

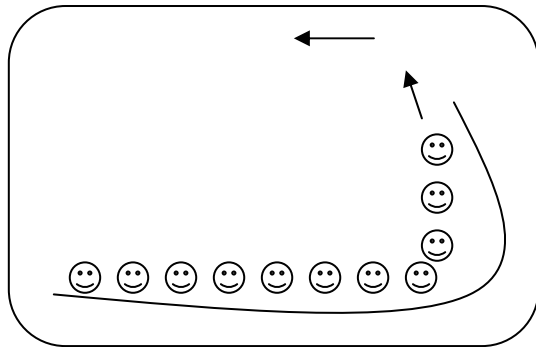
Floorball/Unihockey



Spiel und Übungsformen für den Sportunterricht

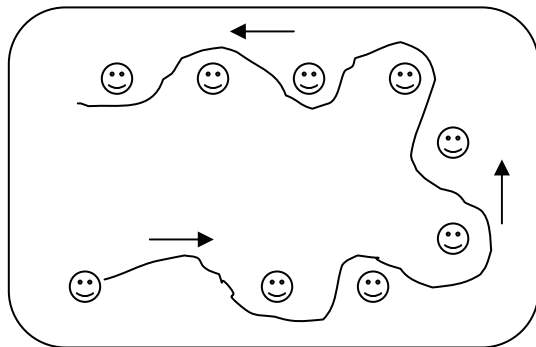
Mag. Christian Resmann

Aufwärmübungen



Reihe1: Spieler stellen sich in einer Reihe auf. Jeder Spieler hat einen Ball und führt diesen langsam laufend und kontrolliert. Die Spieler laufen so langsam am Rande der Halle. Der letzte Spieler in der Reihe läuft mit dem Ball außen vor, stellt sich vorne an und läuft langsam weiter, dann startet der nunmehr letzte usw...(alles mit Ball)

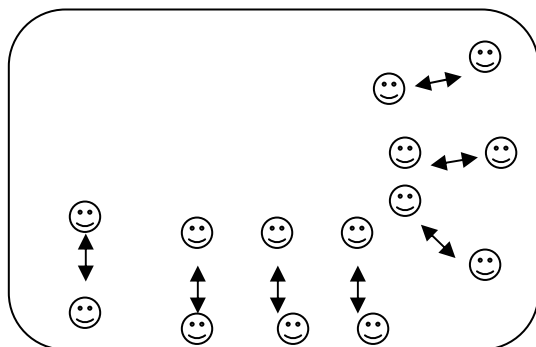
Varianten: gegen/im Uhrzeigersinn



Reihe2: Spieler bilden eine Reihe mit größeren Abständen. Der Letzte Spieler läuft Slalom durch die vor ihm langsam laufenden Spieler und reiht sich vorne wieder ein.

Wichtig: der erste Spieler muß langsam laufen und die Abstände müssen eingehalten werden.

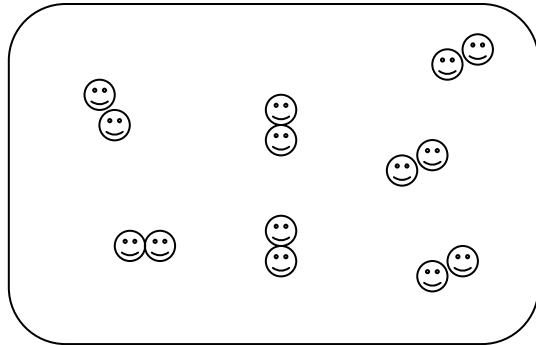
Varianten: gegen/im Uhrzeigersinn



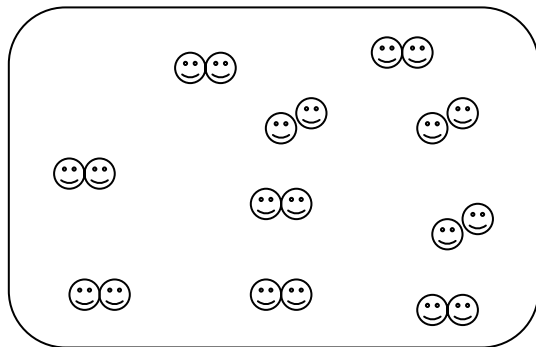
Partnerübung: Zu zweit zusammengehen mit einem Ball im Kreis laufend Doppelpässe spielen, mit /ohne Annahme, VH/RH, direkt usw.

