielen sich Querpässe hin und her  
Erreichen sie das Ende der Halle, so kehren sie um und laufen innen zurück, wobei sie weiterhin Querpässe spielen  
Die Spielerpaare starten zeitlich versetzt, sodass Paare auf der Außenbahn ein Auge auf Paare auf der Innenbahn haben müssen

### **Zeichnung:**

### **Fokus auf:**

Ballannahme und Passen im Laufen, Stickhandling, Übersicht

### **Materialien:**

einige Bälle

### **Personenzahl:**

beliebig

### **Dauer:**

beliebig

### **Schwierigkeit:**

Level 1 bis 2

## *Passkreuz*

**Vorbereitung:**

Einteilung in Gruppen (min 5 / max 8)  
Jede Gruppe bekommt einen Ball

**Ablauf:**

Die Spieler verteilen sich kreuzförmig  
Ein Spieler fängt die typische Passschlange mit seinem gegenüber stehendem Spieler an  
Der Doppelpass wird nun aber nicht zurückgepasst, sondern seitlich wahlweise nach rechts oder nach links.  
Der laufende Spieler stellt sich dort an wo er hingepasst hat(damit er den dann lauslaufenden Spieler ersetzt und somit an keiner Seite eine Unter- oder Nichtbesetzung entsteht..  
Die Übung wird von dem Spieler der den Ball zugepasst bekommen hat wiederholt.

**Zeichnung:****Fokus auf:**

Passen und Ballannahme,

**Materialien:**

1 Ball pro Gruppe

**Personenzahl:**

beliebig

**Dauer:**

beliebig

**Schwierigkeit:**

Level 2 bis 3

## *Schweinchen in der Mitte*

**Vorbereitung:**

In Gruppen von je 4 zusammentun

**Ablauf:**

Es wird ein 4-Eck auf dem Boden festgelegt, mithilfe der Bodenmarkierungen, in dem sich die Passenden bewegen dürfen. Einer steht in der Mitte und versucht die Pässe abzufangen. Die Passenden laufen auf dem 4eck entlang. Der Passende der den Ball verliert muss in die Mitte.

2 Varianten: Wechsel nach Berühren oder Wechsel nach sicher den Ball führen.

**Zeichnung:****Fokus auf:**

kreatives Passen

**Materialien:**

1 Ball

**Personenzahl:**

min 4

**Dauer:**

6-10 min

**Schwierigkeit:**

Level 1

## Stretchpass-Übung

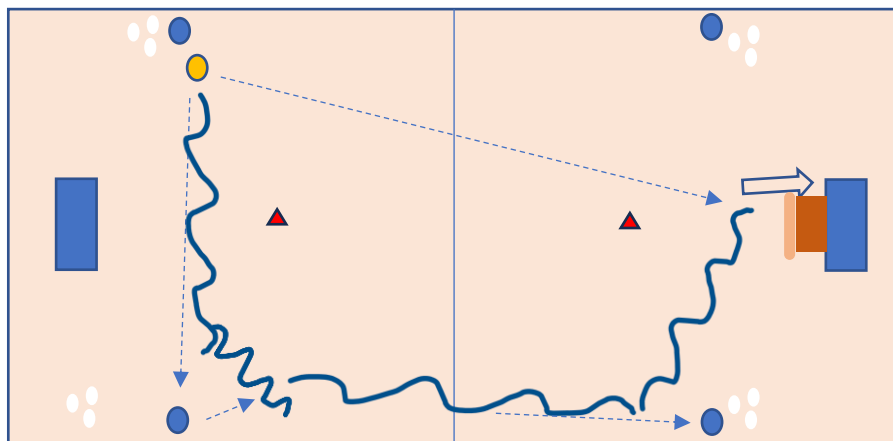
### Vorbereitung:

### Ablauf:

## 2 Spieler gleichzeitig

Der Stretchpass sollte nicht durch die Hütchen gespielt werden, dafür muss der Läufer am Hütchen vorbeilaufen (wie eingezeichnet)

**Zeichnung:**



### Fokus auf:

## Weite flache Pässe auf die Kelle

Mit dem Schläger anzeigen wo man den Ball hinhaben will

## Rufen

**Materialien:**

**Personenzahl:**

**Dauer:**



# Schießen

Grundlegendes:

Ein guter Schuss beinhaltet mehrere Aspekte, die ihn von einem nicht so gutem Schuss unterscheiden.

1. Der Schütze verlagert beim Schuss sein Gewicht von einem auf den anderen Fuß (Neben den Füßen verteilt er sein Gewicht auch auf den Schläger, siehe 3ten)
2. Die Schussbewegung beinhaltet ein Schließen der Kelle, die mithilfe einer Drehung der oberen Hand erzeugt wird (Handgelenksschuss)
3. Der Schuss ist hart, weil der Schütze sich in den Schläger lehnt und der Schläger durch die Biegung bzw. das Spannen (wie bei einem Bogen) dem Ball extra Kraft mitgibt (Flex). Hierbei ist es wichtig darauf zu achten, dass der Ball nicht von zu weit außen und nicht von zu weit vorne (am besten hinter dem Fuß) gezogen wird damit der Schläger maximal gebogen wird. Zudem ist es wichtig darauf zu achten welcher Punkt am Schläger als erstes den Boden berührt (Beim Slapshot oder Snapshot) bzw. mit welchem Punkt der Schläger beim Ziehen in den Boden gedrückt wird (Gezogener Schuss/wrist shot). Der maximale Flex entsteht nämlich neben der Biegung im Schaft des Schlägers auch in der Kelle. Somit ist der Optimale Punkt die Untere äußere Kelle des Schlägers. Um den Flex zu erlernen ist es besonders wichtig neben dem Beibringen der Theorie, Übungen einzubauen, welche die Schusskraft maximal fordern, damit die Kraft im Arm gestärkt wird und der Bedarf den Schuss mit Flex auszuführen entsteht.
4. Entscheidend für die Präzision des Schusses ist zum einen die Position des Balls beim Verlassen der Kelle. Bei einem optimalen Schuss befindet sich der Ball an der Spitze der Kelle, da so die höchste Schusskraft aus der Handgelenksbewegung erzeugt werden kann (siehe 2ten) und vor allem, weil man dort das meiste Gefühl im Schläger besitzt. Zum anderen ist es wichtig den Ball auf dem Boden in einer Eckbewegung erst nah zu sich ranzuziehen (nur die Spitze der Kelle berührt den Boden siehe 3.) und anschließend auf der gewünschten Bahn im Flex von sich wegzudrücken.

