

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	4
1.Entstehung von Floorball	6
1.1 Allgemeine Einleitung.....	6
1.2 Entstehung in Österreich	8
1.3 Entstehung in der Schweiz.....	9
2.Floorballausrüstung	10
2.1 Spielerausrüstung.....	10
2.2 Torhüterausrüstung	10
2.3 Ball.....	11
2.4 Tore	12
2.5 Stock.....	13
2.6 Bande	16
3.Floorball - Jugendarbeit	17
3.1Floorball in Österreich	17
3.2 Ausblick Schweiz	20
3.3 Ausblick Deutschland.....	20
3.4 Ausblick Schweden	21
4.Floorball - Spielformen	23
4.1 Mixedvariante	23
4.2 Kleinfeldvariante.....	24
4.3 Großfeldvariante	24
5.Regelkunde	26
5.1 Spielregeln für Schulmeisterschaften.....	26
5.2 Schiedsrichter	28

6. Kennzeichen des Floorballspiels und Anforderungsprofil	31
6.1. Schnelligkeit	32
6.2. Koordination	37
6.2.1 Arten der koordinativen Fähigkeiten	38
6.2.2 Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten	38
7. Altersbedingte Grundlagen zur Optimierung des Nachwuchstrainings	42
7.1. frühes Schulkindalter	42
7.2 spätes Schulkindalter	43
7.3 erste puberale Phase (Pubeszenz)	43
7.4 zweite puberale Phase (Adoleszenz)	44
8. Vermittlungskonzepte	46
9. Floorball im Rahmen des Lehrplans	48
9.1. Sprache und Kommunikation	48
9.2 Mensch und Gesellschaft	50
9.3. Natur und Technik	52
9.4. Gesundheit und Bewegung	53
10. Stundenbilder	55
11. Zukunftsperspektiven	83
12. Glossar	84
13. Abbildungsverzeichnis	85
14. Literaturverzeichnis	87

Vorwort:

Ich habe mich für das Thema „Floorball in der Schule - Eine Möglichkeit für das Kurssystem“ als Diplomarbeitsthema entschieden, da mich die noch relativ junge Sportart Floorball sehr fasziniert und ich überzeugt bin, dass für sie ein relativ großes Potential im Schulsport besteht.

An dieser Stelle möchte ich nun allen Menschen danken, die mir erst überhaupt ermöglichten diese Arbeit zu schreiben, indem sie mich mein gesamtes Leben hindurch unterstützen und mich dazu motivierten meine Ziele zu verfolgen. Ich danke meiner gesamten Familie und vor allem meinen Eltern, die immer für mich da waren und mir auch heute noch immer hilfsbereit zur Seite stehen, egal welche Probleme auftauchen.

Hinsichtlich dem Erstellen der Diplomarbeit möchte mich bei Herrn Mag.Dr.phil. Gerald Payer bedanken der mir eine Diplomarbeitsbetreuung bot, die nicht besser hätte sein können, indem er jederzeit bereit war bei auftretenden Problemen und Unklarheiten mir wertvolle Tipps und Anregungen zu geben.

Bedanken möchte ich mich auch noch bei der Generalsekretärin des Österreichischen Floorball Verbandes(ÖFBV) Frau Heidemarie Leb, die mir Unterlagen des ÖFBV zu Verfügung stellte und mir Kontakte zu Landesverbänden anderer Nationen vermittelte, sowie Herrn Christian Ressmann dem Österreichischen Schulsportkoordinator für Floorball, der sich für ein Treffen mit mir Zeit nahm und mir so einen optimalen Einblick hinsichtlich Floorball als Schulsport und bezüglich der Ausbildungsmöglichkeiten für Floorballinteressierte in Österreich gab.

Einleitung:

Im Alter von etwa 5 Jahren begann ich mit einer artverwandten Sportart des Floorballs nämlich mit dem Eishockey. Der Eishockeysport begleitete mich durch meine gesamte Jugend hindurch und prägte mich auch in meiner Persönlichkeit sehr. Auch heute noch empfinde ich Eishockey als wundervollen Sport, den ich als angehender Lehrer an meine Schüler weitergeben möchte. Jedoch gerade hinsichtlich Schultauglichkeit besitzt Eishockey leider einige große Schwächen. Jedoch als Schulsport empfinde ich Eishockey als nicht gerade ideal.

Zu den negativen Attributen der Sportart Eishockey zählt die hohe Spielhärte durch den ständigen Körperkontakt, die saisonabhängige Durchführung und die Eis- und Hallenbindung, sowie die hohen Kosten und das umfangreiche Regelwerk. Floorball hingegen ist für den Schulunterricht bestens geeignet. Es ist sowie Eishockey eine sehr schnelle und dynamische Sportart in der nahezu im Sekunden Takt attraktive Spielszenen entstehen und zu Toren führen können. Die Körperkontaktlosigkeit, saison- und ortsunabhängige Spielbarkeit sowie die preisgünstige Ausrüstung und das einfache Regelwerk führen dazu dass die fürs Eishockey negativen Attribute im Floorball wegfallen.

Ein Vorteil von Floorball gegenüber anderen Mannschafts-Ballspiel-Sportarten wie zum Beispiel Volleyball ist die gute Spielbarkeit ohne dass viele Vorübungen gemacht werden müssen. Auch sportmotorisch weniger begabte Kinder können bereits in den ersten Einheiten Erfolge verbuchen. Durch Spielintelligenz sind sie in der Lage wesentlich begabtere Schüler zur Verzweiflung zu bringen. Das einfache Erlernen dieser Sportart macht die Weitergabe an Geschwister und Freunde außerhalb der Schule leicht möglich. Eine strikte Trennung von Burschen und Mädchen im Sportunterricht ist meiner Meinung nach nicht zwingend nötig und auch nicht wirklich angebracht. Es gibt jedoch wohlgerne viele Sportarten, in denen es schwierig ist einen koedukativen Turnunterricht durchzuführen. Gemeint sind jene Sportarten, wo körperliche Voraussetzungen entscheidend für das Spiel sind. So sind Fußball, Handball, Eishockey meiner Meinung nach schwierig in den koedukativen Unterricht einzubauen. Durch Regelveränderungen, die die körperlichen Voraussetzungen weniger entscheidend machen, kann dies zwar

versucht werden, jedoch wird es in der Praxis dennoch Probleme geben, denn es gibt häufig Spieler die diese Sportart außerhalb der Schule in einem Verein erlernt haben und so gewisse Bewegungsmuster den internationalen Regeln entsprechend automatisiert haben. Somit ist jede Menge Konfliktpotential gegeben. Im Floorball sind nicht nur die Regeln für den Schulsport, sondern auch die internationalen Wettkampfregeln so ausgelegt, dass männliche und weibliche Floorballbegeisterte ohne Probleme miteinander spielen können. In den Ländern Schweden, Finnland und der Schweiz ist Floorball ein absoluter Volkssport der von jeder Altersgruppe mit großer Begeisterung praktiziert wird. In meiner Diplomarbeit werde ich anfangs die Sportart Floorball in ihren Grundzügen vorstellen, dann mit dem aktuellen Lehrplan für allgemeinbildende höhere Schulen in Bezug setzen und schließlich noch eine mögliche Durchführung im Rahmen des Kurssystems in der Oberstufe darstellen.

1. Entstehung Floorball

1.1 Allgemein Entwicklung

Floorball ist die neueste Variante des seit dem Altertum bekannten Hockeyspiels.

Die ersten Aufzeichnungen bezüglich einer hockeyähnlichen Spielform stammen aus dem Jahre 510 vor Christus und wurden am Relief an der Mauer des Themistokles in Athen entdeckt (Döbler 1988, S.29, Abb.1).



Abb.1: Altgriechisches Hockey

In den 50er Jahren in Nordamerika wurde Floorball unter dem Namen „Floorhockey“ als eine Sommervariante des Eishockeys gespielt. Man tauschte im Sommer Hartgummipuck und Eishockeyschläger gegen Schläger und Lochball aus leichtem Plastik. Somit ist eines der schnellsten Spiele der Welt entstanden, voller Rasanz und Dynamik, aber zugleich fair und verletzungsarm wie kaum ein anderes (ÖFBV, S.2).

In Lakeville, Minneapolis wurden die ersten Stöcke unter dem Namen „Cosom“ produziert. „Cosom Floorhockey“, wie es genannt wurde, wuchs immer weiter in den USA und Kanada. Eines der größten Floorhockey Turniere wurde zu Beginn der sechziger Jahre in Battle Creek Michigan das erste Mal ausgetragen. 1968 wurden die ersten Stöcke in Schweden produziert und von dort an gab es viele verschiedene Versionen mit Pucks oder einem Ball. Mitte der siebziger Jahre versuchte man einen Sport daraus zu machen(www.floorball.at).

In den frühen 80er Jahren wurden in verschiedenen Ländern nationale Verbände gegründet. Dies führte dazu, dass im Laufe der Zeit viele Namen für diese schnelle Hockeysportart gefunden wurden. In Schweden und Norwegen wird sie als „Innebandy“, in Finnland als Salibandy“ und Deutschland und der Schweiz als

„Unihockey“ bezeichnet. Im englischen Sprachraum, in Italien, sowie auch in Österreich ist sie unter dem Namen Floorball bekannt (Gruber 2007, S.9 zit. in www.floorball.ch).

In Schweden ist Floorball inzwischen ein absoluter Volkssport. In den schwedischen Schulen wird es von der ersten Klasse an gespielt. Die besten Nachwuchsspieler schaffen den Sprung in die höchste Spielklasse. Enorme Geldsummen wie in den Mannschaftssportarten Fußball, Basketball oder Eishockey, werden im Floorball jedoch nicht bezahlt (ÖFBV S.3).

1986 wurde in Huskvarna (Schweden) der IFF (International Floorball Federation) von den Ländern Finnland, Schweden und der Schweiz gegründet.

1996 wurde die erste Weltmeisterschaft der Männer in Schweden gespielt. Das Finale war ausverkauft. 15 106 Zuseher in der Stockholm Globe Arena.

1997 fand die erste Weltmeisterschaft der Damen in Finnland statt.

2000 wird der IFF Mitglied der GAISF (General Association of International Sports Federations) und 2003 des IOCs

Der heutige Sitz des IFF befindet sich in Helsinki und IFF-Präsident ist (seit 1996) Tomas Eriksson aus Schweden. Der IFF zählt (Stand 8.6.2010 bzw. Ausdruck 5.9.2010) 52 Nationen als Mitglieder, sowie 3983 Klubs und 277 752 registrierte Spieler.

Der Euro Floorball Cup wird jährlich ausgespielt. Weltmeisterschaften werden jedes Jahr gespielt. In geraden Jahren Männer und U19 Frauen, sowie in ungeraden Jahren Frauen und U19 Männer (www.floorball.org).

Die Zukunftspläne, die nächsten 10 Jahre betreffend sehen nach der offiziellen Webseite des IFF wie folgt aus:

“To be the internationally approved sole owner of the dynamic sport of Floorball and to ensure all its different forms and identities and to serve as an attractive sport for all. Being a healthy organisation with sufficient human and financial resources, with over 100 international member associations, which are having and organising their own national championships, and with five continental confederations.

Floorball is adaptable to be played on a global level taking into consideration all the different infrastructural conditions, according to the standardised game rules, with a World Floorball Championships played with participants from five continents, based on the qualifications and being on the program of the Universiade, the World Games and/or the Olympic Games until 2020.” (www.floorball.org)

1.2. Entwicklung in Österreich:

In Österreich wurde Floorball erstmals 1978 an einigen Universitäten gespielt. Der erste Boom wurde im Gegensatz zu Skandinavien verschlafen, weil der Importeur der Ausrüstungen wechselte. Damit wurde erst 1989 der Sport an den Universitäten wiederentdeckt. Im Jahr 1994 wurde der erste

Verein (IBC Leoben) in der Steiermark gegründet. Es folgten der IC Graz 1995 und der UHC Götzis 1996. Der Österreichische Floorball Verband (früher Österreichischer Innebandy und Floorball Bund) wurde im Jänner 1996 statuiert und trat dem Internationalen Floorball Verband 1997 bei, um an der 1. Damen Weltmeisterschaft in Finnland teilnehmen zu können. Derzeit (2008) spielen 250 Spieler und Spielerinnen (davon 200 Herren und 50 Damen Großfeld), 450 (350/100) Kleinfeld. Weiters aktiv sind ca. 2000 Hobbyspieler an Universitäten, Mehrspartenvereinen mit Fitnesssektionen und Firmenmeisterschaften (Abb.2 ,3).

Gelegentlich spielen zwischen 30.000 bis eventuell 100.000 Schüler und Schülerinnen an den Schulen. Etwa 1000 Schüler- und Schülerinnen nahmen 2008 in zirka 130 Teams an Schulwettkämpfen teil. Der Schweizer Verband im Vergleich zählt im Moment 440 Vereine mit über 2000 Teams. Das ergibt eine Zahl von über fast 30 000 lizenzierten Unihockeyspieler/innen, womit Unihockey mit dieser Anzahl Lizenzierten die drittgrößte Teamsportart der Schweiz ist (www.swissunihockey.ch). Dem letzten Update des IFF (30.06.2009) zufolge ist der Schwedische Floorball- Verband der größte mit 122 866 lizenzierten Floorball Spielern in 1064 Vereinen (www.floorball.org).

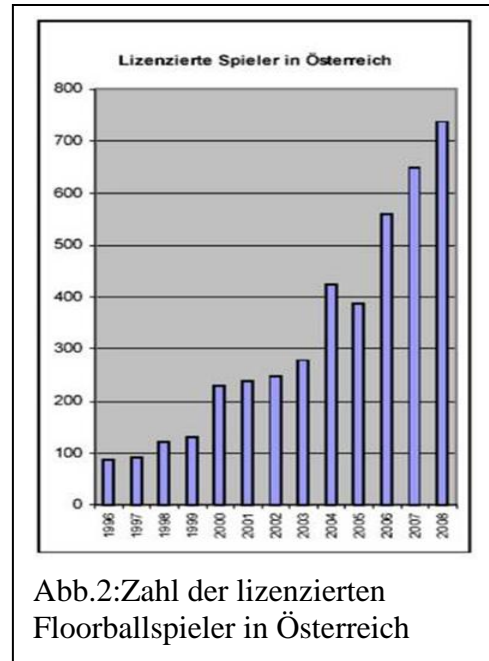


Abb.2: Zahl der lizenzierten Floorballspieler in Österreich

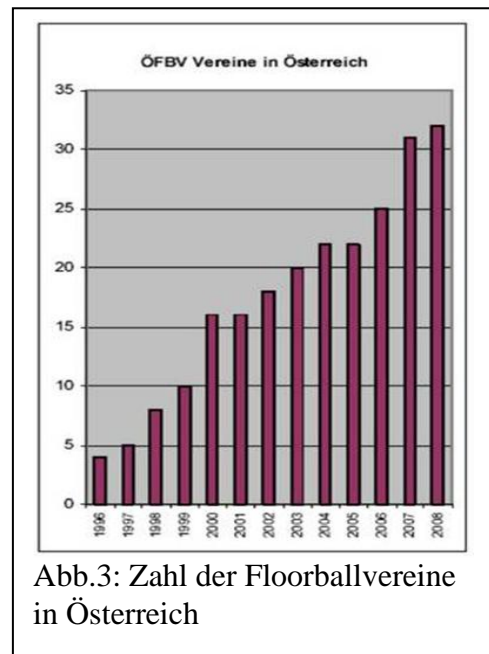


Abb.3: Zahl der Floorballvereine in Österreich

1.3. Entwicklung in der Schweiz:

In der Schweiz hat der Berner Turn- und Sportlehrer Rolf Wiedmer die Sportart weitergebracht. Er entwickelte von 1973 bis 1979 Regeln und Spielmöglichkeiten einer Hallensportart, in Anlehnung an das Eishockey. Er spielte mit seinen Schülern während den Turnstunden. Etwas später wurden dann die ersten Schulhausturniere ausgetragen. Im Jahre 1980 schrieb er die ersten Spiele in der Zeitung aus. Diese fanden großen Anklang und wurden in der Hochschulsportanlage Zürich-Fluntern ausgetragen. Damals bezeichnete Rolf Wiedmer das Spiel als Hallenhockey, fand aber etwas später zu der heute noch gültigen Bezeichnung Unihockey. Ein Jahr später wurde zum zweiten Mal mit großer Beteiligung in Zürich-Fluntern gespielt. Im Rahmen dieser Veranstaltung ist die Organisation "Unihockey Federation Suisse" ins Leben gerufen worden. Ins gleiche Jahr fällt die Qualifikationsmeisterschaft in Greifensee, die zum Ziel hatte, eine NLA zu bilden. Eine erste Meisterschaft ist 1982/83 ausgetragen worden und 1983/84 hat man zusätzlich die NLB Meisterschaft eingeführt. Am 20. April 1985 ist in Sarnen der Schweizerische Unihockey Verband gegründet worden. Am 18. November 1989 wurde der Unihockey Verband in den Schweizerischen Landensverband für Sport (SLS), den Dachverband des Schweizerischen Sports, aufgenommen. Somit reihte sich diese noch junge Sportart bei den etablierten Verbänden ein.