Variante: gegen/im Uhrzeigersinn

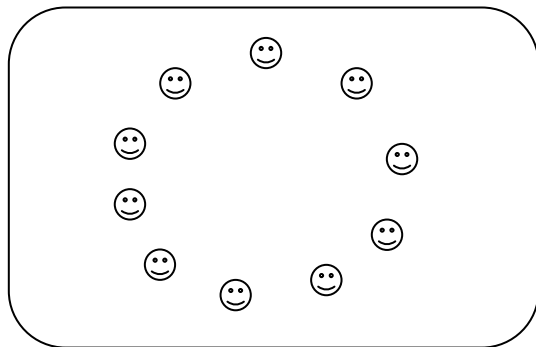
Aufwärmübungen



Schattenlaufen: Es werden Paare gebildet. Einer der Beiden darf einen Laufstil, Bewegungen, Drehungen usw. jeweils mit Ball und Schläger vorgeben. Der Zweite muss dies nachmachen. Zwischendurch immer Spieler wechseln der die Bewegungen vorgibt.

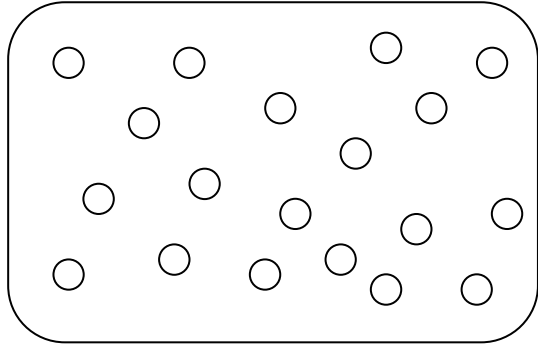


Dehnen1: Jeder Spieler sucht sich einen Partner mit dessen Hilfe (Teamspirit) die Übungen durchgeführt werden. Z.B.: Oberschenkelrückseite (gegenüber aufstellen, rechtes Bein durchstrecken und anheben damit es der Partner am Unterschenkel od. Ferse fassen kann, sich gegenseitig stützen und Spannung ca. 15 sec .halten, dann Bein wechseln)... usw...



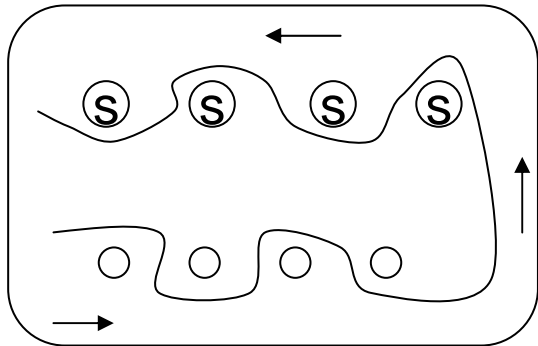
Dehnen2: Spieler stellen sich im Kreis auf und jeder zeigt eine Dehnungsübung vor. Der Ablauf wird vom Trainer (Lehrer) überwacht damit sichergestellt wird, dass die wichtigsten Muskelgruppen gedehnt werden.

Ballführung-Technik



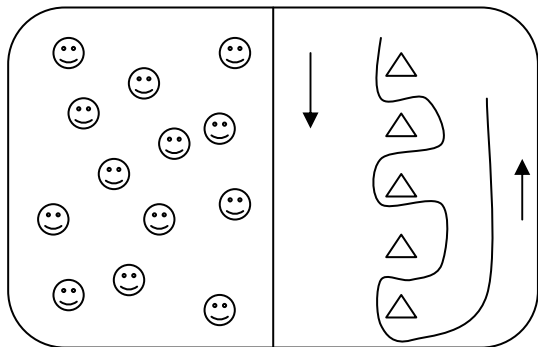
Gymnastikreifen werden in der ganzen Halle verteilt

- Dribbeln zwischen den Reifen auf Pfiff sucht sich jeder Spieler einen und hebt den Ball mit dem Schläger in den Reifen
- Spieler in Reifen (auf Pfiff), Ball mit VH um den Reifen führen(3x)
- Spieler in Reifen (auf Pfiff), Ball mit RH um den Reifen führen(3x)
- Spieler in Reifen (auf Pfiff), Ball abwechselnd VH/RH um Reifen



Dribbelpacour: zuerst durch Reifen ohne Spieler, dann durch Reifen welche mit Spielern besetzt sind dribbeln. Ziel ist den Ball ohne Verlust durch den Pacour zu führen. Wird mir der Ball regelkonform von einem Spieler im Reifen abgenommen, so muss ich dessen Platz einnehmen, solange bis ich es schaffe, mir einen anderen zu erobern.