Es werden 3 grundlegende Schussarten unterschieden

1. Der *gezogene Schuss* oder *wrist shot*. Charakteristisch für diesen Schuss ist das ziehen des Balls auf dem Boden, um so Flex aufzubauen und die Flugbahn leichter vorzugeben.
2. Der *snap shot* ist Anspruchsvoller als der *wrist shot* da hier der Flex eine größere Rolle spielt und es somit nur sinnvoll ist diesen Schuss in seinem Repertoire zu haben, wenn man das Flexen des Schlägers beherrscht. Interessant ist der snap shot weil er auf beiden Beinen ausgeführt werden kann (Gewicht auf dem Rechten Fuß und dem Schläger oder Gewicht auf dem linken Fuß und dem Schläger) und somit für den Gegner schwerer zu lesen ist. Die kurze Ausholbewegung mit Flex (Der Ball berührt nur kurz die Kelle) und die Möglichkeit ihn dem Gewicht auf dem rechten Fuß oder dem linken Fuß zu spielen, macht ihn zu einem überraschenden Schuss. Bei der Ausführung ist darauf zu achten dass der Spieler den Ball vor sich liegen hat und er den Schläger ohne Ball in den Flex zieht und erst wenn er Spannung im Schläger hat den Ball berührt und wegschlägt.
3. Der anspruchsvollste Schuss ist der *slap shot* oder *Schlagschuss*. Hier ist die Biegung des Schlägers essentiell. Einen ordentlichen Schlagschuss erkennt man am leicht am Klang. Nur wenn die untere äußere Ecke des Schlägers als erstes den Boden berührt und man der Ball nah genug am Körper liegen hat ist für einen Leihen ein ordentlicher Schlagschuss möglich. Die Beine sind gebeugt und die Arme bis zum Kontakt mit dem Ball durchgehend gestreckt

#### (4. Rückhandschuss)

Flex beibringen: (vormachen während der Kursteilnehmer nachmacht)

1. Schleger in natürlicher Handhaltung waagrecht vor dem Körper halten mit Ellenbogen 90 Grad angewinkelt
  2. Kellen von einer vertikal nach oben zeigenden Position um 45 bis 90 Grad drehen sodass sie nach vorne zeigt, durch umgreifen und nicht durch drehen der Handgelenke
  3. Schläger in dieser Haltung in vertikale Position bringen sodass die Kelle unten ist.
  4. Jetzt oberen Arm strecken, damit ein 45 Grad Dach entsteht
- ⇒ Wenn man jetzt die Kelle auf dem Boden aufsetzt ist das die Haltung vor dem Flexen. Der Flex entsteht indem man den Körper in den unteren Arm lehnt und dann die obere Hand zu sich zieht

## *wrist shot*

**Vorbereitung:**

jeder einen Ball

**Ablauf:**

Der Spieler hält den Schläger mit der oberen Hand wie gewohnt und mit der unteren direkt unter der oberen Hand

Es wird nebeneinander auf die Wand geschossen. Beim Schuss wird die Kelle geschlossen (wrist shot)

Im Idealfall berührt der Schläger nicht den Boden und nur den Ball.

**Zeichnung:****Fokus auf:**

Lernen und spüren was eine Drehung der Kelle beim Schießen bewirkt

**Materialien:**

Jeder einen Schläger jeder einen Ball

**Personenzahl:**

beliebig

**Dauer:**

2 min

**Schwierigkeit:**

Level 2 (Mit dieser Übung wird der Schussqualität überarbeitet. Es ist Feinmotorik gefragt.)

## *Schweden-Kreise(I)*

**Vorbereitung:**

**Ablauf:**

**Fokus auf:**

Schuss im Laufen,  
damit man im Spiel bei einem Lauf um die Verteidigung sich den Winkel aussuchen kann

**Materialien:**

**Personenzahl:**

**Dauer:**

**Schwierigkeit:**

## Schusskraft

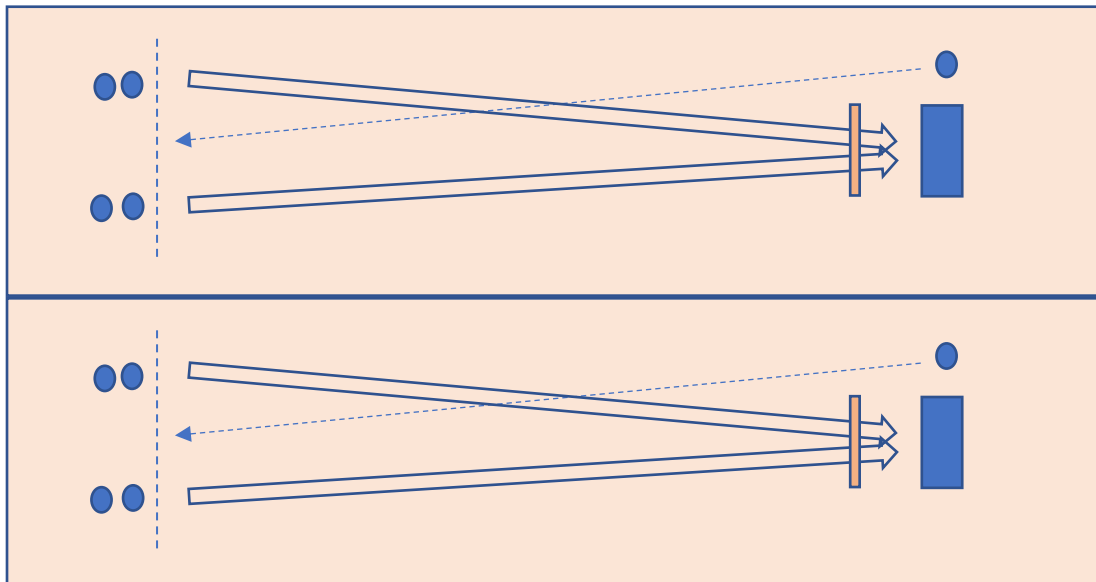
### Vorbereitung:

2 oder mehr Teams bilden (min 3 Spieler pro Team). Jedes Team hat 2 Bälle (dürfen nicht ersetzt werden wenn sie wegfliegen sondern müssen geholt werden).