Zurzeit wird eine Meisterschaft der Herren (NLA bis 4. Liga), der Damen (NLA bis 2. Liga), sowie Junioren der Kategorie Elite, A, B, C, D und Juniorinnen der Kategorien A, B und C jeweils vom Oktober bis April ausgetragen. Mannschaften finden sich in allen Kategorien der Schweiz und des Fürstentum Liechtenstein. Daneben wird auch ein Cup in den Kategorien Damen-/Herren Großfeld und Herren Kleinfeld durchgeführt (Eilinger 2004, S.9-11, Quelle ist eine Maturaarbeit die mir von Marc Wolf dem Schweizer Unihockey Verbands-Koordinator empfohlen und per e-mail zugesandt wurde).

2. Floorballausrüstung

Grundsätzlich unterscheidet man im Floorball zwischen einer Spielerausrüstung und einer Tormannausrüstung. Insofern man schon einmal ein Floorballspiel gesehen hat wird es jedem einleuchten, dass die Tormannausrüstung wesentlich mehr Schutz bieten muss als eine Spielerausrüstung.

2.1.Spielerausrüstung:

Die Ausrüstung eines Floorballspielers besteht aus normaler Turnbekleidung (Trikot mit Hosen, T-Shirt, Stulpen und Hallenschuhen) und einem Floorballschläger. Der Tormann hingegen spielt ohne Schläger. Ein Spieler darf keine Gegenstände wie Armbanduhren, große Fingerringe, Ohrringe, Schutzausrüstung, medizinische Ausrüstung usw. tragen, welche nach Meinung der Schiedsrichter den Spieler selbst oder die anderen Spieler gefährden können. Ohrringe können auch mit Heftpflaster am Ohr festgemacht werden, damit keine Verletzungsgefahr besteht. Enganliegende, feine Halsketten können toleriert werden. Weiters ist das Tragen von Schienbeinschonern sowie fingerlosen Handschuhen erlaubt (Gruber 2007 S.21 zit. in Swiss Unihockey 2006). Die Schuhe sollten eine gute Dämpfung aber keine zu hohe Sohle aufweisen. Bei einer hohen Sohle besteht nämlich erhöhte Umknickgefahr. Des Weiteren sollte die Sohle viel Gripp aufweisen und keine Spuren am Hallenboden hinterlassen (ÖFBV Lehrwart/ Instruktorausbildung. S.9). Um den Kopf und insbesondere die Augen zu schützen, empfiehlt sich, eine Schutzbrille zu trage. Die Fachhändler für Unihockey- Artikel bieten eine breite Palette von sicheren Produkten an. Auch spezielle Schutzbrillen für Nachwuchsspieler sind erhältlich (Swiss Unihockey 2008).

2.2.Torhüterausrüstung:

Helm: Der Helm sollte bequem sein und eine optimale Sicht erlauben (→ keine Gitterstäbe direkt vor den Augen). Mit zusätzlicher Schaumstoffpolsterung kann der Helm individuell angepasst werden. Zu empfehlen sind Helme, die auch den Hinterkopf schützen.

Oberteil: Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Torhüter-Shirts: Shirts mit integrierter Polsterung oder mit zusätzlicher Schutz-Weste. Eine Schutzweste bringt den Vorteil,

dass man sie (im Training) unter jedem Trainingspullover tragen kann. Das Oberteil sollte eher eine Nummer zu groß sein und aus leicht fallendem Material (dämpft die Schüsse).

Hosen: Die Hose besteht aus einer gepolsterten Vorderseite und verstärkten Kniebereichen. Die Kniepartie muss aus einem strapazierfähigen Material wie zum Beispiel Kevlar bestehen. Auswechselbare Kniepartien (je nach Hallenboden), Stretch-Einsätze auf der Innenseite und Klettverschlüsse zeichnen eine qualitative Hose aus.

Knieschoner: Die Knieschoner müssen aus dauerhaft dämpfendem Material bestehen. Um Hautreizungen zu meiden, sollten sie nicht auf der Haut rutschen (Neopren Modelle). Hartschalen-Schoner wie sie beispielsweise Eishockeyfeldspieler verwenden sind nicht zu empfehlen, da sie ungenügend dämpfen und die Torhüterhosen zerstören.

Tiefschutz: Ein Tiefschutz sollte in jedem Training und Spiel getragen werden. Eine bequeme Passform behindert den persönlichen Bewegungsumfang nicht und garantiert die richtige Position des Tiefschutzes.

Schuhe: Durch die ständigen Positionswechsel des Torhüters werden die Schuhe sehr stark abgenutzt. Vor allem die vordere, innere Seite des Schuhs sollte sehr gut verarbeitet sein (wenn möglich eine genähte Sohle). Mit einem Tape kann man die Schuhspitzen vor dem Abnutzen schützen. (Wolf 2001, S.28)

2.3. Ball:

Der Unihockeyball (Abb.4) besteht aus Kunststoff, hat einen Durchmesser von 72mm



und besitzt insgesamt 26 Löcher. Der Ball ist ganze 23g leicht und kann durch seine spezielle Bauweise Spitzengeschwindigkeiten bis zu 200km/h erreichen. Manche Hersteller erfinden immer wieder neue Technologien, die den Ball noch schneller oder besser kontrollieren und spielen lassen. Der neueste Trend

geht dahin, dass die Unihockeybälle den Golfbällen nachempfunden werden und sich damit zu einem „Hightechvehikel“ entwickeln.

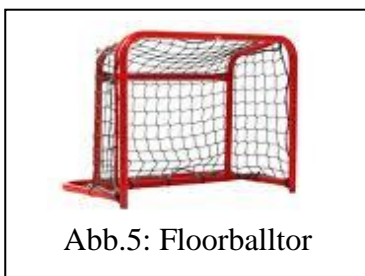
Für den offiziellen Spielbetrieb sind lediglich weiße sowie seit kurzem auch vanillefarbene Bälle zugelassen. In Sonderfällen, bei sehr hellen Hallenböden, sind auch rote Bälle erlaubt. Jedoch mit welchen Bällen im Training oder Unterricht gearbeitet wird bleibt jedem selbst überlassen. So übt vor allem die Farbenvielfalt der Bälle einen besonderen Reiz auf die Unihockeyspieler, vor allem auf Kinder und Jugendliche aus. Diese Möglichkeit kann man als Pädagoge dazu nutzen, um kognitive Fähigkeiten zu schulen (Roschinsky 2008, S.60).

Bei Pässen und Schüssen auf dem Boden sind die ersten fünf Meter die sichersten, da der Ball nachfolgend deutlich langsamer wird. Von harten Oberflächen wie zum Beispiel Banden und Schlägern, zeigt der Ball ein gutes Absprungsverhalten, während er von weichen Hallenbelägen nur abtropft. Somit erhalten unterschiedliche Bodenbeläge – Linoleum oder Parkett – einen gewissen Einfluss auf das Spielgeschehen. Das typische Absprungsverhalten charakterisiert den Ball seit seiner Entwicklung Ende der 1950er Jahre als „*fun-ball*“. Aufgrund seiner Leichtigkeit und bremsenden Wirkung wurde er auch als „*safety-ball*“ bezeichnet und ist über die gesamte Zeit der Floorball-Entwicklung nahezu unverändert geblieben (Ressmann 2003, S.34).

Materialtipps für die Schule:

- Eine große Anzahl von Bällen „sicher“ verwahren
- Behälter für Übungslektionen sind sinnvoll
- Bälle sind Verbrauchsmaterial! Sie sollen ersetzt und nicht repariert werden (Beutler 2004, S.126).

2.4.Tore:



Für den Unihockeysport gibt es verschiedene Größen von Toren (Abb.5), für den Wettkampf- und Turnierspielbetrieb sind jedoch zwei Arten von Toren verbindlich vorgeschrieben. Das kleine Unihockeytor

(60cm * 90cm) findet seinen Einsatz bei Mixedwettbewerben und verschiedenen Nachwuchsturnieren. Ansonsten kommt auf dem Klein- und Großfeld das sogenannte Wettspieltor zum Einsatz (115cm×160cm). An dieser Stelle sei erwähnt, dass es beim Spiel auf kleinen Toren keinen festen Torhüter gibt. Hier muss der letzte Mann gekonnt den Ball mit Stock und Körper abwehren. Hingegen gibt es beim Spiel auf große Wettkampftore einen festen Torhüter, der mit einer speziellen Torhüterausrüstung, allerdings ohne Stock, im Tor agiert. Er wehrt die heranfliegenden Bälle mit seinen Händen beziehungsweise seinem Körper ab und darf diesen ebenso mit seinen Händen zu seinen Mitspielern abwerfen (Roschinsky J. S.61).

Materialtipps für die Schule:

- Rohrkonstruktionen mit abgerundeten Ecken bergen am wenigsten Gefahren.
- Nur mit Unihockeybällen auf die Unihockeytore schießen und das Netz am Rahmen befestigen (eventuell ein Merkblatt für andere Hallenbenutzer erstellen).
- Kabelbinder dürfen nicht hervorstecken.
- Schwedenkasten oder aufgestellte Turnmatten können auch als Tor verwendet werden (Beutler 2004, S.126).

2.5. Stock:

Heutzutage gibt es mittlerweile unzählige Stöcke (Abb.6) verschiedener Equipmenthersteller. Diese unterscheiden sich nach:

- der Länge
- dem Design
- den Materialien
- der Auslegerseite
- der Schaftform

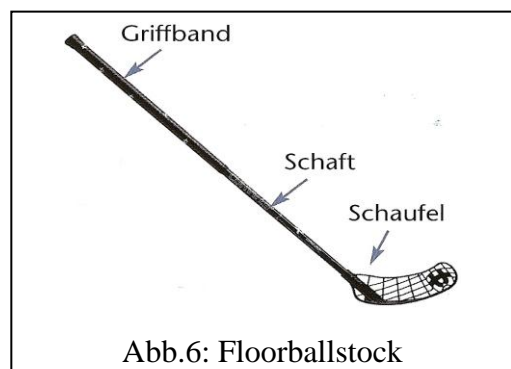


Abb.6: Floorballstock

Im Anfänger- bzw. Einsteigerbereich wird auf diese Faktoren zunächst weniger Rücksicht genommen. Meistens verfügen Schulen und Vereine über typische Standardstöcke ohne großartiges Design, meist auch ohne speziell vorgegebene Auslegerseite und ohne Rücksichtnahme auf die Schaftform (Roschinsky 2008 S.50).

Schaft: Die Schäfte werden normalerweise aus Faserverbundwerkstoffen (zum Beispiel Glasfaser, Kohlefaser) hergestellt. Aufgrund der verwendeten Materialien sind diese Schäfte sehr leicht und halten den Belastungen sehr lange stand. Sie wiegen normalerweise zwischen 150 bis 250 Gramm. Besonders für Anfänger werden flexible Schäfte (mit 28mm bis 32mm Flexibilität) empfohlen, da hierdurch ein feinfühliges Ballgefühl sehr schnell erlernt werden kann. Mit einem festen bzw. steifen Schaft sinkt hingegen das Ballgefühl, aber man kann damit kräftigere Schüsse abgeben. Normalerweise ist der Schaft mit einem auswechselbaren Griffband umwickelt, um so eine verbesserte Handhabung des Schlägers zu erreichen.

Die Länge des Schaftes ist eine weitere wichtige Eigenschaft, welche bei der Schlägerwahl berücksichtigt werden sollte. So hat die Schaftlänge auf die Sicherheit im Spiel und auf den Technikerwerb des Spielers einen direkten Einfluss. Die Schlägerlänge und die Körpergröße des Spielers stehen in einem direkten Verhältnis zueinander und sollten bei der Schlägerwahl unbedingt beachtet werden. Hierzu stellt man zunächst den Schläger senkrecht vor den Spieler auf den Boden. Dabei sollte bei Kindern das Schlägerende bis zum Brustbein reichen und bei Erwachsenen zwischen Brustbein und Bauchnabel enden. Eine Übersicht bezüglich Körpergröße und Schaftlänge folgt hier:

Körpergröße (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Schaftlänge (cm)	60	65	70	75	80	85	90
Schlägerlänge (cm)	75	80	85	90	95	100	105

(Unihockey für Jugendliche S.5).

Für die Experten unter den Unihockeyspielern gibt es unterschiedliche Schäfte, sodass jeder seinen optimalen Griff findet. Man unterscheidet:

- runde Schäfte
- ovale Schäfte
- semiovale Schäfte (Roschinsky 2008, S.59).

Eine weitere wichtige Eigenschaft eines Schaftes ist seine Härte. Die üblichen Schafthärten gehen von 40 bis 23 Millimeter Flexibilität. Diese wird von der IFF geprüft. Hierbei wird der Schaft waagrecht fixiert. Dann erfolgt ein standardisierter Druck von oben. Nun misst man die Abweichung des Schaftes (in Millimeter) von der Waagrechten.

Nachwuchsspieler und weniger kräftige Spieler sollten mit weichen Schäften (28 – 35 mm Flexibilität) spielen, da sonst beim Passen und Schießen nicht der erforderliche Druck auf den Schaft erzeugt werden kann. Mit einem festen beziehungsweise steifen Schaft sinkt hingegen das Ballgefühl, aber man kann damit kräftigere und genauere Schüsse abgeben (ÖFBV Lehrwart/ Instruktorausbildung S.5).

Schlägerblatt: Die Schlägerblätter werden aus verschiedenen Kunststoffen hergestellt (PE, HDPE) oder gar aus einer Nylonmischung (PA). Einige Hersteller benutzen zur Herstellung auch Laminat und Kohlefasern. Durch die Verwendung verschiedener Materialien können weiche oder harte Blätter hergestellt werden. Weiche Schlagblätter eignen sich besonders für ein feinfühliges Spiel mit Schläger und Ball, während harte Blätter mehr für einen kraftvollen Schuss geeignet sind. Die Farbe des Blattes sagt nichts über die Qualität des Schlägerblattes aus. Sowohl Form als auch die Größe des Blattes können von Marke zu Marke variieren (Unihockey für Jugendliche S.5).

Im Unihockey unterscheidet man Links- und Rechtsausleger, was mit dem Spiel auf einer bestimmten Körperseite zusammenhängt. Ein Linksausleger spielt seinen Stock auf der linken Körperseite. In Anbetracht der richtigen Stockhaltung wäre die linke Hand weiter entfernt vom Körper als die rechte Hand, welche sich näher am Körper befindet. Beim Rechtsausleger wäre diese Stockhaltung entsprechend umgekehrt.

Diese vorgegebene Auslegerseite gibt dem Spieler die Möglichkeit, den Ball noch besser zu kontrollieren und bietet ebenso ein verbessertes Pass- und Schussverhalten, da der Ball in der vorgebogenen Innenseite der Schaufel optimal

geführt werden kann. Die Schaufel des Stockes kann man nach Belieben verformen, darf aber nicht die maximal zulässige Biegung von 3cm überschreiten. Die angesprochene Schaufel am Stock bestimmt die eigentliche Auslegerseite, welche schnell an der Biegung erkannt wird.

Man sollte auch noch erwähnen, dass man sowohl eine defekte Schaufel als auch einen defekten Schaft sowie ein abgenutztes Griffband jederzeit wechseln und somit seinen Stock jederzeit auf den neuesten Stand bringen kann. Dabei sollte man aber beachten, dass keine Veränderung des Stockes bezüglich seiner Bauweise gestattet ist. Ebenfalls zu erwähnen wäre, dass der gespielte Stock(insofern man ihn im Spielbetrieb einsetzt) eine gültige Kennzeichnung (Vignette) des Unihockey-Weltverbandes (IFF) haben muss (Roschinsky 2008, S.59).

2.6.Bande:

Die Unihockeybande komplettiert das schnelle und rasante Unihockeyspiel. Hierbei stellt die Bande die Abgrenzung des Spielfeldes (Kleinfeld: 28m*16m, Großfeld 40m*20m) dar. Im Freizeitsport können die Banden je nach örtlichen Möglichkeiten variieren und ihren Bedingungen anpassen, da die einzelnen Bestandteile in der Regel eine Länge von mehr als 2,5m nicht überschreiten. Ebenso kann man die Spielfeldgröße der Anzahl der Spieler (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) anpassen, sodass man einen optimalen Spielfluss erreicht. Die Unihockeybande kann man als Kleinfeld- oder Großfeldbande anschaffen und jederzeit nach Bedarf erweitern. Die Bande ist 50cm hoch, in wenigen Minuten einfach aufzubauen und bietet den Sportler/innen neben besten Spieleigenschaften auch optimalen Schutz vor Verletzungen. Die Banden sind so konstruiert, dass sie bei einem Sturz nachgeben und sich automatisch aus der Verankerung bzw. Verbindung lösen (Roschinsky 2008, S.62).