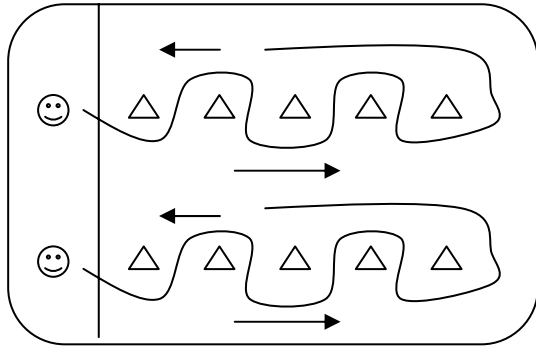
Wichtig: Körper zwischen Gegner und Ball bringen (Ball abdecken)



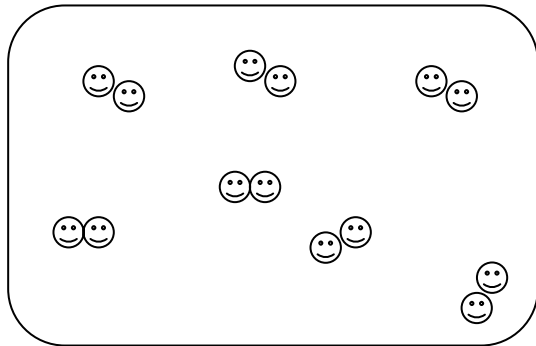
Ballabdecken: Alle Spieler bewegen sich in einer Hälfte der Halle, jeder führt einen Ball, den er schützen muss. Ziel ist es, den eigenen Ball zu behalten und Bälle der anderen regelkonform ins andere Feld wegzuschießen. Verliere ich den Ball muss ich eine Zusatzaufgabe (hier:: Dribbelpacour) machen, dann erst darf ich wieder einsteigen.

Zusatzaufgaben: z.B:Technikübungen, Liegestütz, Hochstrecksprünge, Situps....

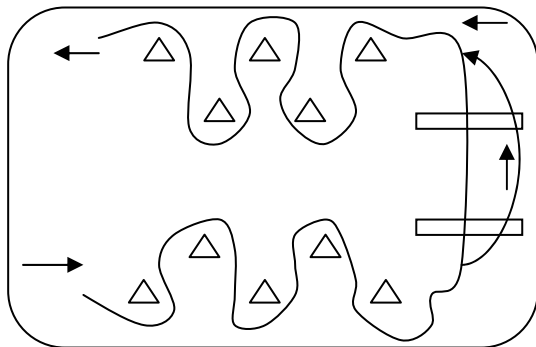
Ballführung-Technik



Staffel: es werden zwei Slalomläufe mit Hilfe von Hütchen aufgestellt. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Es ist nur ein Ball pro Team zur Verfügung, da jeder Spieler nach Beendigung seines Laufs den Ball einem Mitspieler übergibt. Jene Mannschaft, die es schafft schneller den Pacour zu bewältigen erhält einen Punkt.



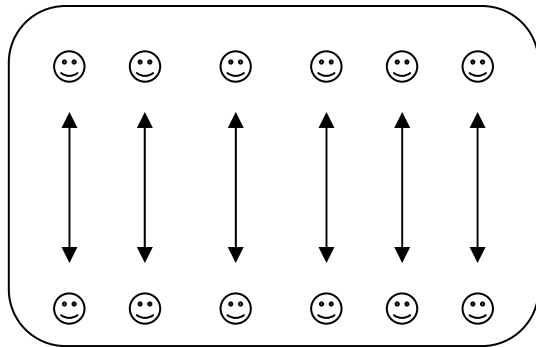
1:1 Situation: Es werden Paare gebildet. Jedes Paar erhält einen Ball. Aufgabe: Ich muss versuchen meinen Partner auszuspielen. Verliere ich den Ball, ist es umgekehrt, bis ich den Ball wieder regelkonform erobert habe.



Geschicklichkeitspacour: der Ball wird vom Spieler so schnell wie möglich durch die Hütchen geführt und über die Bänke gehoben. Hier kann der Trainer (Lehrer) seine Phantasie spielen lassen und verschiedene Hindernisse einbauen.