### Ablauf:

Die beiden Schützen (pro Team) versuchen über das gesamte Spielfeld ins Tor zu treffen, ohne das der Ball am Balken vorm Tor hängen bleibt. Treffen sie nicht spielt ihnen ein Mitspieler vom Tor aus einen harten Strechpass zu. Trifft einer von ihnen, geht er rüber und unterstützt den Passenden. Der erste Passende geht nachdem der erste Schütze getroffen hat auf die andere Seite und stellt sich auch an, damit alle mal treffen müssen. Gewonnen hat das Team bei dem zuerst alle getroffen haben.

### Zeichnung:



### Fokus auf:

Schusskraft, Langer Schuss aufs leere Tor

### Materialien:

2 Bälle und 1 Tor pro Team

### Personenzahl:

min 6

### Dauer:

10 min

### Schwierigkeit:

Level 2

## *Treppenschießen*

**Vorbereitung:**

Man stellt sich gegenüber einer Treppe  
Abstand beliebig (schwer genug)

**Ablauf:**

Schuss auf die unterste Treppenstufe  
Schuss jeweils auf die nächst höhere Stufe  
Wird die geforderte Stufe verfehlt muss mit der untersten von neuem begonnen werden

**Zeichnung:****Fokus auf:**

Schusshöhe

**Materialien:**

Viele Bälle, Treppe

**Personenzahl:**

1

**Dauer:**

10 min

**Schwierigkeit:**

Level 1

## **Einfacher Schwedenkreisel**

### **Vorbereitung:**

Gespielt wird auf einer Spielfeldseite. Es stehen Personen in allen 4 Ecken der Spielfeldseite. Bälle liegen in den Ecken die auf Höhe der Torlinie sind.

### **Ablauf:**

Die Übung beginnt mit einem Pass aus einer der tiefen Ecken parallel zur Bande hoch zum Verteidiger. Der Verteidiger nimmt den Ball auf, läuft damit rüber zum anderen Verteidiger und schließt während dem Laufen ab.

Bei der nächsten Runde startet das selbe auf der Seite gegenüber.

Mögliche Abwandlungen/ Steigerungen:

- Kasten im Tor
  - Beide Verteidiger laufen los → Kreuzen
  - Verteidiger vor dem Tor
  - Fake vor dem Schuss: Zeigt die Kelle in Laufrichtung, wird der Ball zunächst mit der Rückhand gezogen und dann in einer schnellen Bewegung auf die Vorhand gelegt und abgeschlossen / Zeigt die Kelle entgegen der Laufrichtung wird der Ball weit weg vom Körper geführt und vor dem Abschluss in einer schnellen Bewegung zum Körper gezogen.
- Ggf abfälschen vor dem Tor

### **Zeichnung:**



### **Fokus auf:**

Schuss im Lauf

### **Materialien:**

Tor, viele Bälle

### **Personenzahl:**

min 2 Personen

### **Dauer:**

### **Schwierigkeit:**

Level 1 (mit Abfälschen Level 2-3)

## Staffel-Zielschießen

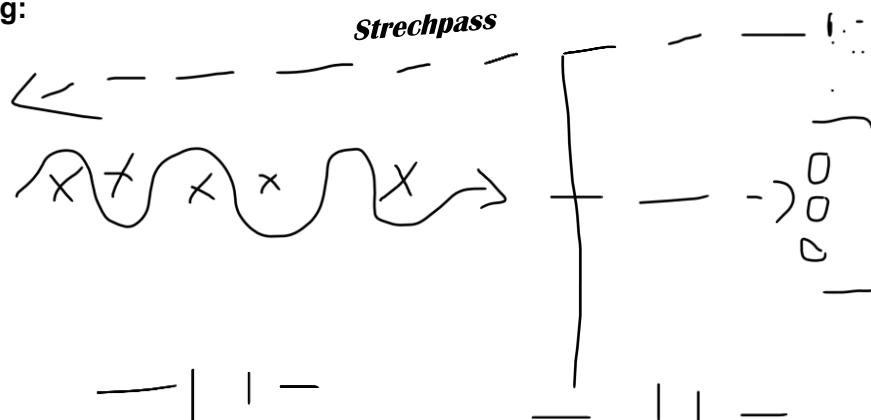
### Vorbereitung:

- Stäbe aufstellen + Pylonen aufstellen im Tor + Tore aufstellen + Grenze festlegen + Bälle verteilen
- 2-3 Teams wählen

### Ablauf:

Das erste Teammitglied rennt los und dribbelt mit einem Ball durch die Stäbe durch. Danach Schießt er und läuft zu den gesammelten Bällen neben dem Tor und passt zu seinem Nachfolger, der dann losläuft, wenn er hinter der Startlinie den Pass erhalten hat. Kommt der Ball nicht an wird mit einem anderen Ball erneut gepasst. Wenn alle Pylonen umgeschossen sind, hat das Team gewonnen.

### Zeichnung:



### Fokus auf:

Zielschießen und strechpass

### Materialien:

Stäbe, viele Bälle, Tor, Pylonen

### Personenzahl:

min 6 (auch möglich mit weniger ohne Wettkampf)

### Dauer:

k.A.