3.Floorball-Jugendarbeit:

3.1.Floorball in Österreich:

Um etwas über die Nachwuchsförderung von jungen Floorball begeisterten Kindern zu erfahren nahm ich Kontakt mit Herrn Christian Resmann auf, der seit einigen Jahren Schulsportkoordinator für die Sportart Floorball ist. Herr Resmann war bereits am Telefon sehr nett und hilfsbereit und so arrangierten wir am 9.9.2010 ein Treffen. Dadurch erhielt ich sehr viele interessante Informationen, die in keinen Unterlagen zu finden waren!

Die Nachwuchsarbeit in den Vereinen betreffend, besteht in Österreich noch großer Nachholbedarf. So gibt es in ganz Österreich 6 Vereine die eine regelmäßige und strukturierte Nachwuchsarbeit durchführen. Dies sind die Vereine IBC Leoben, KAC Floorball, VSV Unihockey, TVZ Wikings Zell am See, UHC Wien und ASKÖ UHC Linz/ ASKÖ Linz Mitte.

Für Schulen und Lehrer, die sich für Floorball interessieren wird mit Hilfe des Österreichischen Floorballverbandes (ÖFBV) Vielerlei angeboten.

Im November 2005 wurde Floorball in die Bundes Sport Organisation (BSO) aufgenommen. Dadurch erhielt der ÖFBV die Möglichkeit staatliche Lehrwart- und Trainer- Ausbildungskurse anzubieten. Vor November 2005 war es Lehrern nur über Fortbildungskurse des Pädagogischen Instituts (PI) möglich eine Floorball-Ausbildung zu erhalten.

Die Lehrwarte- Ausbildung ist eine einsemestrige Schulausbildung des BM:UKK mit staatlichem Zeugnis. Nach Absage 2008 und 2009 erfolgte für 2010 die Genehmigung durch die Bundessportorganisation und das Ministerium. Der Floorball-Lehrwart ist eine gesetzlich verankerte österreichische Schulausbildung und damit gratis. Nur Anreise und Unterkunft sind zu bezahlen. Die Ausbildung gliedert sich in einen allgemeinen und einen Floorball spezifischen Teil. Der Gesamtumfang beträgt rund 150 Stunden. Für den allgemeinen Teil kann abhängig von der Vorbildung (Studium der Sportwissenschaft, anderer Lehrwart, etc.) bei der Bundessportakademie (BSPA) um Befreiung vom Unterricht des spezifischen Faches

angesucht werden. Bei der Prüfung sind alle Fächer abzulegen. Für die Ausbildung zum Lehrwart gibt es Förderungen der Dachverbände und des ÖFBV. Um an der Lehrwarteausbildung teilnehmen zu können, ist eine Eignungsprüfung abzulegen (www.floorball.at).

Die Lehrwartausbildung stellt die Basisausbildung für einen Floorball-Trainer speziell im Jugend sowie Schulbereich aber auch im Leistungsbereich dar. In weiterer Folge ist sie Voraussetzung für den staatlich geprüften Trainer (Ausbildungsdauer drei Semester) und den Diplomtrainer (Ausbildungsdauer vier Semester). Für Lehrer/innen ist die Lehrwartausbildung eine Zusatzqualifikation und Voraussetzung für den bezahlten Einsatz im Schulsport. So können zum Beispiel Lehrwarte vom ÖFBV für Neigungsgruppen in Schulen eingesetzt und bezahlt werden. In vielen Bundesländern und bei Dachverbänden ist eine absolvierte Ausbildung (zumindest Lehrwart) Voraussetzung für die finanzielle Förderung der Jugendarbeit (www.floorball.at).

2007 wurde erstmals ein Floorballturnier für Schulen durchgeführt. Es war offiziell nicht ausschließlich für Schulen ausgeschrieben sodass dieses Turnier keine amtliche Schulmeisterschaft darstellte. 2008 fanden erste offizielle Floorball-Landesmeisterschaften in der Steiermark, Salzburg, Kärnten, Wien und Tirol statt. 2009 und 2010 führten diese 5 Bundesländer ebenfalls Floorball-Landesmeisterschaften durch. In der Steiermark dominierten 2010 die obersteirischen Schulen bei den Schul-Landesmeisterschaften. In der Unterstufe gewann bei den Mädchen die BiHS Leoben und bei den Burschen die Europa HS Leoben. Die Oberstufenmeister hießen Altes Gymnasium Leoben bei den Mädchen und HAK Eisenherz bei den Burschen. 2011 werden zusätzlich in Oberösterreich Landesmeisterschaften durchgeführt werden was zur Folge hat, dass bei 6 durchgeführten Landesmeisterschaften im Schulsportkalender auch Schul-Bundesmeisterschaften durchgeführt werden können/dürfen. Die Zahl der teilnehmenden Mannschaften und Schulen steigt von Jahr zu Jahr. Obwohl es für Lehrer keine Mehrdienstleistungen mehr gibt, ermöglichen sie ihren Schülern durch unentgeltlichen Mehraufwand eine Teilnahme an den Meisterschaften (Gespräch mit Hr. Resmann).

Durchführungsbestimmungen der Landesschulmeisterschaften:

Bei den Unterstufenklassen (3./4. Klasse) ist das Spielfeld eine Normturnhalle. Es wird 4 gegen 4 auf kleine Tore ohne Tormann gespielt. Dafür gibt es einen Torraum, der von keinem Spieler betreten werden darf. Der Torraum wurde eingeführt, damit mehr Tore fallen und damit verhindert wird, dass ein Spieler das relativ kleine Tor (60cm×90cm) blockiert. Blockiert ein verteidigender Spieler seinen eigenen Torraum, so gibt es einen Strafschlag (Penalty) von der Mittellinie auf das Tor. Die Spieldauer beträgt 15 Minuten, wobei die Zeit bei Unterbrechungen weiterläuft (=Bruttospielzeit). Eine Mannschaft besteht aus mindestens 4 und maximal 8 Spielern.

Bei den Oberstufenklassen (5.-8. Klasse) ist das Spielfeld eine Normturnhalle. Es spielen 3 Feldspieler plus 1 Tormann auf große Tore (160cm×115cm). Falls keine großen Tore in der jeweiligen Turnhalle vorhanden sind, werden diese von den jeweiligen Landesverbänden zur Verfügung gestellt. Die Spielzeit beträgt 15 Minuten brutto. Eine Mannschaft besteht aus mindestens 4 (3 Feldspieler+1 Tormann) und maximal 10 Spielern. Der Tormann benötigt einen Helm mit Visier (kann auch ein Eishockeyhelm mit Gitter sein), Knieschoner (zum Beispiel Volleyballschoner), einen Trainingsanzug und einen Tiefschutz (ÖFBV S.15-16).

Um mehr Schulen für Floorball zu interessieren und um ihnen den Kontakt zu dieser neuen Sportart zu erleichtern, bietet der ÖFBV sogenannte „Modeltrainings“ an. Hierbei kommt ein ausgebildeter Vertreter des ÖFBV mitsamt gesamter Floorballausrüstung in die jeweilige Schule und hält eine Floorballeinheit ab. Dies ist kostenlos. Wenn eine Schule sich bereit erklärt, eine Neigungsgruppe Floorball einzuführen hat der ÖFBV in Zusammenarbeit mit der BSO und dem BKA (Bundeskanzleramt) die Möglichkeit diese Schule mit einem Schlägerset im Wert von 500 Euro zu unterstützen. Neuer zusätzlicher Unterstützer ist der finnische Floorball Equipmenthersteller „Real Stick“. Bei Bedarf leitet eine solche Neigungsgruppe ein dafür ausgebildeter Vertreter des ÖFBV. Diese Person wird auch vom ÖFBV bezahlt, sodass für die Schule keine zusätzlichen Kosten anfallen. Die Schule muss nur einen passenden Ort und Zeit zur Verfügung stellen. Einzige Bedingung ist, dass die Schule zumindest einmal mit zumindest einer Mannschaft an den Floorball-Landesmeisterschaften teilnimmt. Der zurzeit zuständige österreichweite

Schulsportkoordinator ist Herr Mag. Christian Resmann. Mittlerweile gibt es in jedem Bundesland einen eigenen Landesschulsportkoordinator (Gespräch mit Hr. Resmann).

3.2.Ausblick Schweiz:

In der Schweiz gibt es die sogenannten „Rivella Games“ die das größte Floorballturnier des Landes darstellen. Gespielt wird in 7 Kategorien: Knaben 5./6. Klasse, Knaben 7. Klasse, Knaben 8. Klasse, Knaben 9. Klasse, Mädchen 5./6. Klasse, Mädchen 7./8. Klasse und Mädchen 9. Klasse. Die Vorausscheidungen finden bis Mai bei kantonalen Ausscheidungsturnieren statt. Das Finalturnier wird dann Mitte Juni in Aarau ausgetragen. An diesem 2-tägigen Turnier nehmen dann noch etwa 900 Jugendliche aus dem ganzen Land teil und küren die Sieger der jeweiligen Altersklassen. Gespielt wird 3 gegen 3 plus Tormann, wobei jede Mannschaft aus maximal 7 Spielern bestehen darf. Neben den knapp 300 Spielen gibt es an diesen 2 Tagen noch etliche andere Attraktionen wie zum Beispiel einen Target-Shooting und Speed-Shooting Wettbewerb oder Autogrammstunden mit den Schweizer Nationalteamspielern. Gesponsert wird diese Veranstaltung von Swiss Unihockey, der Firma Rivella sowie den beiden lokalen Organisatoren Lok Reinach und Unihockey Mittelland (www.rivellagames.ch).

3.3.Ausblick Deutschland:

Obwohl sich Floorball in Deutschland in den Anfangsjahren hauptsächlich in den Schulen etabliert hat, gab es nur eine geringe Repräsentanz in den Lehrplänen der Bundesländer. Der überwiegende Teil der Unihockeyentwicklung vollzog sich im nicht festgeschriebenen Unterrichtsteil, im Wahl oder Ergänzungsbereich, sowie nachrangig auch im koordinativ-hinführenden oder konditionell-ergänzenden Unterricht der Sportarten Hockey und Eishockey.

Durch die Erstellung des „Hamburger Modells“ kann Floorball jedoch „ohne Lehrplan“ bis zum Abitur unterrichtet werden. Floorball wird in Hamburg zunächst im inhaltlichen nicht festgelegten Anteil der jährlichen Unterrichtszeit in den Klassen 5-10 unterrichtet. Dazu stehen grundsätzlich in den Klassen 5-7 je 34 Stunden und in den Klassen 8-10 je 22 Stunden pro Schuljahr zur Verfügung. Mit einem Nachweis der durchgängigen Vermittlung der Sportart Floorball in der Sekundarstufe 1 und

einem Qualifikationsnachweis der Lehrkraft können per Antrag Oberstufenkurse in der Sportartengruppe 3 angeboten werden, die mit Genehmigung bis zu einer Abiturprüfung im vierten Prüfungsfach führen können. Im Falle der Hamburger Jahnschule wird dieser Weg seit Februar 1994 bestritten. Bis zum Antrag zur Durchführung von praktischen Abiturprüfungen im 4. Prüfungsfach Sport 1996 wurden zunächst Unterrichtsinhalte entwickelt, die denen der großen Sportspiele in den gültigen Lehrplänen entsprechen.

3.4.Ausblick Schweden:

Neben zahlreichen regionalen Innebandyschulen, die hauptsächlich Kinder aus der näheren Umgebung aufnehmen, existiert eine nationale Innebandyschule in Umea die junge Floorballbegeisterte aus dem ganzen Land aufnimmt. Die Finanzierung dieses Projekts erfolgt durch die SAA (Swedish Athletics Association). 10 Schüler pro Jahrgang und Schulstufe erhalten 3 Jahre lang eine spezielle Ausbildung in Floorball wobei auch darauf geachtet wird, dass die normale schulische Ausbildung nicht zu kurz kommt, denn selbst als Top-Floorball Spieler bestehen in Schweden nur geringe Verdienstmöglichkeiten.

Der Aufnahmetest für dieses Programm besteht aus einem floorballspezifischen Test, einem allgemeinen physiologischen Test, einem floorballunabhängigen Test (Mathematik, Englisch...) und einem persönlichen Gespräch.

Nach der Aufnahme wartet ein hartes Programm auf die Schüler. Sie trainieren fünfmal die Woche tagsüber im Rahmen der Schule und zusätzlich zwei- bis viermal abends mit dem Verein. Schule und Verein kooperieren sehr eng miteinander sodass einer optimalen Entwicklung des Spielers nichts im Wege steht.

Das Wochenprogramm in der Schule sieht wie folgt aus:

- Floorballspezifisches Training erfolgt zweimal die Woche. Da es nur 10 Spieler pro Jahrgang gibt, kann intensiv Technik und Taktik trainiert werden
- Individualtraining wird einmal die Woche durchgeführt. Es wird auf jeden Spieler einzeln eingegangen um dessen Möglichkeiten optimal auszuschöpfen.

- Grundlagentraining findet zweimal die Woche statt. In diesen Einheiten werden jene Muskelgruppen trainiert, die für eine tiefe Körperhaltung wichtige Funktionen haben. Damit ist die gesamte Bein- und Rückenmuskulatur gemeint. Besonderes Augenmerk wird dabei auf Rücken und Bauchmuskulatur gelegt, da diese eine schützende Funktion für die Wirbelsäule, vor allem in der gebückten Haltung darstellen (Resmann 2003, S.)

4. Floorball-Spielformen:

Im nationalen und internationalen Floorball gibt es grundsätzlich 3 verschiedene Spielformen (Abb.7):

- Mixedvariante
- Kleinfeldvariante
- Großfeldvariante

Während sich in den skandinavischen Ländern und der Schweiz vor allem die Großfeldvariante auch schon im Nachwuchsbereich etabliert hat, sind in Österreich und Deutschland auch die Mixedvariante und Kleinfeldvariante oft gespielte Spielformen. Die Gründe hierfür sind der Mangel an zur Verfügung stehenden Hallen und Spielern (vor allem Torleute) (Resmann 2003, S.32).

4.1.Mixedvariante:

Die Mixedvariante ist auch unter den Namen „4:4“ und „Spiel auf die kleinsten Tore der Welt“ bekannt. Diese Spielform wird häufig zum Einstieg in den Floorballsport genutzt. Sowohl im Kindergarten- und Grundschulalter aber auch im Freizeit- und Seniorensport ist die Mixedvariante oft die gewählte Spielform. Gespielt wird auf dem Kleinfeld (28m*16m) mit jeweils zwei weiblichen und zwei männlichen Spielern, wobei sich auch nach Ein- und Auswechslungen immer zwei Spielerinnen und zwei Spieler auf dem Spielfeld befinden müssen. Es wird ohne festen Torhüter gespielt, sodass in der Regel eine Spielerin oder ein Spieler als Schlussmann/frau vor dem eigenen Tor agiert. Der Ball darf mit Stock oder Körper abgewehrt werden, wobei man immer den Torraum im Blick haben muss, denn diesen darf man während des Spiels nicht betreten. Wird dies missachtet so gibt es einen Strafschlag(Penalty) von der Mittellinie auf das leere Tor. Die Mixedvariante ist nicht sehr materialaufwendig, denn neben einer ausreichenden Spielerzahl braucht man nur 2 kleine Tore (90cmx60cm). Die Banden können durch umgekippte Bänke dargestellt werden.

Die Mixedvariante eignet sich vor allem in jüngeren Altersklassen als koedukatives Spiel. Hier werden neben spielerischen Fertigkeiten auch psychosoziale Aspekte gefördert und gefordert. Mädchen und Jungen haben somit die Möglichkeit

miteinander zu trainieren, Rücksicht zu nehmen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu akzeptieren. Dies sind keine selbstverständlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen in unserer heutigen Gesellschaft (Roschinsky 2008, S.30/31).

4.2.Kleinfeldvariante:

Bei dieser Spielform wird 3 gegen 3 gespielt, wobei sich zusätzlich ein fester Torhüter mit entsprechender Schutzkleidung im entsprechenden Tor (160cm×115cm) befindet. Im Spiel 3:3 werden erste taktische Spielformen geübt und technische Fähigkeiten weiter gefestigt. Gegenüber der Mixedvariante stehen damit nun lediglich drei Feldspieler und ein zusätzlicher Torhüter auf dem Feld, was ein völlig anderes Spiel verlangt. Die Spieler können je nach Belieben ein- und ausgewechselt werden. Durch die schnellen Wechsel der Spieler, die alle 60 bis 90 Sekunden stattfinden, bleibt das Spiel rasend schnell und damit vor allem für die Zuseher sehr attraktiv. Es vergehen manchmal nur wenige Sekunden bis zu nächsten Torchance. Organisatorisch bietet die Kleinfeldvariante einige große Vorteile. So ist nur die Anschaffung einer Kleinfeldbande notwendig, was die Finanzen eines jungen Vereins nicht allzu sehr strapaziert und zudem ist es mit dem Kleinfeld möglich in nahezu jeder Halle zu spielen (Roschinsky 2008 S.32/ 33).