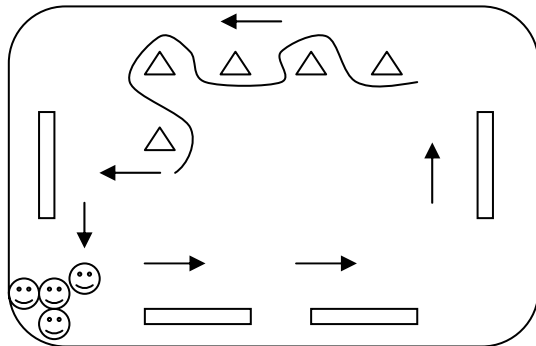
z.B: Bänke, Hütchen, Reifen, Kegel, Spieler, Tore, Matten.....

Passen - Technik

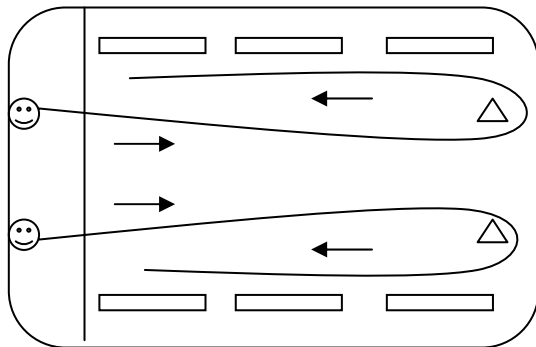


1+1 Passvarianten: jeder Spieler sucht sich einen Partner.
Gegenüber aufstellen und...

- Pass mit VH auf die VH mit Annahme (geringer Abstand ca. 3m)
- Pass mit VH auf die VH mit Annahme (weiter Abstand ca. 10m)
- Pass mit VH auf die RH mit Annahme
- Pass mit RH auf die VH mit Annahme
- direkt passen
- hohes Zuspiel mit Annahme

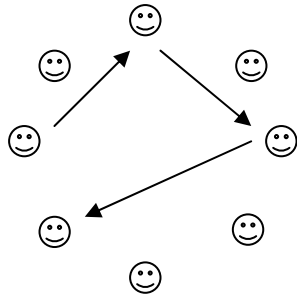


Passparcours: die Spieler starten in einer Ecke (links unten), passen Den Ball gegen die umgelegten Bänke gegen den Uhrzeigersinn, dribbeln Durch die Hütchen, bis sie wieder am Start angekommen sind. (mehrere Durchgänge).



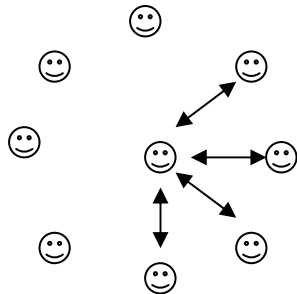
Staffel: es werden zwei Mannschaften gebildet. Das Ziel ist es die aufgestellten Bänke (beim Lauf zum Wendepunkt und zurück) anzuspielden Ball wieder aufzunehmen und so schnell wie möglich wieder an den Start zurückzukehren um den Ball dem nächsten Mitspieler zu übergeben.

Passen - Technik



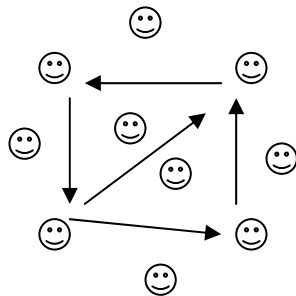
Kreisübung1: Spieler stellen sich in Kreisform auf. Es wird nur ein Ball benötigt. Dorthin, wo der Spieler seinen Pass hingibt, dort muss er auch hinlaufen. Der Passweg ist auch der Laufweg.

Varianten: - mit Annahme
- Direktspiel



Kreisübung2: Ein Spieler steht in der Mitte. Alle anderen stellen sich im Kreis um ihn mit Ball auf. Einer aus dem Kreis beginnt dem Spieler in der Mitte den Ball zu passen. Dieser spielt ihn direkt zurück. Der Spieler in der Mitte bleibt solange drinnen bis eine Pass-Runde beendet ist. Dann geht ein anderer in die Mitte. Man spielt solange, bis alle einmal in der Mitte waren.

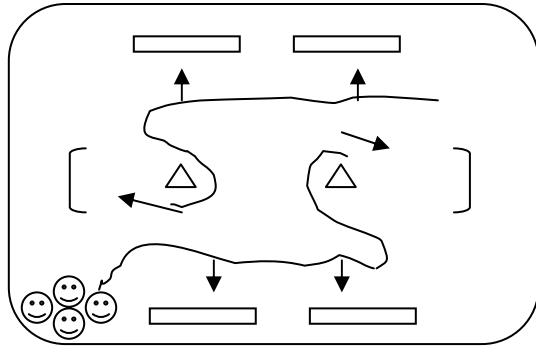
Varianten: im oder gegen den Uhrzeigersinn.