### Schwierigkeit:

Level 1



## Staffel-Breakaway-Pass

### Vorbereitung:

- Teller verteilen + Kasten ins Tor + Tore aufstellen + Grenze festlegen + Bälle verteilen
- 2 Teams wählen

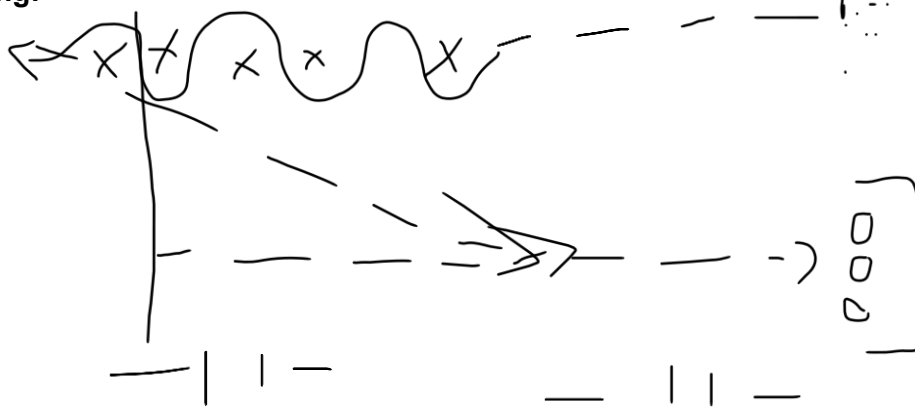
### Ablauf:

Das erste Teammitglied rennt los und bekommt einen Pass von seinem Mitspieler rennt zum Tor und schießt den Ball ins Tor. Dann holt er einen Ball aus der Ecke und rennt zu den Tellern. Dort dribbelt er durch. Auf der Startseite angekommen passt er dem nächsten in den Lauf.

Wenn die Teller verschoben werden, muss der Spieler diese zurückschieben bevor er passt.

Wenn Teller ausgelassen werden, muss der Spieler von dort neu starten.

### Zeichnung:



### Fokus auf:

Pass in den Lauf

### Materialien:

Kästen, viele Bälle, Tore, Teller

### Personenzahl:

min 6 (auch möglich mit weniger ohne Wettkampf)

### Dauer:

k.A.

### Schwierigkeit:

Level 1-2

## One Timer

### Vorbereitung:

Auf beiden Spielfeldhälften verteilen (Übung auf beiden Hälften parallel).

Je auf einer Seite:.

Bälle in einer Ecke sammeln.

Anstellen in der Ecke.

3 Spieler aufstellen wie in der Zeichnung.

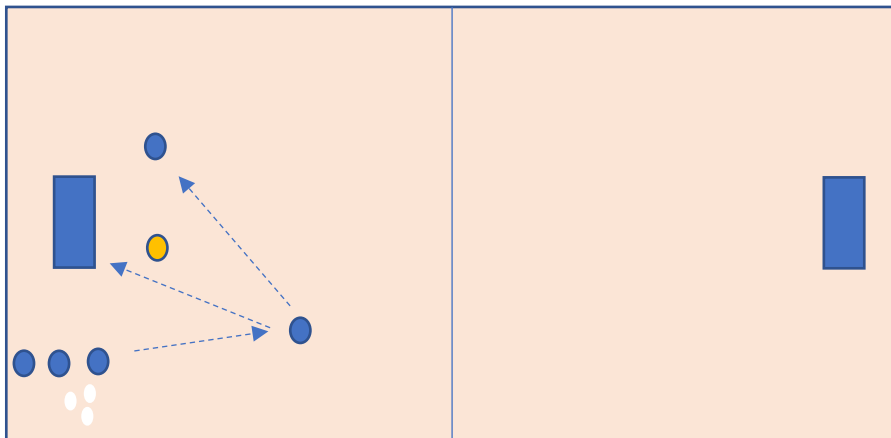
### Ablauf:

Pass aus der Ecke auf den hohen Spieler.

hoher Spieler kann sich entscheiden ob er schießt oder ob er einen Onetimerpass spiel auf den Spieler am langen Pfosten.

Positionen werden nach dem Schuss rotiert.

### Zeichnung:



### Fokus auf:

Option wenn man in der Ecke ist das man zum hohen Mann spielen kann.

OneTimer üben

ggf. Erst One Timer davor üben.