4.3.Großfeldvariante:

Floorball auf dem Großfeld ist national und vor allem international gesehen die Königsdisziplin dieser Sportart. Es wird 5 gegen 5 mit zusätzlichem Torhüter auf einer 40m langen und 20m breiten Spielfläche gespielt. Diese Spielform bietet zahlreiche taktische Möglichkeiten. Durch schnelle Pässe und Auslösungen versucht die angreifende Mannschaft vor das gegnerische Tor zu gelangen. Wie in nahezu jeder Sportart gibt es zahlreiche verschiedene Spielsysteme die zum Erfolg führen können. Insgesamt besteht eine Mannschaft in der Regel aus 10 bis 20 Spielern. Alle international bedeutenden Turniere, Vergleiche und Länderspiele finden ausschließlich auf dem Großfeld statt. Dazu zählen natürlich auch die Floorball-Weltmeisterschaft und Euro Floorball Cup. (Roschinsky 2008, S33/34)

Regel	Mixed - Variante	Kleinfeld	Großfeld
Spielfeldgröße	14-16 * 26-28m	14-16 * 26-28m	18-20 * 36-40m
Torgröße	0,6*0,9m	3*4,5m	4*5m
Torwart	nein	ja	ja
Spielzeit	2*15min	2*20min	3*20min
Spielerzahl (max.)	14	14	20
Spieler auf Feld	4 (2 weibl. +2 männl.)	3 + 1 Torwart	5 + 1 Torwart
Freischiag	indirekt (innerhalb von 3 sec)	direkt (innerhalb von 3 sec.)	direkt (innerhalb von 3 sec)
Mindestabstand Spieler bei Standards	2m	2m	3m
Strafstoß	Aus 7m geschlagener Schuß aufs Tor	Penalty (analog Eishockey)	Penalty (analog Eishockey)

Abb.7: Vergleich der Spielformen Mixed-Variante, Kleinfeld und Großfeld

5.Regelkunde

5.1. Spielregeln für Schulmeisterschaften:

Die folgenden 16 Regeln sind die offiziellen Regeln für die Österreichischen Floorball-Schulmeisterschaften. Sie sind kurz und einfach gehalten. Eine Tatsache die das Floorball-Spiel als Schulsport sehr attraktiv macht. Das Regelwerk für nationale und internationale Wettbewerbsspiele unterscheidet sich in seiner Grobform von den Regeln für die Schülermeisterschaften kaum. Das Gesamt-Regelwerk für nationale und internationale Wettbewerbsspiele ist ebenfalls auf der Homepage des ÖFBV unter www.floorball.at einsehbar.

1. Teamgröße

Ein Team besteht aus mehreren Feldspielern und einem Torhüter(Kleinfeld). Pro Team befinden sich maximal 3 Feldspieler und ein Torhüter (Kleinfeld)gleichzeitig auf dem Spielfeld. Der Torhüter darf durch einen weiteren Feldspieler ersetzt werden.

2. Spielbeginn

Zu Beginn jedes Spielabschnittes und nach einem Torerfolg erfolgt ein Bully am Mittelpunkt. Beide Teams befinden sich dabei in ihrer Spielfeldhälfte. Nach sämtlichen Spielunterbrechungen wird das Spiel durch einen Pfiff des Schiedsrichters wieder freigegeben.

3. Spieleraustausch

Ein Spieler (inkl. Torhüter) darf jederzeit ersetzt werden. Der einwechselnde Spieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn es der auswechselnde Spieler verlassen hat.

4. Bully

Ein Bully kann nur auf dem Mittelpunkt oder auf einem der sechs Bullypunkte erfolgen. Andere Spieler müssen sich mindestens zwei Meter von den Ausführenden entfernt aufhalten. Zwei gegnerische Spieler stehen sich mit dem Rücken zur eigenen Torlinie am liegenden Ball gegenüber und halten ihre Schläger parallel auf jeder Seite des Balles, ohne ihn zu berühren; die Schaufelspitze in Angriffsrichtung. Auf der Mittellinie darf das Gastteam die Stockseite wählen, auf der verlängerten Torlinie der Verteidiger. Auf Pfiff ist der Ball freigegeben.

5. Ausball

Verlässt der Ball das Spielfeld oder berührt er Gegenstände über dem Spielfeld, erhält das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat, einen indirekten Freischlag zugesprochen. Dieser wird am Ort und max. 1 Meter von der Bande entfernt ausgeführt.

6. Freischlag

Er wird unmittelbar am Ort des Vergehens ausgeführt. Freischiße hinter der verlängerten Torlinie werden auf dem nächstgelegenen Bullypunkt ausgeführt. Der Gegner (inkl. Stock) muss sofort zwei Meter Abstand nehmen. Bei Nichteinhalten des Abstandes wird eine Zweiminutenstrafe ausgesprochen.

7. Strafstoß (Penalty)

Verhindert ein Vergehen eine sichere Torchance, ist dem benachteiligten Team ein Strafstoß zuzusprechen. Der Schütze startet am Mittelpunkt. Sobald der Schütze den Ball berührt, darf der Torhüter die Torlinie verlassen. Der Ball ist während der Ausführung immer in Vorwärtsbewegung. Ein Nachschuss ist nicht erlaubt. Fällt kein Tor, erfolgt ein Bully am nächsten Bullypunkt.

8. Stockvergehen

Mit dem eigenen Stock darf nicht auf den Stock des Gegners oder dessen Körper geschlagen werden (auch nicht seitlich oder von unten). Wiederholte oder härtere Vergehen sowie Vergehen von hinten werden mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.

9. Hoher Stock

Das Ausholen über Hüfthöhe ist verboten. Über Kniehöhe darf der Ball nicht mehr mit dem Stock gespielt werden. Das Ausschwingen nach vorne ist grundsätzlich erlaubt, wenn niemand in der Nähe steht.

10. Einsatz des Körpers

Im Kampf ist ein Abdecken des Balles mit dem Körper zulässig. Ebenso ist ein leichtes Stoßen mit der Schulter erlaubt. Festhalten, Stoßen mit den Händen und rückwärts in den Gegner laufen ist verboten. Einem Spieler darf der Weg nicht versperrt werden. Hineinrennen in den Gegner, Halten und Checken wird in jedem Fall mit einer Zweiminutenstrafe bestraft.

11. Spiel mit dem Fuß

Der Ball darf mit einer absichtlichen Bewegung sich selber vorgelegt, aber nicht zu einem Mitspieler gespielt werden. Prallt der unabsichtlich vom Fuß ab, darf der Mitspieler den Ball spielen. Mehrmaliges absichtliches Spielen mit dem Fuß, ohne dass dazwischen der Stock den Ball berührt, ist verboten.

12. Spiel mit der Hand, dem Arm und dem Kopf

Es ist nicht erlaubt, den Ball mit der Hand, dem Arm oder dem Kopf absichtlich zu spielen. Diese Vergehen werden mit einer Zweiminutenstrafe bestraft. Hochspringen, wobei beide Füße den Boden verlassen, ist ebenfalls verboten, sofern der Ball dabei berührt wird.

13. Bodenspiel

Ein Feldspieler darf nur mit seinen Füßen und einem Knie sowie der Stockhand Bodenkontakt haben. Berührt er den Boden mit einem anderen Körperteil, und wird dabei der Ball absichtlich gespielt, wird dies mit einer Zweiminutenstrafe geahndet. Insbesondere ist es untersagt, sich in den Schuss zu werfen.

14. Vorteil

Wenn für ein Team trotz eines Vergehens gegen sie, ein Vorteil entsteht (zum Beispiel Ballbesitz, Tor), wird der Vorteil gewährt und das Spiel nicht unterbrochen. Der Vorteil kann auch bei Vergehen angewendet werden, die zu einer Zeitstrafe oder einem Strafstoß führen würden, wobei die Strafe oder der Strafstoß angezeigt wird. Sobald die Vorteilsituation beendet ist, wird das Spiel unterbrochen und die notwendigen Strafen ausgesprochen.

15. Torhüter

Der Torhüter spielt ohne Stock. Er ist in seinen Abwehreaktionen frei, solange die Aktion dem Ball gilt. Er darf den Ball nur halten, wenn mindestens ein Körperteil den Boden im Torraum berührt (dies gilt auch während der Ausführung eines Strafstoßes). Außerhalb des Torraumes wird er als Feldspieler (ohne Stock) betrachtet. Bei einer Abwehr außerhalb des Torraumes (ausgenommen Fußball) ist der Torhüter mit einer Zweiminutenstrafe zu bestrafen. Blockiert er den Ball länger als drei Sekunden, erfolgt ein Freischlag für den Gegner 2,5 m außerhalb des Schutzraumes. Der Torhüter darf beim Auswurf nicht behindert werden. Beim Auswurf mit der Hand muss der Ball vor der Mittellinie einen Spieler oder dessen Ausrüstung berühren.

16. Torraum / Schutzraum

Zum Schutze des Torhüters gibt es den Schutzraum. In ihm darf sich kein Feldspieler befinden. Auch keiner aus dem eigenem Team. Alle Freischläge im Torraum werden 2,5 Meter außerhalb des Schutzraumes ausgeführt (www.floorball.at).

5.2.Schiedsrichter:

Ein Schiedsrichter greift bei Regelübertretungen als höchste Instanz ins Spiel ein. Er soll kein Spiel entscheiden sondern nur bei regelwidrigen Situationen in das Spiel eingreifen. Ob in der Schule ein Schiedsrichter für das Floorballspiel nötig ist oder

nicht, kann jeder Lehrer für sich selbst entscheiden. Jedoch gerade am Anfang wäre es meiner Meinung nach von Nöten umstrittene Situationen abzustoppen und aufzuklären. In weiterer Folge ist jedoch auch ein Spiel ohne Schiedsrichter, ähnlich dem Streetball wo die Spieler selbst Regelübertritte anzeigen, eine ideale Möglichkeit die Selbstkompetenz der Schüler zu schulen.

Schiedsrichter bei wettkampfmäßig ausgetragenen Floorball-Spielen geben ihre Entscheidungen durch Handzeichen bekannt. Dies ist im Schulunterricht vielleicht nicht dringend notwendig, jedoch kann dies für die Schüler eine spannende und nützliche Erfahrung darstellen. Wenn auf einen Pfiff ein Handzeichen folgt, muss der Spieler zuerst zu der Lehrperson schauen, das Handzeichen interpretieren und kann erst dann reagieren, falls er mit der Entscheidung nicht einverstanden ist. Reagiert die gegnerische Mannschaft in dieser Situation schneller, so wird sich der Spieler beim nächsten Mal überlegen ob er wieder reklamiert anstatt die Entscheidung zu akzeptieren und sich weiter auf das Spiel zu konzentrieren. Handzeichen begegnen uns auch in zahlreichen anderen Sportarten wie zum Beispiel im Eishockey oder im Basketball. Wichtig um Handzeichen im Unterricht einsetzen zu können ist so plausibel es jetzt vielleicht klingen mag, dass die Lehrperson Regelübertretungen erkennt. Ist dies gegeben so ist ein langsames schrittweises Einführen der Handzeichen (Abb. 8, 9, 10, 11, 12,13) in den Unterricht möglich (Froidevaux 2007).

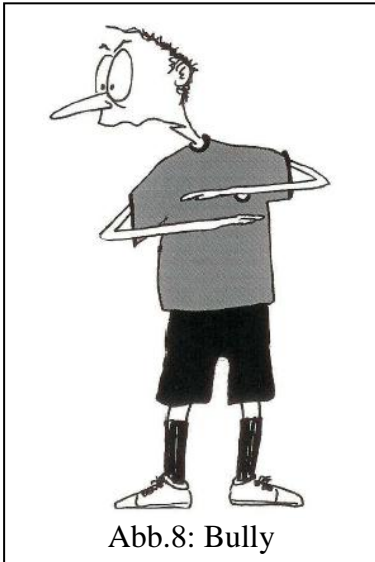


Abb.8: Bully

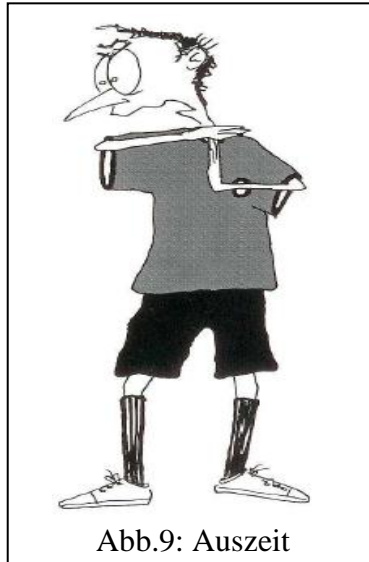


Abb.9: Auszeit



Abb.10: Strafstoß

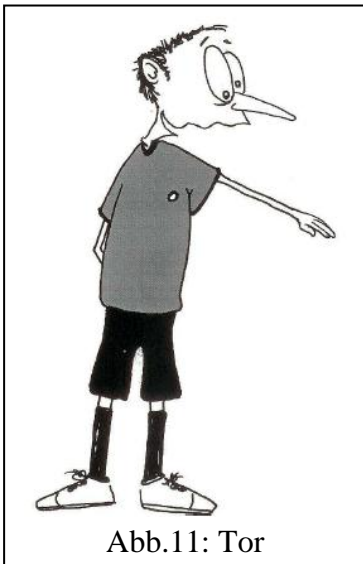


Abb.11: Tor

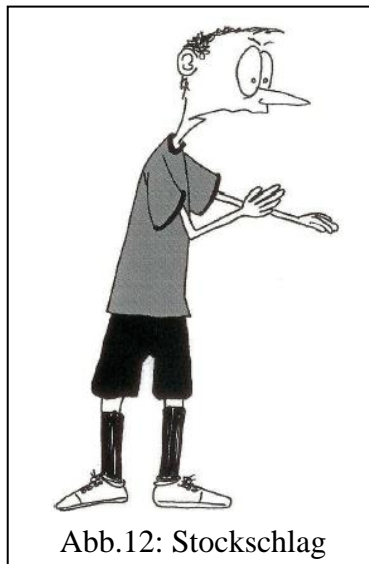


Abb.12: Stockschlag

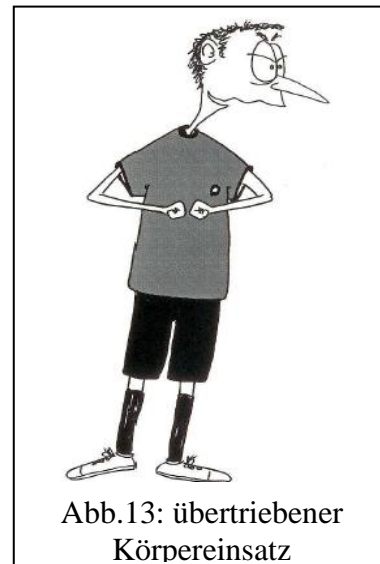
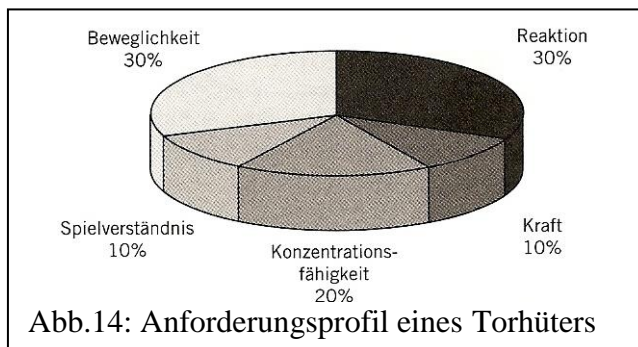


Abb.13: übertriebener
Körpereinsatz

6. Kennzeichen des Floorballspiels und Anforderungsprofil:

Wir unterscheiden grundsätzlich zwischen konditionellen und sozialen Anforderungen die ein Floorballspieler aufweisen muss. Bei den konditionellen Anforderungen unterscheiden wir: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Um ein Anforderungsprofil für die betreffende Sportart zu erhalten, können den einzelnen konditionellen Eigenschaften prozentuelle Anteile an der Gesamtheit zugeordnet werden. Ebenso wie bei anderen Mannschaftssportarten werden auch beim Floorball-Spiel verschiedene Fertigkeiten und Fähigkeiten benötigt. Wichtig sind alle physischen Fähigkeiten, motorische Fertigkeiten, mentale Kapazität, Spielverständnis sowie soziale Kompetenz. Die wichtigste physische Fähigkeit ist die Geschwindigkeit, verbunden mit verschiedenen Formen der motorischen Fertigkeiten zur guten Beherrschung des Schlägers und des Balls (IFF, Unihockey für Jugendliche-Ein Handbuch für Unihockey-Trainer).