Kreisübung3: Zwei Spieler sind in der Mitte und müssen versuchen den Ball zu berühren. Die Spieler im äußeren Kreis müssen versuchen so zu spielen, dass die in der Mitte den Ball nicht erwischen können.

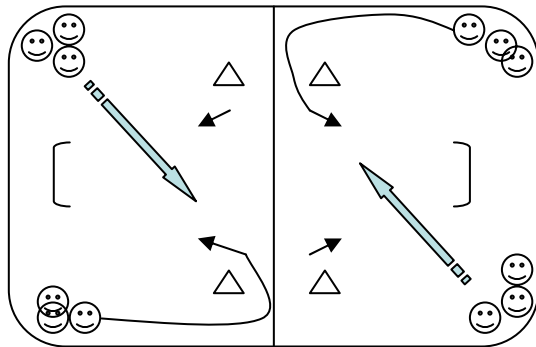
Varianten: 3, 2, 1 Ballkontakte für die Außenspieler

Schießen - Technik



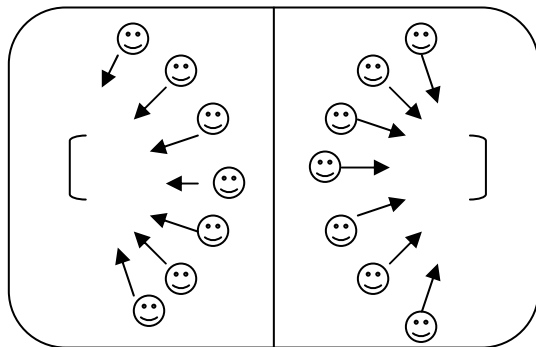
Schuß - Paß- Pacour: Der Start befindet sich in der linken unteren Ecke. Der Spieler paßt auf die Bank, nimmt den Ball wieder an um ihn gleich auf die nächste Bank zu passen. Nach der erneuten Annahme, Dribbling um das 1. Hütchen und Schlenzer aufs Tor. Ball wieder holen und auf der Gegenseite dassgleiche durchführen.

Varianten: Handgelenksschuß, Schlagschuß



Schuß - Paß - Übung1: Spieler und Bälle befinden sich in allen Ecken. Es werden auf jeder Spielfeldhälfte 2 Hütchen aufgestellt. 1ter Spieler läuft ohne Ball um das Hütchen, erhält von der gegenüberliegenden Ecke (derselben Spielhälfte) einen flachen, scharfen Pass, Annahme- Schlenzer aufs Tor. Die Spieler wechseln die Ecken innerhalb ihrer Spielfeldhälfte. Jeder Spieler ist einmal Paßgeber und Schütze. Die Spieler auf der anderen Spielhälfte machen dieselbe Übung.

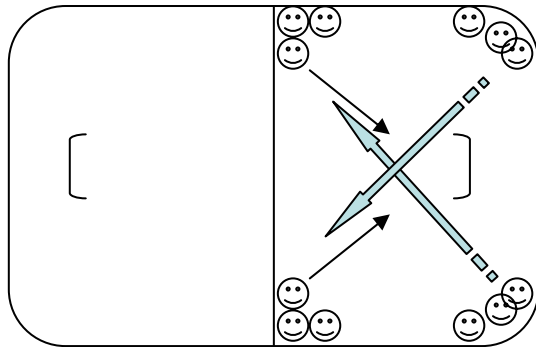
Varianten: Schlenzer, Handgelenksschuß, Schlagschuß mit Annahme, Handgelenksschuß und Schlagschuß direkt.



Halbkreis - Schußübung: Spieler bilden auf jeder Spielfeldhälfte einen Halbkreis vor dem Tor (mit Ball). Geschossen wird nacheinander entweder von links, rechts oder abwechseln, aber immer mit System. Erst wenn der letzte Spieler geschossen hat können die Bälle geholt werden.