### Materialien:

nix besonderes

### Personenzahl:

min 4

### Dauer:

**Schwierigkeit:**

Level 2

## *One Timer 2*

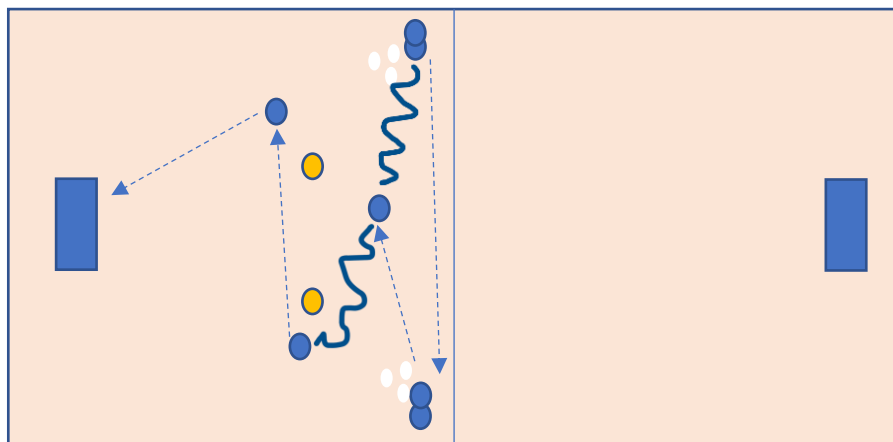
**Vorbereitung:**

Teller in die Mitte, an beiden enden der Mittellinie anstellen

**Ablauf:**

ggf auch mit einem doppelpass mehr am Anfang

Von beiden Seiten, sodass der Passgebende dann den Onetimer machen kann

**Zeichnung:****Fokus auf:**

Onetimer, Passpräzision

**Materialien:**

2 Teller

**Personenzahl:**

min 4

**Dauer:****Schwierigkeit:**

Level 3

## *Distanzschuss-Battle*

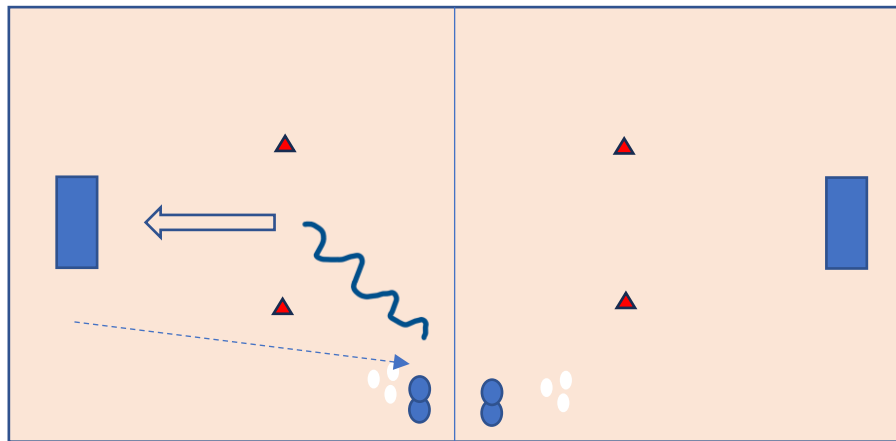
### **Vorbereitung:**

- Aufstellen siehe Skizze
- Teller hinlegen siehe Skizze
- Jedes Team bekommt 2x so viele Bälle wie es Teammitglieder hat

### **Ablauf:**

Der erste läuft mit Ball los und darf bis zur Markierung laufen und dann schießen. Trifft er läuft der nächste mit einem neuen Ball los und macht das gleiche. Trifft er nicht muss er seinen Ball einsammeln und den Ball zu seinem Nachfolger spielen. Dieser darf erst dann loslaufen, wenn er den Ball hat. Gewonnen hat das Team, dass alle Bälle ins Tor geschossen hat. Am besten schaut jeder der Trifft, dass der Ball auch im Tor bleibt, damit es klarer ist (Schläger vors Tor oder Schlägertasche vors Tor)

### **Zeichnung:**



### **Fokus auf:**

Zielschießen aus der Distanz

### **Materialien:**

4 Teller, 2x mal so viele Bälle wie Personen, 2 Tore

### **Personenzahl:**

Min 4

### **Dauer:**

Je nach Personenanzahl

### **Schwierigkeit:**

Je nach Hindernis im Tor (Level 1: Schläger zum Bälle zurückhalten, Level 10: Schlägertasche und davor einen Kasten)

# Spieltaktik

## **1vs1, 2vs1, 3vs1, 3vs2**

**Vorbereitung:**

**Ablauf:**

Einführung von Standardspielzügen für bestimmte Angreifer-Gegener-Kombinationen.  
Hierfür kann ein gesamtes 90min Training verwendet werden um vom 1vs1 bis zum 3vs3  
alle Standardtaktiken aufbauend zu erklären.

**Zeichnung:**

**Fokus auf:**

**Materialien:**

**Personenzahl:**

**Dauer:**

**Schwierigkeit:**

## ***Floorball-Brennball***

### **Vorbereitung:**

### **Ablauf:**

Außen mit Ball rumlaufen

In kleines Ziel schießen

### **Fokus auf:**

Spaß

### **Materialien:**

### **Personenzahl:**

### **Dauer:**

lang

### **Schwierigkeit:**

## ***Kreuzen mit Verteidiger / Schwedenkreisel 2vs1***

### **Vorbereitung:**

- Bälle in Beide Ecken verteilen.
- Spieler in beide Ecken verteilen.

### **Ablauf:**

- Erster läuft im Bogen ein und bekommt einen Pass aus der anderen Ecke den er verwandelt -> Erster ist ab jetzt Verteidiger
- Aus der selben Ecke aus der der Erste gestartet ist, startet ein weiterer Spieler einen Bogenlauf mit Ball
- Während der Passgeber vom Ersten dem mit Ball entgegen läuft fürs Kreuzen

### **Zeichnung:**

### **Fokus auf:**

Sauberes Kreuzen/ Handshake

### **Materialien:**

Bälle, Tor

### **Personenzahl:**

min 3

### **Dauer:**

5 min

### **Schwierigkeit:**

Level 2



## ***Bei jedem Tor ein Gegner mehr***

### **Vorbereitung:**

Zwei oder mehr Mannschaften bilden (mindestens 3 (Kleinfeld) bzw. 4 (Großfeld) Spieler

### **Ablauf:**

Ein Spieler pro Mannschaft auf dem Feld

1 gegen 1

Fällt ein Tor bekommt die Mannschaft die kassiert hat einen Spieler mehr.

### **Fokus auf:**

Spaß

Lernen es zu nutzen in überzahl zu sein

### **Materialien:**

2 Tore

1 Ball

### **Personenzahl:**

min 6

bei zu vielen Spielern (bspw. 12 auf Großfeld) kann auch mit 3 oder Mehr Mannschaften im Turnierformat gespielt werden

### **Dauer:**

### **Schwierigkeit:**

Alle Level

## Griff nach unten

### Vorbereitung:

- Spielen auf einer Spielfeldseite
- 3-4 Spieler im Angriff / 3-4 Spieler in der Verteidigung
- Die Verteidigen halten den Schläger falsch herum mit der Kelle in der Hand und dem Stockende am Boden

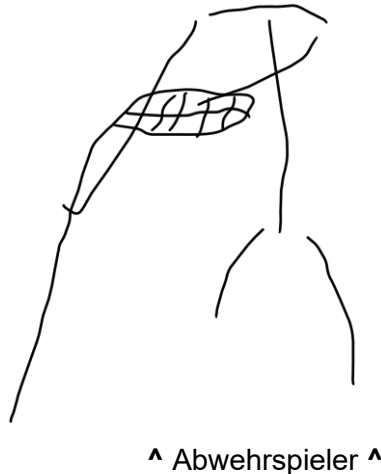
### Ablauf:

Die Angreifende Mannschaft hat den Ball

Ziel ist es ein Tor zu schießen nachdem jeder Angreifer den Ball berührt hat (Alternativ: ohne das die Abwehr den Ball berührt hat)

Die Angreifer scheitern wenn die Abwehr es schafft den Ball über die Mittellinie zu spielen

### Zeichnung:



### Fokus auf:

Einbeziehen aller Spieler / Teambuilding  
Ball in der gegnerischen Hälfte halten.