Für Floorball-Tormänner stellen Bauer/Kappler ein Anforderungsprofil (Abb.14) auf.



(Bauer/Kappler 1998, S.36).

Einen guten Torhüter zeichnen -neben seiner Übersicht- Reaktionsschnelligkeit und Beweglichkeit aus. Die Aufgabe, seinen „Kasten sauber zu halten“, kann der Torhüter nur dann erfüllen, wenn er ein „mitspielender“ Torhüter ist. Das heißt, dass er sich von Beginn an in das Spiel der Mannschaft integriert. Er dirigiert durch Zuruf die Abwehr, erhält Rückpässe und leitet durch seine Auswürfe den Gegenangriff ein. Unerfahrene Mannschaften reduzieren ihren Torhüter darauf, Bälle zu halten und berauben sich dadurch eines sechsten Mitspielers, der der Torhüter sein sollte (Bauer/Kappler 1998, S.36).

Das Floorball-Spiel ist gekennzeichnet durch völlig azyklische Geschwindigkeitsverläufe mit stets unvollständigen Erholungspausen. Dazu kommt

noch, dass sich durch die geschlossene Spielfeldbegrenzung der Ball fast nie im „Aus“ befindet, wodurch das Spiel selten unterbrochen wird. Dementsprechend hoch ist der Wechselrhythmus. Bei Spielern die länger als eine Minute auf dem Feld sind nimmt die Fortbewegungsgeschwindigkeit deutlich ab, auch gegen ihren Willen. Floorball ist ein Laufspiel und es sieht ganz danach aus, als wenn die Teilnehmer gerne laufen (müssen). Dabei geht es nicht ausschließlich um das Laufen mit Ball, sondern auch um die Laufarbeit ohne Ball. Das ist Anfängern äußerst schwer zu vermitteln. Jeder Platzwechsel im Angriff beziehungsweise in der Verteidigung der nicht spritzig gemacht wird ist umsonst, weil der Gegenspieler die Bewegung locker kontern kann. Zu Saisonbeginn wird an der Grundlagenausdauer gearbeitet, während im späteren Verlauf auf deren Basis die Schnelligkeitsausdauer entwickelt wird. Daran zu arbeiten, fällt den Akteuren oft schwer und leider geht bei einem längeren Trainingsausfall dieser konditionelle Leistungsfaktor zuerst verloren. Anfänger sind für Übungen im Schnelligkeitsausdauerbereich mit Ball leichter zu begeistern, als wenn man versucht ohne Ball zielgerichtet daran zu arbeiten. Es muss dem Trainer gelingen in jeder Trainingseinheit spielnahe mit hohem Tempo durchgeführte Sprints einzubauen. Antrittsschnelligkeit im Bereich von 10 Metern mit unvollständigen Erholungspausen ist der Schlüssel für Laufbereitschaft über die Dauer eines Spiels mit hoher Effizienz (Roschinsky 2008 S.36/37).

6.1.Schnelligkeit

Verallgemeinert kann Schnelligkeit wie folgt definiert werden:

„... Schnelligkeit im Sport [ist] die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchste mögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.“
(Weineck S.395 , 2003 zitiert in Grosser S.13, 1991).

Auf Sportsportarten bezogen lässt sich die Komplexität des Erscheinungsspektrums und des Faktorengefüges der Schnelligkeit besonders gut aus der für den Fußball gegebenen Schnelligkeitsbeschreibung von Benedekt/Palfai ersehen:

„ Die Schnelligkeit des Fußballspielers ist eine recht vielseitige Fähigkeit. Dazu gehören nicht nur das schnelle Reagieren und Handeln, der schnelle Start und Lauf, die Schnelligkeit der Ballbehandlung, das Sprinten und Abstoppen, sondern auch das schnelle Erkennen und

Ausnutzen der jeweils gegebenen Situation.“ (Weineck S.396, 2003 zit. in Benedek/Palfai S.10 , 1980)

Auf die motorische Schnelligkeit bezogen unterscheidet *Schiffer* zwischen „reinen“ und „komplexen“ Schnelligkeitsformen.

Als „reine“ Schnelligkeitsformen werden identifiziert:

- Reaktionsschnelligkeit = Fähigkeit, auf einen Reiz in kürzester Zeit zu reagieren
- Aktionsschnelligkeit = Fähigkeit azyklische(einmalige) Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände auszuführen
- Frequenzschnelligkeit = Fähigkeit zyklische (wiederholende) Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände auszuführen.

Die „reinen“ Schnelligkeitsformen ausschließlich abhängig vom zentralen Nervensystem und von genetischen Faktoren. Sie lassen sich im frühen Schulkindalter und der ersten puberalen Phase gut trainieren.

Zu den komplexen Schnelligkeitsformen gehören:

- Kraftschnelligkeit ist die Fähigkeit, Widerständen in einer festgelegten Zeit einen möglichst hohen Kraftstoß zu erteilen
- Schnelligkeitsausdauer ist die Widerstandsfähigkeit gegen ermüdungsbedingten Geschwindigkeitsabfall bei maximalen Kontraktionsgeschwindigkeiten bei azyklischen Bewegungen mit erhöhten Widerständen
- maximale Schnelligkeitsausdauer ist die Widerstandsfähigkeit gegen ermüdungsbedingten Geschwindigkeitsabfall bei maximalen Kontraktionsgeschwindigkeiten bei zyklischen Bewegungen

Die „komplexen“ Schnelligkeitsformen lassen sich nach der ersten puberalen Phase optimal entwickeln(Weineck 2003 S.396/397 zit. In Schiffer 1993 S.6).

Im Gegensatz zu vielen Nicht-Spielsportarten darf man in Spielsportarten den Leistungsfaktor Schnelligkeit nicht reduziert auf die physischen Komponenten betrachten. Die Komplexität der Spiele erfordert eine ganzheitlichere Betrachtung dieses Leistungsfaktors (Weineck 2003, S.398).

In der Folge werden nun die einzelnen Teileigenschaften in Bezug mit Floorball gesetzt und ihre Trainierbarkeit analysiert.

Wahrnehmungsschnelligkeit: Die Schnelligkeit der Wahrnehmung ist im Wesentlichen von der Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane abhängig. Eine gezielte Trainierbarkeit ist somit nicht wirklich möglich.

Antizipationsschnelligkeit: Im Gegensatz zur Leichtathletik wo die Antizipationsschnelligkeit einen minimalen Stellenwert einnimmt ist diese Teileigenschaft im Floorballsport stark leistungsbestimmend. Das Vorausahnen der Spielentwicklung entscheidet in großem Ausmaß über die Schnelligkeit der einzelnen Aktionen. Diese Fähigkeit besteht einerseits aus Talent, andererseits aus (Spiel-)erfahrung.

Entscheidungsschnelligkeit: Ein Zusammenhang zwischen Entscheidungsschnelligkeit und sportlicher Leistung im Spielsport dürfte klar auf der Hand liegen. (Spiel-)erfahrung hilft ganz wesentlich mit die richtigen Entscheidungen zu fällen.

Reaktionsschnelligkeit: Die Reaktionsschnelligkeit ist physisch trainierbar. Ihr sind genetisch Grenzen gesetzt, da die maximale Nervenleitungsgeschwindigkeit einen limitierenden Faktor darstellt. Die Zeitdauer vom Eintreffen des Reizes bis zur Auslösung der Bewegung ist durch Training beeinflussbar. Dies hat vor allem mit koordinativen Aspekten zu tun.

Bewegungsschnelligkeit ohne Ball: Diese Fähigkeit stellt die eigentliche physische Schnelligkeit dar. Sie wird in Beschleunigungsvermögen, Aktionsschnelligkeit (zyklisch und azyklisch) und Schnelligkeitsausdauer unterteilt.

Beschleunigungsvermögen ist die Fähigkeit einen Gegenstand oder die Masse eines Körpers in kürzest möglicher Zeit auf eine gewisse Geschwindigkeit zu bringen. Sie

steht in direkter Abhängigkeit zur Schnellkraft und zur inter- und intramuskulären Koordination.

Die *Aktionsschnelligkeit* ist die Fähigkeit sich mit höchster Geschwindigkeit zu bewegen. Sie hängt vom neuromuskulären System ab. Bei der zyklischen Aktionsschnelligkeit handelt es sich um wiederkehrende Bewegungen die mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden. Von azyklischen Bewegungen spricht man bei einmaligen nicht wiederkehrenden Bewegungen.

Schnelligkeitsausdauer steht für die Aufrechterhaltung der Höchstgeschwindigkeit über einen längeren Zeitraum. Diese Fähigkeit ist für den Floorball-Sport nicht relevant, da die Länge der Sprints zu kurz ist.

Aktionsschnelligkeit mit Ball: Es kommen die technischen Fähigkeiten als limitierender Faktor hinzu. Sie bestimmen wie nahe man mit dem Ball an die Bewegungsschnelligkeit ohne Ball herankommt.

Handlungsschnelligkeit: Es handelt sich hierbei um die Umsetzung der Schnelligkeit in den Wettkampf was unter Miteinbezug taktischer Komponenten geschieht (Wolf 2003).

Im Diplomprojekt „Schnelligkeit im Unihockey“ untersucht Markus Wolf die Schnelligkeit von Schweizer und Finnischen Unihockeyspielern. Die subjektiven Eindrücke von Experten bezichtigten den Finnen ein höheres Schnelligkeitsvermögen. Um möglichst alle Teilbereiche der Schnelligkeit abzudecken wurden 4 Tests durchgeführt:

- 10 Meter mit stehendem Start (Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit)
- 10 Meter fliegender Start (zyklische Aktionsschnelligkeit)
- Standweitsprung (Sprungkraft)
- Sportartspezifischer Pendellauf 8 x10 Meter (Messung der azyklischen Bewegungsschnelligkeit in sportartspezifischer Ausprägung)

In allen Tests wiesen die Schweizer Nationalteamspieler bessere Werte auf als die Finnischen. Bei genauerer Spielbetrachtung war die Schnelligkeit ihrer Handlungen

bei den Finnen sehr auffällig. Die größere Spielerfahrung, das bessere Spielverständnis und die bessere Antizipationsfähigkeit verhelfen den Finnen zu Vorteilen bezüglich Schnelligkeit und nicht etwa physische Komponenten (Wolf 2003).

6.2.Koordination:

Definiert man Motorik als „die ganze Fülle der Bewegungen, die der Mensch im Gehen und Handeln, bei Spiel und Sport, in seinen Leistungen im Handwerk oder sonstigen Beruf, beim Schreiben oder im Gespräch ausführt und ebenso seine Weise, Gemütsbewegungen und Stimmungen in Haltung, Mimik und Gebärde ausdrückt“ (Nitschke, 1968,101) dann liegt Nahe, dass die Frage ihrer Bedeutung für den sich bewegenden Menschen nur unter Berücksichtigung seines Lebensalters und seiner Lebenssituation angemessen zu beantworten ist. Im Verlauf der menschlichen Entwicklung ändert sich sowohl das Wesen als auch der Sinn der Motorik. Der alternde Mensch bewegt sich anders und wohl auch aus anderen Gründen als das Kind (Scherler 1979, S.18).

Die koordinativen Fähigkeiten(Synonym: Gewandtheit) sind von den Fertigkeiten zu unterscheiden: Während die Fertigkeiten auf verfestigte, teilweise automatisierte konkrete Bewegungshandlungen zu beziehen sind, stellen die koordinativen Fähigkeiten verfestigte, jedoch verallgemeinerte , das heißt für eine ganze Reihe von Bewegungshandlungen grundlegende, Leistungsvoraussetzungen des Menschen dar (Weineck 2003, S.537 zit. in Hirtz 1981, S.349).

6.2.1.Arten der koordinativen Fähigkeiten:

Man unterscheidet die *allgemeinen* von den *speziellen* koordinativen Fähigkeiten.

Die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten sind das Ergebnis einer vielfältigen Bewegungsschulung in verschiedenen Sportarten. Sie treten auch in verschiedenen Situationen des Alltagslebens und des Sports dadurch zutage, dass beliebige Bewegungsaufgaben rationell und schöpferisch gelöst werden können (Weineck 2003, S.537 zit. in Raeder 1970, S.69).

Die speziellen koordinativen Fähigkeiten werden hingegen mehr im Rahmen der entsprechenden Wettkampfdisziplin ausgebildet und sind durch das Variationsvermögen in der Technik der betreffenden Sportart gekennzeichnet (Weineck 2003, S.537 zit. in Osolin 1952, S.164).

6.2.2. Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten:

- Die koordinativen Fähigkeiten werden benötigt um Situationen zu meistern, die ein schnelles und zielgerichtetes Handeln erfordern. An dieser Stelle ist deshalb das Schlagwort „Unfallprophylaxe“ zu nennen.
- Koordinative Fähigkeiten sind die Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit. Je höher ihr Niveau, desto schneller und effektiver können neue beziehungsweise schwierige Bewegungen erlernt werden.
- Die einer hoch entwickelten Gewandtheit innewohnende hohe Ökonomie bedingt durch die Präzision der Bewegungssteuerung erlaubt es, gleiche Bewegungen mit einem geringeren Aufwand an Muskelkraft zu vollziehen und damit energiesparend zu wirken. Auf diese Weise bestimmen sie die Höhe des Ausnutzungsgrades der konditionellen Fähigkeiten.
- Auf der Grundlage einer gut entwickelten koordinativen Leistungsfähigkeit können auch noch in späteren Trainingsjahren sporttechnische Fertigkeiten neu- und umgelernt werden.
- Ein hohes Niveau an koordinativen Fähigkeiten gestattet eine rationelle Aneignung von sporttechnischen Fertigkeiten aus anderen Sportarten. Dies kann zum Beispiel für das Ausgleichstraining genutzt werden (Weineck 2003, S.538).

Eine Übersicht der Struktur der wesentlichen koordinativen Fähigkeiten gibt die folgende Abbildung (Weineck 2003 S.539 zit. in Meinel/Schnabel 1987 S.258).

In der Folge werden die für die sportliche Leistungsfähigkeit im Floorball-Sport wichtigsten sieben Einzelfähigkeiten definiert und sportartspezifisch beschrieben.

„Kopplungsfähigkeit ist die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen (beispielsweise Teilbewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und des Kopfes) untereinander und in Beziehung zu der auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Gesamtkörperbewegung zweckmäßig zu koordinieren.“ (Weineck 2003, S.539 zit. in Meinel/Schnabel 1987, S.250).

Die Kopplungsfähigkeit bildet die Voraussetzung für alle Schlagtechniken, die auf hohe Ballgeschwindigkeit ausgelegt sind (Franke-Thiele 2001, S.70).

„Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, die zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit zum Ausdruck kommt.“ (Weineck S.540 zit. in Meinel/Schnabel 1987, S.248).

Die Differenzierungsfähigkeit basiert auf dem Wirken der kinästhetischen Analysatoren bei allen Bewegungshandlungen und hat daher eine zentrale Bedeutung für die Dosierung und Genauigkeit der Körperbewegungen bei der instrumentellen Ballmanipulation der Sportart Floorball (Franke-Thiele 2001, S.70).

„Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen.“ (Weineck 2003, S.540 zit. in Meinel/Schnabel 1987, S.253).

Die Gleichgewichtsfähigkeit bedingt im Floorball die Ausführungsqualität vieler Spielhandlungen. Körpertäuschungen durch Verlagerung des Körperschwerpunktes, Beruhigung des Körperschwerpunktes für einen zielgenauen Schuss oder schnelle Verlagerungen und Richtungsänderungen unter Bedrängnis um nur einige zu nennen (Franke-Thiele 2001, S.70).

„Orientierungsfähigkeit ist die Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit, bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld (z.B. Spielfeld, Boxring, Turngeräte) und/oder ein sich bewegendes Objekt (z.B. Ball, Gegner, Partner).“ (Weineck 2003, S.542 zit. in Meinel/Schnabel 1987, S.252).

Die Orientierungsfähigkeit beinhaltet die Wahrnehmung und Auswertung der Spielaktionen der Gegner und Mitspieler im Bezug zur eigenen Situation und zum relativ kleinen Ball im großen Spielfeld. Dies kommt speziell in bedrängten Situationen mit eingegengtem Gesichtsfeld zum Tragen (Franke-Thiele 2001, S.70).

„Rhythmisierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren sowie den „verinnerlichten“, in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus einer Bewegung in der eigenen

Bewegungsfähigkeit zu realisieren.“ (Weineck 2003, S.542 zit. in Meinel/Schnabel 1987, S.255).