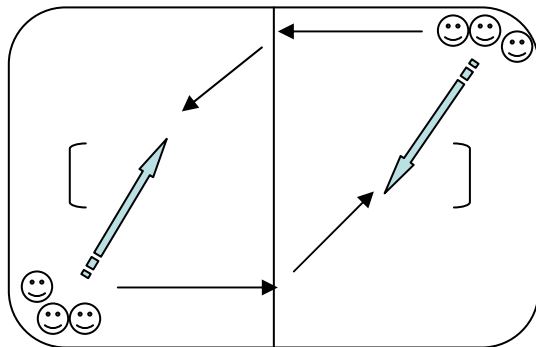
Varianten: Schlenzer, Handgelenksschuß, Schlagschuß

Schießen - Technik



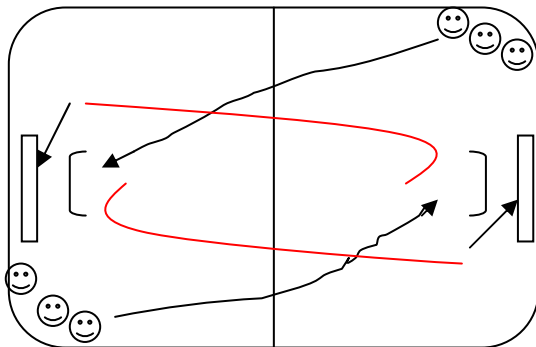
Direktschüsse: Spieler teilen sich auf einer Hälfte in 4 Gruppen (2 in den Ecken, 2 an der Mittellinie). Die Bälle befinden sich in den Ecken. Die Spieler in den Ecken passen diagonal zu denen an der Mittellinie. Diese schießen direkt auf das Tor. Gewechselt wird im Uhrzeigersinn. Dieselbe Übung wird auf der anderen Spielfeldhälfte durchgeführt.

Varianten: Schlagschuß, Handgelenksschuß, Abstand zum Tor



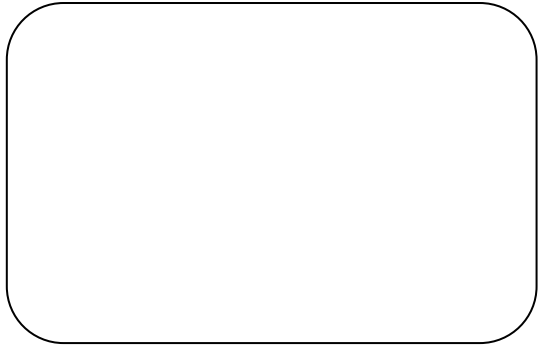
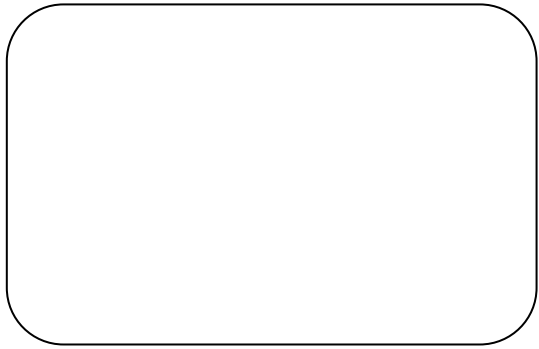

Schuß-Paßübung2: Spieler und Bälle teilen sich auf 2 Ecken (diagonal) auf. Der erste jeder Gruppe läuft ohne Ball weg bis zur Mittellinie. Von dort weiter Richtung Tor, wo er einen scharfen flachen Pass aus der anderen Gruppe erhält und direkt auf das Tor schießt. Wechsel der Gruppen.

Varianten: Handgelenksschuß, Schlagschuß



Penalty-Staffel: 2 Mannschaften werden gebildet und beziehen diagonal gegenüber in den Ecken Aufstellung. Pro Mannschaft wird nur ein Ball benötigt. Auf Pfiff startet jeweils der erste Spieler und versucht ein Tor zu erzielen. Trifft er nicht beim ersten Mal, so hat er insgesamt 3 Versuche, falls man dann noch immer nicht getroffen hat kann man zurücklaufen (auf der anderen Seite, mit Ball) und über die Bande hinter dem eigenen Tor den nächsten Mitspieler passen, der dann starten darf. Jene Mannschaft, welche zuerst die Staffel beendet, hat gewonnen. (die rote Linie soll den Rückweg nach dem Torschuss darstellen)

Ideen, Übungen, Gedanken...

An empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing ideas, exercises, or thoughts.An empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing ideas, exercises, or thoughts.An empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing ideas, exercises, or thoughts.

Legende



Spieler



Gymnastikreifen



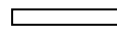
Gymnastikreifen mit Spieler



Markierungshütchen



Tor



Langbank



Pfeil, der den Paßweg anzeigt



Pfeil, der die Laufrichtung anzeigt