### Materialien:

Nix besonderes

### Personenzahl:

min 4

### Dauer:

-

### Schwierigkeit:

Ab Level 1

## ***1 auf 0, 2 auf 1, 3 auf 2, ...***

**Vorbereitung:**

Übung über das ganze Feld. Es stehen je min 3-4 auf jeder Seite. Bälle auf beide Seiten in je eine Ecke

**Ablauf:**

Einer läuft von einer Seite auf die andere und schließt ab.

Dann laufen Zwei mit neuem Ball in die entgegengesetzte Richtung und der der Abgeschlossen hat aggiert als Verteidiger.

Dann kommen auf der anderen Seite wieder zwei dazu => bis 4 auf 3

**Fokus auf:**

Spielnahe Übung

**Materialien:**

2 Tore, min 1 Ball

**Personenzahl:**

min 5

**Dauer:**

10 min

**Schwierigkeit:**

Level 1

## *Fixe Blueliner*

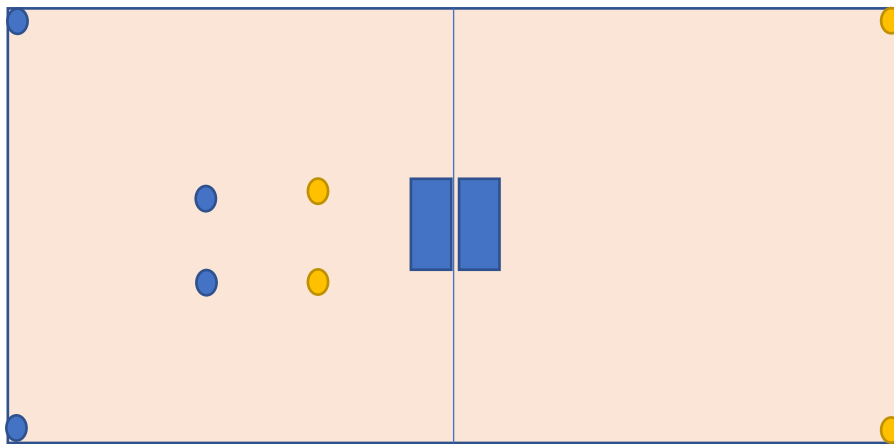
### **Vorbereitung:**

- In der Mitte beide Tore aufstellen mit dem Rücken zueinander und dem Gesicht zur kurzen Bande
- 3-4 Personen pro Team (bei 3 nur 1 Blueliner der aber längs der Bande laufen darf)
- Die fixen Blue liner stehen bei 4 pro Team in den Ecken oder bei 3 pro Team hinter einer festgelegten Markierung auf der Seite der kurzen Banden

### **Ablauf:**

- Es wird in der Mitte 2 gegen 2 gespielt
- fixen Blueliner des jeweiligen Teams müssen einmal angespielt werden.

### **Zeichnung:**



### **Fokus auf:**

Passen

### **Materialien:**

2 Tore, ggf **Markierungen** für fixe Blueliner

### **Personenzahl:**

6-8 Rest Auswechsler

### **Dauer:**

10-20 min

### **Schwierigkeit:**

Level 2

## *Pass an der Bande zum Verteidiger*

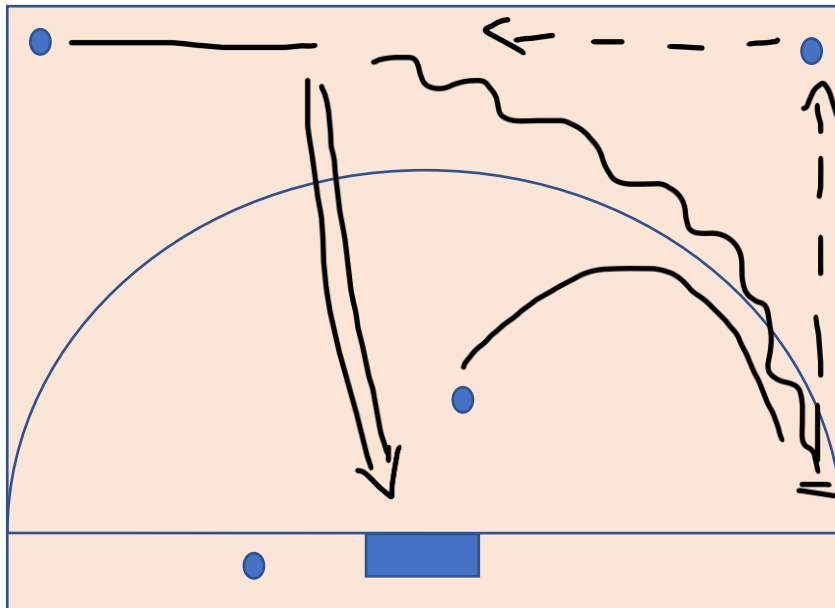
### **Vorbereitung:**

Die Spieler verteilen sich an der Mittellinie rechts und links.

### **Ablauf:**

Der Spieler in der linken Ecke läuft mit Ball an der Mittellinie lang und schießt. Er bekommt dann aus der gegenüberliegenden Ecke einen Pass gespielt. Mit dem erhaltenen Ball läuft er jetzt am Basketballkreis in die gegenüberliegende Ecke, während der Verteidiger ihn abfängt und nach außen drängt. In der Ecke angekommen, spielt er den Ball an der Bande hoch zu dem Spieler zurück, von dem er den Ball erhalten hat. Dieser macht dann dasselbe spiegelverkehrt. Sobald der Spieler den Pass an der Bande hochgespielt hat, wartet er bis der Spieler in der diagonal gegenüberliegenden Ecke startet, um dann gegen ihn zu verteidigen. Er stellt sich auf der Seite an bei der er nach dem Bogenlauf rauskommt. (Da wo er davor nicht anstand)