Die Rhythmisierungsfähigkeit ist die Grundlage für variable und schnellkräftige Beinarbeit insbesondere in Verbindung mit wechselnden Formen der Ballführung wie zum Beispiel Vorhanddribbling oder Umsteigetechnik (Franke-Thiele 2001, S.70).

„Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein Signal. Dabei kommt es darauf an, zum zweckmäßigen Zeitpunkt und mit einer aufgabenadäquaten Geschwindigkeit zu reagieren, wobei meistens das maximal schnelle Reagieren das Optimum ist.“ (Weineck 2003, S.543 zit. in Meinel/Schnabel 1987, S.251).

Die Reaktionsfähigkeit ist wichtiger Bestandteil des schnell wechselnden, situativen Spiels als Grundlage für das adäquate Einbringen des Körpers oder Schlägers ins Spielgeschehen (Franke-Thiele 2001, S.70).

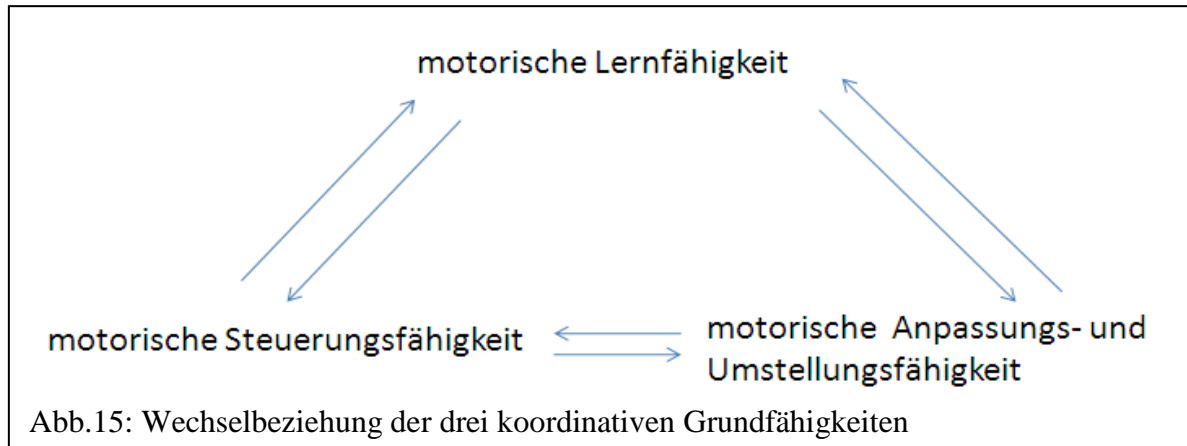
„Umstellungsfähigkeit ist die Fähigkeit, während des Handlungsvollzuges auf Grund wahrgenommener oder vorausgenommener Situationsveränderungen das Handlungsprogramm der neuen Gegebenheiten anzupassen oder die Handlung auf völlig andere Weise fortzusetzen.“ (Weineck 2003, S.543 zit. in Meinel/Schnabel 1987, S.254).

Die Umstellungsfähigkeit steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Reaktionsfähigkeit für die Möglichkeit, schnell sich ändernde oder unvorhergesehene Situationen zu bewältigen, die aufgrund der Spielschnelligkeit beim Floorball sehr häufig sind (Franke-Thiele 2001, S.70).

Aus der Vielzahl der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten lassen sich drei allgemeine Grundfähigkeiten ableiten:

- Motorische Steuerungsfähigkeit
- Motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit
- Motorische Lernfähigkeit

Die 3 angeführten Fähigkeiten stehen in enger Wechselwirkung (Abb.15) zueinander! (Weineck 2005, S.543/S.544 zit. In Schnabel 1974 S.627).



Die motorische Lernfähigkeit stellt die höchste aller koordinativen Fähigkeiten dar. Sie beruht vor allem auf Mechanismen der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung.

Die motorische Steuerungsfähigkeit basiert insbesondere auf den koordinativen Komponenten der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, der räumlichen Orientierungsfähigkeit und der Gleichgewichtsfähigkeit.

Die motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit ist in besonders starkem Maß von der Reaktionsfähigkeit, der Gleichgewichtsfähigkeit, der räumlichen Orientierungsfähigkeit und der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit abhängig (Weineck 2003, S.544).

7. Altersbedingte Grundlagen zur Optimierung des Nachwuchstrainings

Zur Planung und Optimierung des Kinder- und Jugendtrainings bedarf es einiger Basiskenntnisse der psychophysischen Besonderheiten der einzelnen Altersstufen. Ausschließlich dieses Wissen ermöglicht die Durchführung alters- und entwicklungsgemäßen Trainings, das den Belangen und Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen entspricht.

Die folgende Einteilung in Stufen soll jedoch keinesfalls als starres Gebilde angesehen werden, sondern die Übergänge sind fließend und zum Teil erheblichen individuellen Schwankungen unterworfen. Die Trainingsziele der einzelnen Stufen sind von Alters-, Leistungs- und Entwicklungsstufe des Kindes abhängig. Durch die Entwicklungsschübe verändert sich das Training der einzelnen leistungsbestimmenden Faktoren sprunghaft. (= sensible Phasen). Wenn es in diesen Phasen zu einem Fehlen der adäquaten Reize kommt, müssen diese später mit weitaus mehr Trainingsaufwand nachgeholt werden.

Weineck teilt die Zeit bis zum Erwachsenenalter in sieben Altersstufen: Säuglingsalter, Kleinkindalter, Vorschulalter, frühes Schulkindalter, spätes Schulkindalter, erste puberale Phase (= Pubeszenz), zweite puberale Phase (= Adoleszenz).

Da die ersten 3 Altersstufen nicht unbedingt für das Unihockeytraining an sich eine tragende Rolle spielen, werden sie in weiterer Folge nicht genauer betrachtet.

7.1. Frühes Schulkindalter:

Diese Altersstufe ist gekennzeichnet durch ein zu Beginn geradezu ungestümes Bewegungsverhalten, das erst gegen Ende dieser Phase auf Normalmaß reduziert wird. Weiters charakteristisch für diese Phase sind ein gutes physisches Gleichgewicht, eine optimistische Lebenseinstellung, Unbekümmertheit, begeisterte aber kritiklose Kenntnis- und Fertigungsaneignung. Der Zeitpunkt ist daher für den Erwerb von verschiedenen motorischen Kompetenzen ideal. Die Kinder sind auf ein häufiges Wiederholen und anschauliches Lernen angewiesen. Das bedeutet, dass

die Übungen nicht erklärt, sondern vorgezeigt werden müssen (Weineck 2003, S.112).

Die psychische Reife erlaubt bereits Mannschaftsspiele, obwohl die Kinder noch häufig sehr Ich-bezogen sind. Das bedeutet, dass sie mit sich selber und ihrer Umwelt/Umgebung mehr beschäftigt sind als mit der Integration ins Team. Der Leitspruch für diese Phase lautet „FUNdamentals“ (swiss unihockey).

7.2.Spätes Schulkindalter:

Ein vermehrtes Breitenwachstum, Optimierung der Proportionen und relativ ausgeprägter Kraftzuwachs bei geringer Größen und Massenzunahme ermöglichen den Kindern, vor allem bei entsprechender Förderung, eine bereits hochgradige Körperbeherrschung. Die Begründung liegt darin, dass der Vestibularapparat (Gleichgewichtsorgan) und die übrigen Analysatoren(= Teilsysteme der Sensorik, die Informationen auf der Grundlage von Signalen ganz bestimmter Qualität empfangen, umkoordinieren, weiterleiten und aufbereitend verarbeiten) eine rasche morphologische und funktionelle Ausreifung erfahren und fast Erwachsenenwerte erreichen (Weineck 2003, S.113 zit. in Demeter 1981, S.84). So können bei entsprechender Vorarbeit bereits in diesem Alter teilweise schon hochgradige schwierige Bewegungen mit ausgeprägten räumlich-zeitlichen Orientierungsanforderungen gelernt und beherrscht werden. Daher soll in diesem „besten Lernalter“ durch variables und weiterhin kindgemäßes, aber zielgerichtetes Üben der Erwerb der grundlegenden sportlichen Techniken in der Grob- und wenn möglich sogar in der Feinform gesichert werden (Weineck 2003 S.114). Das Kind löst sich nun allmählich von seiner Ich-bezogenen Umwelt und versucht sich in die Gruppe einzufügen. Es entsteht in Mannschaftssportarten eine Gemeinschaft, ein Team. Der Trainer wird mit zunehmendem Alter etwas distanzierter gesehen. Die Kinder wollen nicht mehr nur Sympathie, sondern auch eine gerechte Beurteilung erfahren. Der Leitspruch für diese Phase lautet „ Learning to train“.

7.3.Erste puberale Phase (Pubeszenz):

Die sprunghaften Veränderungen in der physischen Existenz - Einbruch der Sexualität, Auflösung der kindlichen Strukturen, ausgeprägte

Proportionsverschiebungen (jährliche Größenzunahme bis zu 10cm und jährliche Gewichtszunahme bis zu 9,5 kg)- verursachen eine ausgeprägte psychische Labilität, die in starkem Maße durch die hormonelle Instabilität genährt wird. Die neue körperliche Existenz muss erst psychisch verarbeitet werden. Die starken Größen- und Gewichtszunahme bringt eine Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit mit sich. Die Bewegungssteuerung ist weniger präzise als zuvor, was eine Festigung der bereits beherrschten Techniken fordert. Die konditionellen Eigenschaften wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind jedoch in dieser Phase verbessert trainierbar (Weineck 2003, S.114).

Großen Einfluss auf das Training haben auch die erheblichen psychischen Änderungen, welche die Pubertät begleiten: die Motivation, das Verhalten in der Gruppe, die Einstellung zum Trainer. Für den Trainer ist es eine große Herausforderung, die Motivation der Jugendlichen zu sportlichen Leistungen aufrechtzuerhalten, zu stabilisieren sowie Konfliktsituationen mit entsprechenden pädagogischen Einfühlungsvermögen zu lösen. Möglich ist das durch eine behutsame, die Eigenständigkeit des Jugendlichen und seine Wünsche respektierende, partnerschaftliche Führung und durch ein individuell dosiertes, abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Der Leitspruch für diese Phase lautet „Training tot rain“ (swiss unihockey).

7.4.Zweite puberale Phase (Adoleszenz):

Die Adoleszenz bildet den Abschluss der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Sie ist gekennzeichnet durch eine Abnahme aller Wachstums- und Entwicklungsparameter. Das rapide Längenwachstum wird abgelöst durch ein vermehrtes Breitenwachstum. Es kommt zur Harmonisierung der Proportionen, was sich günstig auf eine weitere Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten auswirkt. Da in dieser Phase sowohl koordinative als auch konditionelle Fähigkeiten mit höchster Intensität geschult werden können, stellt diese Phase nach dem späten Schulkindalter nochmals eine Phase erhöhter motorischer Leistungsverbesserung dar. Die dem Erwachsenen ähnlich hohe Belastbarkeit gestattet eine Durchführung eines umfangreichen und intensiven Trainings (Weineck 2003, S.116/117). So wird diese Entwicklungsphase für die unihockeyspezifische Perfektionierung genutzt. Die

menschlichen Qualitäten des Trainers sind in diesem Entwicklungsabschnitt von zentraler Bedeutung, noch vor fachtechnischen Wissen und Können. Der Leitspruch für diese Phase lautet „Training to complete“ (swiss unihockey).

8. Vermittlungskonzepte

Die Vermittlungskonzepte für Sportspiele werden innerhalb der Sportpädagogik seit vielen Jahren entwickelt und diskutiert.

Die verschiedenen methodisch-didaktischen Konzepte, in denen der komplexe Sportspielzusammenhang zur Vermittlung in unterschiedlicher Weise vereinfacht wird, stehen in einem Implikationszusammenhang mit diesen übergeordneten sportpädagogischen Aufgaben. Auf der einen Seite findet man *sozialisationsorientierte Vereinfachungsstrategien*, die sich auf die von Experten analysierte Gegenstandsstruktur der Sportspiele beziehen. In *personalisationsorientierten* Vermittlungskonzepten orientieren sich die Vereinfachungen an der Perspektive der Spielakteure auf das Spiel.

Wesentlich ist die Unterscheidung einer *speziellen Spielfähigkeit*, die benötigt wird, um an einem bestimmten Spiel, auch einem Sportspiel, teilnehmen zu können, und einer *allgemeinen Spielfähigkeit*. Sie umfasst die sozialen und kommunikativen Kompetenzen, die in einer

Gruppe vorhanden sein müssen, um in eigener Regie ein Spiel initiieren, aufrechterhalten und bei Konflikten wieder in Gang bringen zu können (Hohmann 2005, S.83).

Wenn Lehrkräfte wie Schüler/Innen dennoch im Sportspielunterricht die Erfahrung machen, dass trotz des Angebots von „Spielformen“ häufig ein sachgerechtes Spielen nicht zustande kommt, so ist zu fragen, ob nicht über die genannten Kriterien hinaus andere spielbestimmende Merkmale berücksichtigt werden müssen, die bislang zu wenig Beachtung gefunden haben. Bei der Sportart Volleyball ist oftmals das Spielen wollen ohne spielen zu können sehr auffällig, da diese Sportart spezielle Fertigkeiten verlangt, die alltagsfern sind. So entsteht ein Hindernis welches ein erfolgreiches Mit- oder Gegeneinanderspielen vor allem für sportschwächere Schüler darstellt.

Dieses Problem macht deutlich, dass es nicht reicht, sich an den technischen und taktischen Fertigkeiten eines Sportspiels zu orientieren, sondern dass über die motorische Dimension und über Regel- und Taktikwissen hinaus andere, grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten zu schulen sind, die ein frühes Spielen-Können ermöglichen (Günzel 1990, S.9).

In der offiziellen Form des Sportspiels sind mögliche Konflikte durch kodifizierte Vorgaben in vieler Hinsicht geregelt und belassen kaum Chancen für Regelveränderungen. In einem problemorientierten Vermittlungsweg wird den Spielenden keine fertige Spiellösung präsentiert. In der Konfrontation mit offenen Spielsituationen soll den Spielern verständlich gemacht werden, welche Regelhaftigkeiten gelten, wie Spiele bei Spielkonflikten durch Regeländerungen und Regelpräzisierungen neu strukturiert werden können und dass Regeln Vereinbarungen in regelungsbedürftigen Situationen darstellen, deren Gültigkeit von der Anerkennung aller Beteiligten abhängt (Hohmann 2005, S.83).

9. Floorball im Rahmen des Lehrplans

Um die Lehrplantauglichkeit von Floorball zu untersuchen, werde ich in weiterer Folge die angeführten Beiträge zu den Bildungsbereichen unter die Lupe nehmen und versuchen einen Bezug zur Sportart herzustellen. Die 4 Bildungsbereiche (Sprache und Kommunikation; Mensch und Gesellschaft; Natur und Technik; Gesundheit und Bewegung) sind für die Oberstufe der allgemein bildenden höheren Schulen gültig und sind im österreichischen Lehrplan für Bewegung und Sport installiert.

9.1. Sprache und Kommunikation:

Die Besonderheiten der „Sportsprache“ (schriftlich, mündlich) kann als Mittel der Verständigung in Bewegung, Spiel und Sport verdeutlicht, die „Körpersprache“ als nonverbales Kommunikationsmittel in Lebens- und Berufssituationen aufgezeigt werden (Lehrplan AHS 2010).

Anmerkung: Im Floorball findet sowohl verbale als auch die nonverbale Kommunikation Anwendung. Bei der verbalen Kommunikation während des Spiels sind eine klare Ausdrucksweise und ein gutes Zuhören unabdingbar. Oft werden aus Mangel an Zeit sogenannte Basalttexte verwendet. Ein Basalttext ist der kürzest mögliche Text der für eine Handlungsausführung (von A nach B) nötig ist. Ein Beispiel kann an dieser Stelle mit Sicherheit zu einer besseren Erklärung beitragen. Ein Spieler erhält einen etwas verunglückten Pass (auf die Rückhandseite und der Ball springt unkontrolliert). Nun ruft ihm ein Mitspieler „Zeit“ zu. Dies heißt, dass der angespielte Spieler sich darauf konzentrieren kann den Ball unter Kontrolle zu bringen ohne in Bedrängnis zu sein. Anders jedoch beim Zuruf „Mann“. In diesem Fall ist bereits ein Gegenspieler auf dem Weg zum angespielten Spieler um ihm den Ball abzunehmen. An dieser Stelle ist wahrscheinlich das Wegschlagen des Balles in einen Gegner-Freien-Raum die beste Handlungsmöglichkeit. Schiedsrichterzeichen können im Sportunterricht sehr spannend und lehrreich sein. Wenn während eines Spieles auf einen Pfiff ein Handzeichen folgt, muss

der/die Spieler/in zuerst zum Schiedsrichter (=Lehrer) schauen, das Handzeichen interpretieren und kann erst dann reagieren, wenn er/sie nicht einverstanden ist. Reagiert die gegnerische Mannschaft in dieser Situation schneller und kann einen Vorteil daraus ziehen, so wird sich der/die Spieler/in das nächste Mal überlegen ob er/sie nochmals die Entscheidung in Frage stellen will. Zudem kennen viele Schüler Handzeichen aus anderen Sportarten wie Eishockey und Football und finden diese spannend und „cool“.