### **Zeichnung:**



### **Fokus auf:**

Verständnis entwickeln für den Pass hoch zum Verteidiger

### **Materialien:**

Viele Bälle, Tor

### **Personenzahl:**

min 4

### **Dauer:**

10 min

### **Schwierigkeit:**

Level 1

## Spielmacher in der Ecke

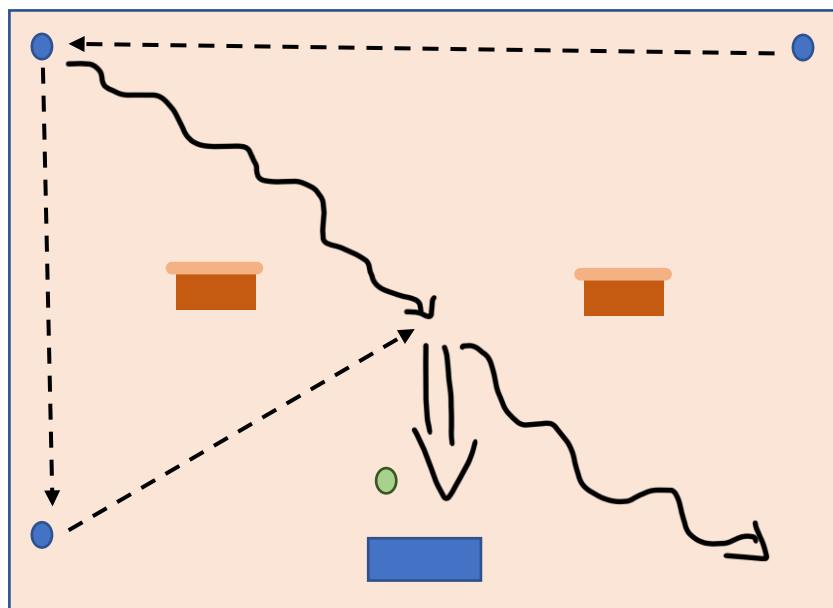
### Vorbereitung:

- Kästen aufstellen
- an der Mittellinie in 2 Gruppen aufteilen
- beide Gruppen haben Bälle

### Ablauf:

siehe Zeichnung, sobald man den Pass aus der Ecke in die Mitte gespielt hat auf der selben Seite oben wieder hinten anstellen

**Zeichnung:**



### Fokus auf:

## Schnelle präzise Pässe

**Materialien:**

2 Kästen, Bälle

**Personenzahl:**

min 3

**Dauer:**



**Schwierigkeit:**

### Level 2-3

## Hohen Mann umspielen

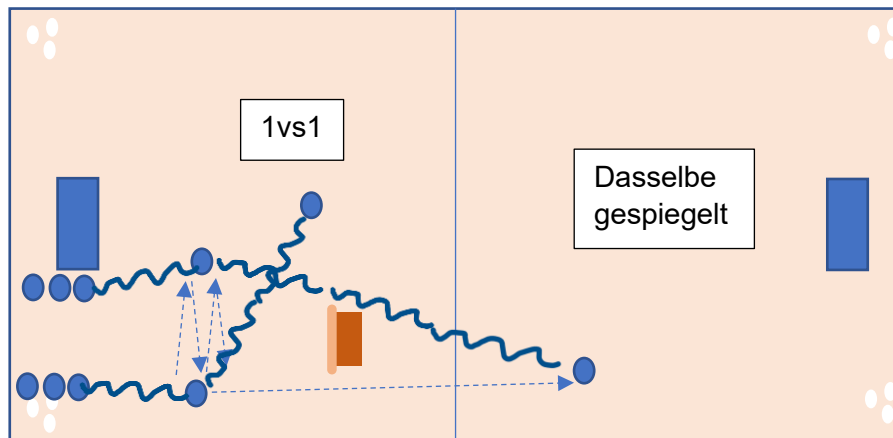
### Vorbereitung:

- Bälle in alle Ecken
- Kästen aufstellen siehe Zeichnung

### Ablauf:

siehe Zeichnung

### Zeichnung:



### Fokus auf:

platzierter Pass in den Lauf

### Materialien:

2 Kästen

### Personenzahl:

min 4

### Dauer:

10 min

### Schwierigkeit:

Level 2

### Aufbau mit Abholen (SC Salzgrotte)

### Vorbereitung:

- Bälle in einer Ecke
- Alle in die obere linke Ecke

### Ablauf:

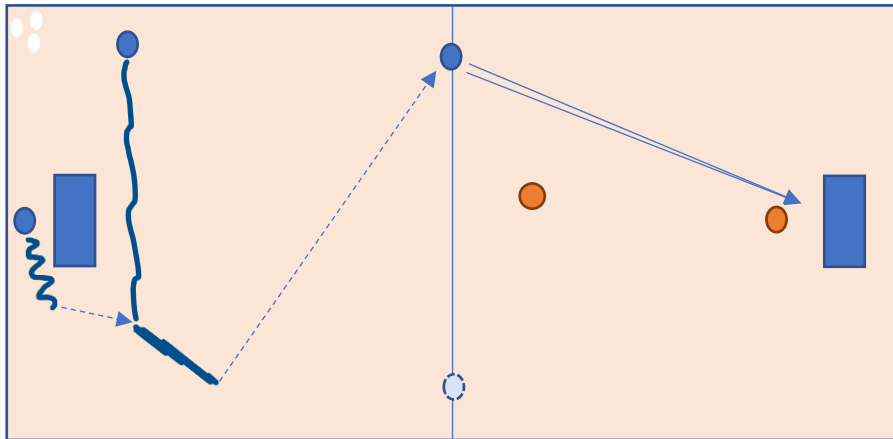
siehe Zeichnung

Der einlaufende Stürmer holt den Ball ab und spielt in schräg zum anderen Angreifer.

Dieser wiederum schließt bestenfalls direkt ab

Wahlweise mit einem Verteidiger oder auch noch mit einem Angreifer mehr

**Zeichnung:**



### Fokus auf:

Abholen beim Aufbau, der erste Pass gezielt in die Kelle damit schnell weitergespielt werden kann. *Effektive schnelle Handschlagübergabe / Harter Langer Pässe gezielt auf die Kelle / Schuss aus der Distanz*

**Materialien:**

—

**Personenzahl:**

min 4

**Dauer:**

15 min

**Schwierigkeit:**

## Level 2-3



# Verteidigungsspiel

## *Abknien*

**Vorbereitung:**

2er Paare bilden: Jedes Paar ein Ball und ein Tor

**Ablauf:**

Aus einem festgelegten Radius darf geschossen werden und der Verteidiger muss abknien. Der Gewinner geht nach rechts der Verlierer nach links.

**Zeichnung:****Fokus auf:**

Abknien

**Materialien:**

1 Tor pro Paar, 1 Ball pro Paar

**Personenzahl:**

min 2

**Dauer:**

5 min

**Schwierigkeit:**

Level 1

## *Penalty*

**Vorbereitung:**

Ein Tor pro paar.

**Ablauf:**

Gewinner rückt eins weiter und verlier muss eins in die andere Richtung.

**Zeichnung:****Fokus auf:**

Abknien

**Materialien:****Personenzahl:**

6 oder 8 oder 12

**Dauer:**

10 min

**Schwierigkeit:**

Level 1

# Vorlage

<i>Titel</i>
<b>Vorbereitung:</b>
<b>Ablauf:</b>
<b>Zeichnung:</b>
<b>Fokus auf:</b>
<b>Materialien:</b>
<b>Personenzahl:</b>
<b>Dauer:</b>
<b>Schwierigkeit:</b>

## *Titel*

**Vorbereitung:**

**Ablauf:**

**Zeichnung:**

**Fokus auf:**

**Materialien:**

**Personenzahl:**

**Dauer:**

**Schwierigkeit:**

## *Titel*

**Vorbereitung:**

**Ablauf:**

**Zeichnung:**

**Fokus auf:**

**Materialien:**

**Personenzahl:**

**Dauer:**

**Schwierigkeit:**

# Schonübungen

## Handgelenke

### Handgelenke Warmmachen:

Finger ineinandergreifen und kreisen mit geschlossener ineinandergegriffener Faust  
Nach einer halben Minute Faust leicht öffnen und weiterkreisen  
Einzelne Fäuste Kreisen

### Handgelenke dehnen:

Arm von sich wegstrecken, Hand im 90° Winkel zum Arm, mit anderer Hand Handfläche weiter in die Dehnung drücken. Einmal so dass die Handinnenfläche zu einem zeigt und einmal so dass der Handrücken zu einem zeigt.

## Rücken

### Bandscheiben

Im Stehen nach hinten beugen mit Hände überm Gesäß abgestützt

Nach vorne beugen während Hände langsam an den Beinen nach unten gleiten

Nach rechts und dann auch nach links während jeweils der gegenüberliegende Arm überm Kopf in die jeweilige Richtung zieht und der andere Arm sich am Oberschenkel abstützt

Arme Wagrechtalten wie ein Ampelmännchen und dann drehen, erst in die eine dann in die andere Richtung

Bei jedem Schritt: 3 langsame Atemzüge und mit jedem mal ausatmen weiter in die Dehnung gehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=ISxyPwAvlps>

# Trickkiste

## **Michigan/Zorro/Lacross-Goal:**

Kreisbewegung um Puck an der Schägerspitze auf zu nehmen und von hinter dem Tor ins Tor zu spielen.

Tipp: erst ohne Tor und ohne großen Radius üben, wenn man den Zorro im Gefühl hat mit Tor üben & Schläger am Anfang flacher halten und etwas auf den Ball drücken

Kann auch als Schuss verwendet werden (Überrschung/Schlechter Winkel)

## **Under the Stick**

Mit einem Schritt an dem Verteidiger vorbei gehen und horizontal den Ball unter dem Schläger durchspielen. Schläger anheben (untere Hand gleitet am Schläger nach unten) und über den Verteidigerschläger heben. Ball auf der anderen Seite wieder aufnehmen.

Mit der selben Körpertäuschung kann der Ball auch ggf. diagonal durch die Beine gespielt werden oder möglichst horizontal hinter dem Spieler vorbei.

# Orga

Vorgaben vom HSZ:

- Wenn Trainingsmaterial kaputt geht, muss es gemeldet werden und an den Sportwart übergeben werden damit sich Heike das anschauen kann und es aus der Bestandsliste streichen kann.
- Wenn wir Material brauchen was in der Loge ist (z.B. Griffbänder) Heike bescheid sagen.
- Nach dem Training wird im Kursleiter Selfservice die Teilnehmeranzahl vom Hallenwart eingetragen. Falls die Zahl nicht stimmt kann sie der Kursleiter korrigieren.

## **Regeln**

### Nach Strafstoß Bully auf Torhöhe

#### Schutzraumvergehen

*Ein Feldspieler befindet sich im Schutzraum oder dort, wo sich normalerweise das Tor befindet. (914)*

*Ein Feldspieler darf den Schutzraum durchqueren, wenn nach Meinung der Schiedsrichter das Spiel nicht beeinflusst und der Torhüter nicht behindert wird. Befindet sich ein Feldspieler des verteidigenden Teams im Schutzraum oder im Tor, während ein Freischlag für das angreifende Team direkt auf das Tor geschossen wird, wird immer ein Strafschuss gegeben. Bei verschobenem Tor gilt dies entsprechend für die normale Position des Tores. Ein Feldspieler befindet sich im Schutzraum, wenn ein Teil seines Körpers den Boden im Schutzraum berührt. Der Stock des Feldspielers darf sich im Schutzraum befinden.*

#### Handspiel

Das stoppen mit dem Arm ist auch ein Vergehen.

*Ein Feldspieler stoppt oder spielt den Ball mit seiner Hand oder seinem Arm*

#### Bodenspiel

Man darf mit der Stockhand den Boden berühren.

*Ein Feldspieler stoppt oder spielt den Ball oder beeinflusst in irgendeiner anderen Art absichtlich die Spielsituation, um sich einen Vorteil zu verschaffen, während er liegt oder sitzt. (919)*

*Hierzu zählt auch, wenn der Spieler den Ball stoppt oder spielt, während er mit beiden Knien oder einer Hand, ausgenommen der Stockhand, den Boden berührt. Hierzu zählt jedoch nicht, wenn der Spieler z. B. ausrutscht und kurzzeitig mit der Hand den Boden berührt, während er den Ball spielt.*