9.2.Mensch und Gesellschaft:

Durch gezielte Strukturierung und Intervention können Prozesse zur Kooperation und Teamfähigkeit in Gang gesetzt, sozial bzw. motorisch Schwache integriert, das Selbstwertgefühl Einzelner gehoben sowie Schülerinnen und Schüler an Grenzsituationen herangeführt werden. Der Unterrichtsgegenstand kann sehr gut dazu beitragen, Problemlösungsverhalten und Konfliktlösungsstrategien, vor allem im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Problemen (Zusammenleben; Alkohol, Drogen) zu vermitteln (Lehrplan AHS 2010).

Anmerkung: Viele Jugendliche lernen im Sportunterricht das erste Mal, was es bedeutet Teil einer Mannschaft beziehungsweise Teil davon zu sein. Eine gute Mannschaft als Gemeinschaft von Freunden zu definieren ist meiner Meinung nach nicht wirklich korrekt. Mit Sicherheit ist es für das Mannschaftsklima fördernd, wenn sich alle Mitspieler untereinander auch privat sehr gut verstehen, jedoch für eine erfolgreiche Mannschaft ist es noch viel wichtiger, dass jeder Spieler genau weiß, welche Aufgaben er aufgrund seiner Fähigkeiten innerhalb der Mannschaft während des Spiels zu erfüllen hat. Obwohl nicht jeder Spieler „im Rampenlicht“ stehen kann, sind doch alle Spieler für eine funktionierende Mannschaft gleich bedeutsam. Erinnerung mich an einen Spruch von Bill Shankley „Fußball ist wie ein Klavierkonzert. Acht Leute müssen das Klavier rein tragen und drei Leute müssen darauf spielen können.“ Im Floorball in der Schule ist die gängigste Spielvariante 4 gegen 4 ohne Tormann. Bei einer solch geringen Spielerzahl ist jeder gezwungen hart zu arbeiten, Verantwortung zu übernehmen und Akzente zu setzen um einen Erfolg der Mannschaft möglich zu machen. In weiterer Folge gilt, dass eine individuelle Verbesserung eines Spielers zu einer Gesamtverbesserung der Mannschaft beiträgt.

Ein Vorteil von Floorball gegenüber anderen Mannschafts-Ballspiel-Sportarten wie zum Beispiel Volleyball, ist die Spielbarkeit ohne großes Vorüben. Auch sportmotorisch weniger begabte Kinder können bereits in den ersten Einheiten

Erfolge verbuchen. Durch Spielintelligenz sind sie sogar in der Lage wesentlich begabtere Schüler zur Verzweiflung zu bringen. Das einfache Erlernen dieser Sportart macht die Weitergabe an Geschwister und Freunde außerhalb der Schule leicht möglich.

Eine strikte Trennung von Burschen und Mädchen im Sportunterricht ist meiner Meinung nach nicht zwingend nötig und auch nicht wirklich angebracht. Es gibt jedoch wohlgerne viele Sportarten bei denen es schwierig ist einen koedukativen Turnunterricht durchzuführen. Gemeint sind jene Sportarten, wo körperliche Voraussetzungen entscheidend für das Spiel sind. So sind Fußball, Handball, Eishockey meiner Meinung nach schwierig in den koedukativen Unterricht einzubauen. Durch Regelveränderungen, die die körperlichen Voraussetzungen weniger entscheidend machen kann dies zwar versucht werden, jedoch wird es in der Praxis dennoch Probleme geben, denn es gibt häufig Spieler, die diese Sportart außerhalb der Schule in einem Verein erlernt haben und so gewisse Bewegungsmuster den internationalen Regeln entsprechend automatisiert haben. Somit ist jede Menge Konfliktpotential gegeben. Im Floorball sind nicht nur die Regeln für den Schulsport, sondern auch die internationalen Wettkampfregeln so ausgelegt, dass männliche und weibliche Floorballbegeisterte ohne Probleme miteinander spielen können

9.3.Natur und Technik:

Unterschiedlichste Körper- und Bewegungserfahrungen können die Grundlagen von biologischen und physikalischen Bedingungen auch in verschiedenen Elementen (Wasser, Luft) deutlich machen. Bewegung und Sport in der Natur können Zusammenhänge zwischen Ökologie und Sport aufzeigen. Neue Medien und neue Technologien können am Beispiel der Darstellung von Bewegungsabläufen verdeutlicht werden (Lehrplan AHS 2010).

Anmerkung: Meistens wird Floorball in Hallen praktiziert. Jedoch steht einem Spiel auf einem Hartplatz im Freien auch nichts im Wege. Das Spielen auf Gras oder im Sand erfreut sich bei einigen Floorballspielern großer Beliebtheit. Für das Spielen im Sportunterricht sind außer einer Spielfläche eigentlich nur Ball und Schläger dringend notwendig. Tore können durch aufgestellte Matten ersetzt werden und Banden durch umgelegte Langbänke. Markierungen sind für das Spiel 4 gegen 4 ohne Tormann eigentlich gar nicht notwendig. Die Torraummarkierung, die für ein Spielen mit Torhüter nötig ist kann ohne großen Aufwand mit einfachem Klebeband aufgeklebt werden.

Der Schläger als Armverlängerung ist ein sehr wertvolles Hilfsmittel, welches die Schüler anfangs erst richtig einsetzen lernen müssen. Durch den Schläger lernen die Schüler ganz neue kinästhetische Reize kennen.

Spielerisches Auseinandersetzen mit der Physik ist beispielsweise beim Passspiel über die Bande gegeben. Das physikalische Gesetz Einfallswinkel ist gleich dem Ausfallswinkel muss bei jedem Passversuch über die Bande respektiert werden, wenn man sich anschließend über einen gelungenen Pass freuen will.

Für etwas fortgeschrittene Floorballspieler ist eine Auseinandersetzung mit ihrer Schlägerlänge, Schlägerhärte und Schaufelbiegung unabdingbar.

Optimal abgestimmtes Material ist das Schlüsselwerkzeug eines jeden guten Floorballspielers. Das Auseinandersetzen mit dem Faktor „Zeit“ in

verschiedensten Spielsituationen und die daraus resultierenden Handlungen tragen ebenfalls zu einer verbesserten Raum-Zeit-Koordination bei.

9.4. Gesundheit und Bewegung:

Der Unterrichtsgegenstand hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum. Das Zusammenwirken von Bewegung und Ernährung mit dem Ergebnis eines psycho-physischen Wohlbefindens kann aufgezeigt werden.

Kreativität und Gestaltung.

Traditionelle und aktuelle Formen der Bewegung und deren phantasievolle Gestaltung können die gesamthafte Entwicklung von Kreativität und Ausdrucksfähigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern (Lehrplan AHS 2010).

Anmerkung: Im Floorball werden alle 5 motorischen Grundeigenschaften (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) geschult. Vor allem Schnelligkeit und Koordination erfahren eine besondere Förderung. Dies alles kann in spielerischer Form geschehen, was den Spaßfaktor bei den Schülern immens hoch hält. Das Floorball-Spiel ist gekennzeichnet durch völlig azyklische Geschwindigkeitsverläufe mit stets unvollständigen Erholungspausen. Dadurch ist es sehr anstrengend, jedoch kann die Spielfreude helfen die hohe körperliche Belastung als nicht ganz so anstrengend zu empfinden.

Die geringe Verletzungsgefahr macht Floorball zu meinem absoluten Favoriten was Ballspiele in der Schule angeht. Vergleichbare Standardverletzungen wie Bandverletzungen im Fuß durch das Grätschen im Fußball, oder Verletzungen der Schulter durch das Hineingreifen in einen Wurf im Handball existieren im Floorball nicht.

Im Zuge einer Bachelorarbeit mit dem Titel „Den Rücken spielerisch stärken- Rumpfstabilität festigen mit Unihockey“ an der Fachhochschule in St. Pölten wurde von Irene Uibel die Kräftigung der Rückenmuskulatur durch Floorballtraining untersucht. Ihr Schlussresümee bezieht sich darauf, dass Unihockey unter Einhaltung der Grundposition als Abwechslung oder Bereicherung in der Rückenschule bei

Menschen ohne akute Rückenprobleme angewendet werden kann. Ob und in wie weit Floorball als Therapie oder Vorsorgemaßnahme eingesetzt werden kann, werden weitere Untersuchungen zeigen.

Floorball dient vor allem indirekt als Basis für andere Mannschaftsspiele durch die Schulung der Kombination von Laufen, Passen und der Entwicklung des peripheren Sehens.

10. Stundenbilder

Diese folgenden 10 Unterrichtseinheiten im Umfang von je 90 Minuten sind für eine Schule mit Kurssystem in der Oberstufe (5-8. Klasse) geplant. Es wird angenommen, dass pro Einheit 12 Schüler anwesend sind, was eine „ideale“ Teilnehmerzahl darstellen würde. Jedoch sind die Übungen so konstruiert, dass auch eine größere Zahl an Schülern kein Problem darstellen würde. Ziel ist es am Ende dieser 10 Doppelstunden den Schülern die wichtigsten Floorball spezifischen Grundfertigkeiten beigebracht zu haben und ihnen das positive Image des Floorball Spiels vermittelt zu haben. Das Ende und zugleich auch den Höhepunkt der vorangegangenen Einheiten stellt die Teilnahme an Floorball-Landesschulmeisterschaften dar!

Jede Einheit beinhaltet ein zentrales Thema, was jedoch nicht heißt dass andere Themen der vorangegangenen Stunden in dieser Einheit eine geringere Wertigkeit aufweisen. Ganz im Gegenteil! Es wird auf das bisher Gelernte stets aufgebaut! Die jeweiligen Übungen sind in Worten erklärt und als zusätzliche Hilfe sind sie auch noch graphisch dargestellt. Für die graphische Darstellung wurden folgende Zeichen verwendet:

Schuss: 


Pass: 


Lauf eines Spielers mit Ball: 

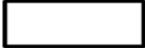
Lauf eines Spielers ohne Ball: 

Spieler/Stürmer: 

Verteidiger/Gegner: 

Ball: 

Hüttchen: 

Langbank: 

Gymnastikreifen: 

1.Einheit: Ballführen

Zuerst wird die Grundstellung im Floorballsport vorgezeigt (Abb.16):

Körperhaltung: Die Beine sind hüftbreit und leicht angewinkelt. Dies hilft dem Spieler nämlich sein Gleichgewicht zu halten. Der Schwerpunkt soll über den Fußballen liegen, damit die Voraussetzung für eine möglichst gute Antrittsschnelligkeit gewährleistet ist. Die Hüfte ist leicht gebeugt um Stabilität und Gleichgewicht zu halten. Der Kopf sollte wann immer möglich erhoben sein, denn nur so hat der Spieler die Möglichkeit das ganze Geschehen um sich herum im Blick zu behalten

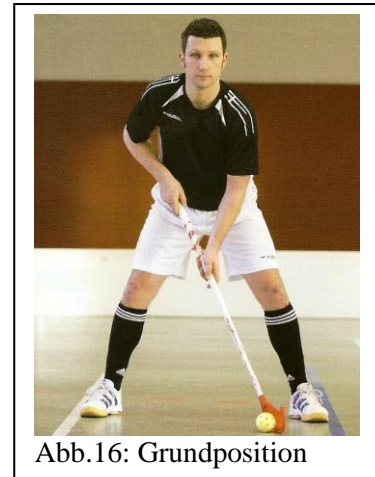


Abb.16: Grundposition

Griffhaltung:

Wir unterscheiden 3 Arten der Griffhaltung: den weiten Griff, den engen Griff und den einhändigen Griff.

Den weiten Griff benutzen wir, wenn wir den Ball führen und zugleich möglichst gut abdecken wollen sowie für Drehungen und Dribblings. Bei Schüssen und Pässen mit der Vorhandseite kann diese Art der Griffhaltung ebenfalls von großem Vorteil sein.

Den engen Griff wählen Floorballspieler vor allem für Verteidigungsaktionen und manchmal auch für Schüsse beziehungsweise Pässe mit der Rückhandseite.

Ein einhändiger Griff hat seine Vorzüge bei offener Ballführung sowie bei schnellem Laufen ohne Ball.

Übung 1.1: „Überholen“ (Abb.17): Die Alle Spieler stellen sich in einer Reihe auf. Jeder Spieler hat einen Ball und versucht diesen während des Laufens zu kontrollieren. Die Spieler laufen so langsam am Rande der Halle. Der letzte Spieler in der Reihe läuft mit dem Ball

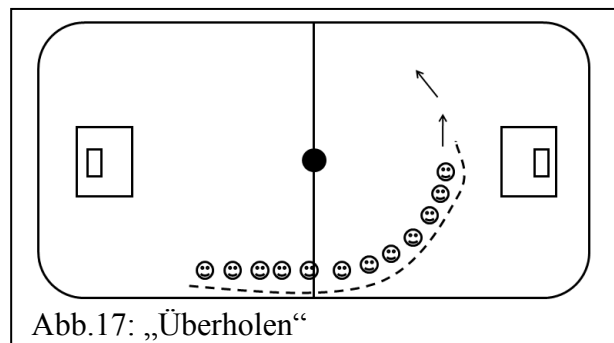


Abb.17: „Überholen“

auf der Seite vor, stellt sich vorne an und läuft gemächlich weiter. Daraufhin startet der nunmehr Letzte und das geht immer so weiter. Nach einiger Zeit wird die Laufrichtung geändert.

Übung 1.2: „Slalomlauf“ (Abb.18): Die Spieler bilden eine Reihe mit etwas größeren Abständen. Der letzte Spieler läuft Slalom durch die vor ihm langsam laufenden Spieler und reiht sich an der Spitze der Gruppe ein.

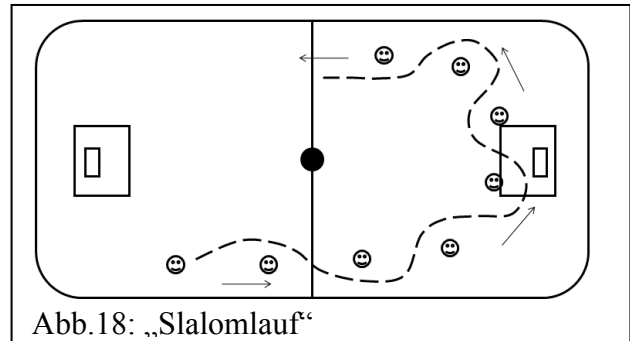


Abb.18: „Slalomlauf“

Anmerkung: Es ist sehr wichtig, dass der erste Spieler langsam läuft und die Abstände eingehalten werden. Nach einiger Zeit wieder Richtungswechsel.

Übung 1.3: „Übung Gymnastikreifen“ (Abb.19) Eine größere Zahl von

Gymnastikreifen (so viele wie es Spieler gibt) wird in der ganzen Halle verteilt. Die Spieler dribbeln zwischen den Reifen durch, und auf Pfiff sucht sich jeder Spieler einen Gymnastikreifen und hebt den Ball mit dem Schläger hinein und steigt selbst in den Reifen nach. Dann

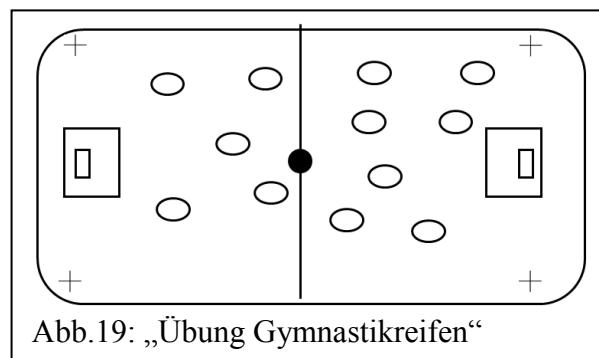


Abb.19: „Übung Gymnastikreifen“

geht es weiter aber es wird ein Reifen weggenommen, sodass nach dem nächsten Pfiff ein Spieler keinen Platz mehr findet. Dieser Spieler wird mit einer kleinen Zusatzaufgabe „bestraft“.

Übung 1.4: „Dribbelparcours“ (Abb.20):

Zuerst dribbeln die Spieler durch Reifen, die nicht von anderen Spielern besetzt sind, dann durch Reifen die von Spielern besetzt sind. Ziel dieser Übung ist es den Ball ohne ihn zu verlieren durch den Parcours zu führen. Wird dem Dribbler der

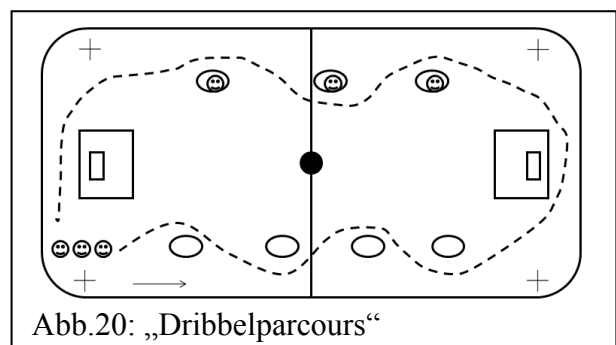


Abb.20: „Dribbelparcours“

Ball von einem sich im Reifen befindenden Spieler abgenommen, so muss er dessen Position im Reifen einnehmen.

Anmerkung: Es ist sehr wichtig dass die Dribbler ihren Körper zwischen Gegner und Ball bringen, denn nur so können sie den Ball optimal abdecken und vor Verlust schützen. Die Verteidiger dürfen nur nach vorne verteidigen, denn in den meisten Turnhallen hätte man sonst ein Platzproblem.

Übung 1.5: „Drills“ (Abb.21): Bei dieser Übung zeigt der Trainer die Richtung der Bewegung mit seinem Arm an und die Spieler beginnen, sich in die angegebene Richtung zu bewegen. Sie sollen immerfort dribbeln und den Ball unter Kontrolle haben.

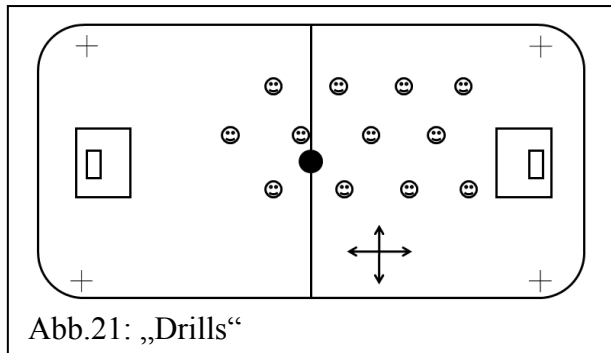


Abb.21: „Drills“

- Wenn der Arm des Trainers nach oben zeigt, dann sollen sich die Spieler vorwärts auf den Trainer hinbewegen.

- Wenn der Arm des Trainers gradeaus auf die Spieler zeigt, dann sollen sich die Spieler rückwärts bewegen.

- Wenn der Trainer pfeift, dann machen die Spieler einen Spurt von 5 Metern vorwärts und bewegen sich danach in normalem Tempo zurück auf ihren Ausgangspunkt.

- Wenn der Arm des Trainers seitwärts (rechts oder links) zeigt, dann sollen sich die Spieler seitwärts in Richtung des Armes bewegen.

Anmerkung: Die Spieler sollen während dieser Übung den Kopf möglichst aufrecht halten und somit nicht permanent auf den Ball starren. So wird das periphere Sehen geschult und eine optimale Ballführung geübt.

Übung 1.6: „Ligadribbling“ (Abb.22): Für diese Übung wird das Spielfeld in 5 gleich große Felder geteilt. Diese Felder stellen die 1te bis 5te Liga einer Meisterschaft dar. Alle Spieler starten in der 3ten Liga. Jeder Spieler hat einen Ball. Wem der

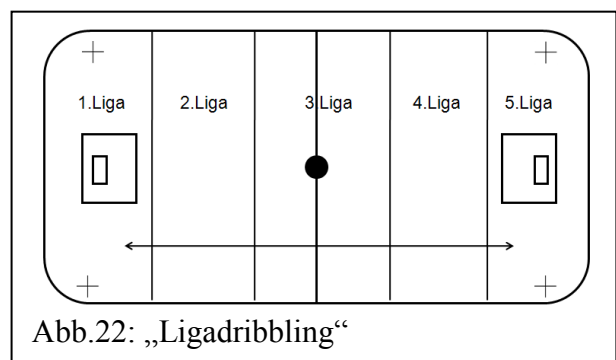


Abb.22: „Ligadribbling“

Ball von einem anderen weggeschlagen wird muss in die nächst tiefere Liga absteigen. Der Spieler der den Ball weggeschlagen hat, darf in die nächst höhere Liga aufsteigen. In der 1ten Liga ist natürlich nur absteigen und in der 5ten Liga natürlich nur aufsteigen möglich! Fouls jeder Art werden mit einem Zwangsabsieg in die 5te Liga bestraft

Anmerkung: Für diesen Wettkampf ist es sehr wichtig, dass der Spieler seinen eigenen Ball gut abschirmt und neben der Ballkontrolle auch das Spiel um sich gut im Auge behält um selbst eine Attacke setzen zu können!

Als „Hausübung“ bekommen die Spieler die Spielregeln für die Floorball-Landesschulmeisterschaften in ausgedruckter Form mit nach Hause.

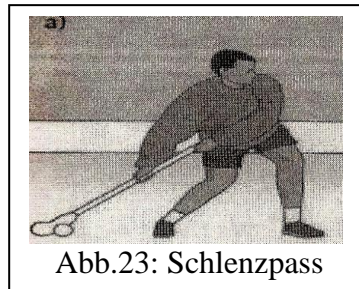
2.Einheit: Passen und Annehmen:

Die präzise Ballabgabe und eine korrekte Ballannahme sind eng miteinander verbunden. Die Technikübungen sind daher meist eine Kombination beider Bausteine und haben zum Ziel ein qualitativ hochstehendes Unihockeyspiel aufzubauen.

Der Ball wird beim Passen beschleunigt und möglichst lange mit der Stockschaufel begleitet. Eine tiefe, leicht gebeugte Vorlage verhindert das Springen des Balles. Das Passen ist eine sinnvolle Aktionshandlung, wenn das in Ballbesitz befindende Team einen Vorteil dadurch hat. So kann eine Mannschaft durch Passspiel in der gegnerischen Abwehr Lücken aufreißen und Räume schaffen. Des Weiteren können Überzahlsituationen geschaffen werden, die Torgefahr schaffen.

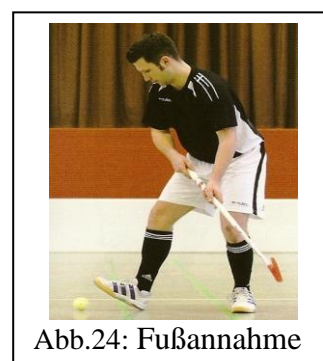
Wir unterscheiden im Floorball 4 verschiedene Passvarianten:

- Schiebeschlagpass
- Schlenzpass (Abb.23)
- Geschlagener Pass
- Rückhandpass



Vorzugsweise versucht ein Spieler einen Pass immer mit der Vorhandseite seines Schlägers anzunehmen, da er so am schnellsten Kontrolle über dem ihm zugespielten Ball erhält. Jedoch im Spiel verläuft wie in jeder anderen Sportart auch nicht immer alles nach Wunsch. Deshalb möchte ich an dieser Stelle auch auf die anderen Annahmemöglichkeiten hinweisen:

- Ballannahme mit der Rückhand
- Ballannahme mit dem Fuß (Abb.24)
- Ballannahme eines hohen Passes
- Ballannahme mit dem Knie
- Ballannahme mit dem Körper

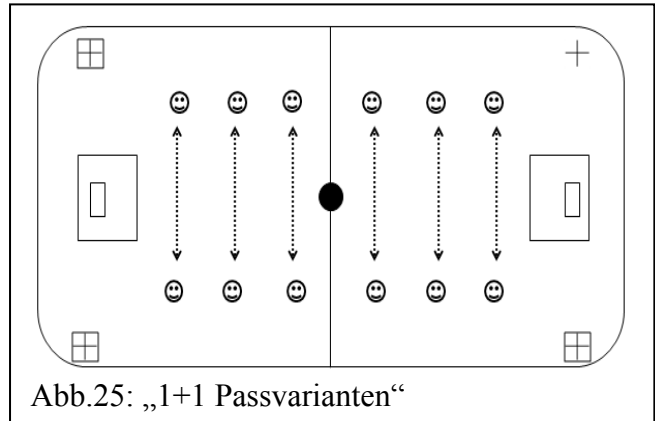


Übung 2.1: „Schattenlauf“ (Aufwärmen): Es werden Paare gebildet, wobei der eine Spieler vorläuft und der hintere Spieler die Bewegungen des Vordermannes so gut

wie möglich nachzumachen versucht. Zum Beispiel Drehungen, Tempowechsel oder Täuschungen. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Übung 2.2: „1+1 Passvarianten“ (Abb.25): Jeder Spieler sucht sich einen Partner und stellt sich ihm gegenüber auf. Dann werden verschiedene Passvarianten durchgeführt.

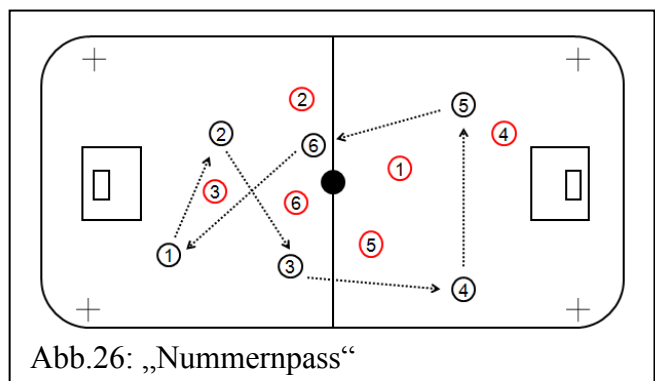
- Pass mit Vorhand auf die Vorhandseite mit Annahme (geringer Abstand ca. 3m)
- Pass mit Vorhand auf die Vorhandseite mit Annahme (weiter Abstand ca. 10m)
- Pass mit Vorhand auf die Rückhandseite mit Annahme
- Pass mit Rückhand auf die Vorhandseite mit Annahme
- direkt passen
- hohes Zuspiel mit Annahme



Übung 2.3: „Nummernpass“ (Abb.26): Die Klasse wird in Gruppen zu 4-6 Spielern geteilt. Jeder Spieler des Teams erhält eine Nummer. Alle laufen kreuz und quer durch die Halle und versuchen immer der nächst höheren Nummer den Ball zuzuspielen. Also Nummer 1 passt zu Nummer 2, dann passt Nummer 2 weiter zu Nummer 3 und das geht dann immer so weiter. Der Spieler mit der höchsten Nummer passt dann wieder zu dem Spieler mit der Nummer 1. In weiterer Folge kann man diese Übungsform

erschweren indem die Spieler den Ball nur maximal drei Sekunden führen dürfen und mehrere Bälle ins Spiel kommen.

Anmerkung: Die Spieler müssen nicht nur den Spieler den sie anspielen wollen im Auge behalten, sondern auch



darauf achten, dass sich kein anderer Spieler in der Passlinie befindet.

Übung 2.4: „Passen im Kreis“ (Abb.27): Zirka 6-8 Spieler bilden einen Kreis. Es wird nur ein Ball benötigt. Ein Spieler passt zu einem beliebigen Spieler des Kreises und läuft dann an dessen Position. Der Passweg ist somit auch der Laufweg.

Anmerkung: Die Spieler sollten bei dieser Übung zusätzlich zur Erkenntnis kommen, dass kein Spieler so schnell laufen kann, wie ein scharf gepasster Ball.

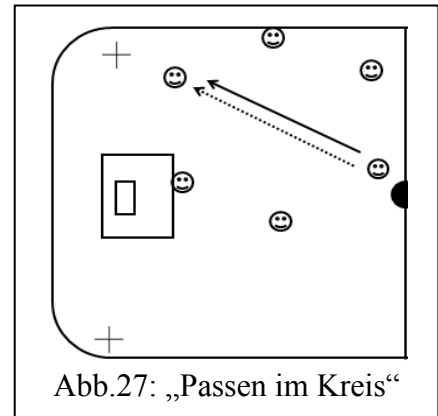


Abb.27: „Passen im Kreis“

Übung 2.5: „Gschickter“ (Abb.28): Der Kreis bleibt auch für diese Übung bestehen.

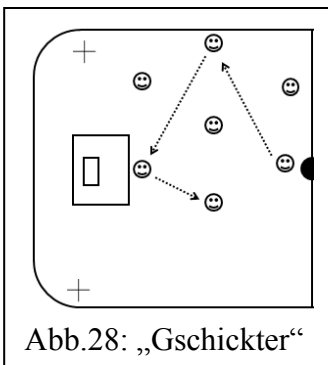


Abb.28: „Gschickter“

Ein Spieler ist in der Mitte und muss versuchen den Ball zu berühren. Die Spieler im äußeren Kreis versuchen so zu passen, dass der Spieler in der Mitte den Ball nicht erwischt. Wird der Ball jedoch abgefangen so muss der Spieler dessen Pass erwischte wurde in die Mitte gehen. Später kommt dann ein zweiter Spieler in den Kreis dazu.

Anmerkung: Bei dieser Übung sind schnelles, kontrolliertes Denken und Handeln der Schlüssel zum Erfolg. Dieses Spiel ist auch ein sehr beliebtes Aufwärmspiel.

Übung 2.6: „Parteiball“ (Abb.29):

Parteiball ist ein Passspielwettbewerb zwischen zwei Teams. Ziel ist es, möglichst viele Pässe innerhalb des eigenen Teams zu spielen, ohne dass die gegnerische Mannschaft den Ball berührt. Nach fünf (später

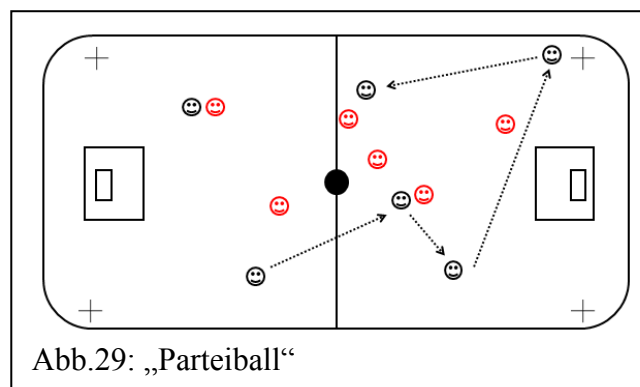


Abb.29: „Parteiball“

zehn) gelungenen Pässen erhält die Mannschaft einen Punkt. Wenn die gegnerische Mannschaft den Ball berührt, hat sie nun die Möglichkeit durch geschicktes und schnelles Passspiel einen Punkt zu erringen. Die Spielfeldgröße ist je nach Spielerzahl zu wählen.

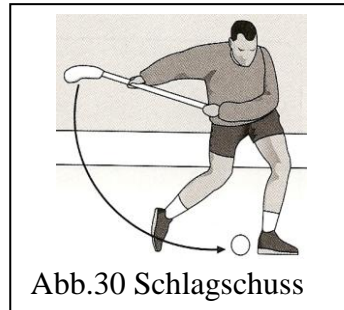
Anmerkung: Die Grundproblemstellung für jeden Spieler ist folgende: „Was muss ich tun um meiner Mannschaft zu helfen im Ballbesitz zu bleiben?“

Schnelles und genaues Passen, sowie geschicktes Freilaufen sind für den Erfolg bei diesem Spiel unabdingbare Parameter. Kriterien also, die auch bei einem regulären Floorballmatch eine entscheidende Rolle spielen.

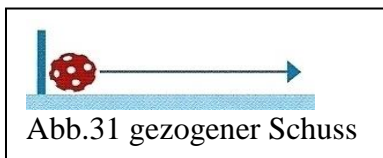
3.Einheit: Schießen

Wir unterscheiden hier ähnlich dem Passen 4 Formen des Schießens:

- Gezogener Schuss
- Schiebeschlagschuss
- Schlagschuss (Abb.30)
- Backhand Schuss

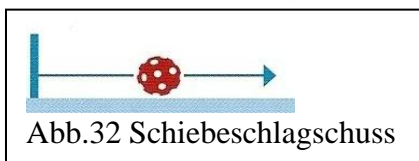


Beim gezogenen Schuss (Abb.31) wird der Ball an der Schaufel geführt und die



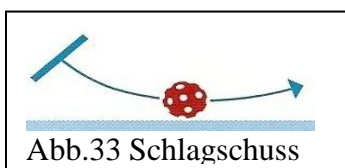
Ballabgabe erfolgt nach einer beschleunigten Bewegung. Der gezogene Schuss ist die häufigste und präziseste Form des Schießens.

Beim Schiebeschlagschuss (Abb.32) bleibt die Stockschaufel bei der



Ausholbewegung und dem Ausschwingen auf dem Boden und trifft den Ball frontal. Der Schiebeschlagschuss ist aus diesem Grund sehr für die Schule und Anfänger als mögliche Schussvariante sehr geeignet.

Beim Schlagschuss (Abb.33) trifft das Stockblatt nach einer Ausholbewegung aus

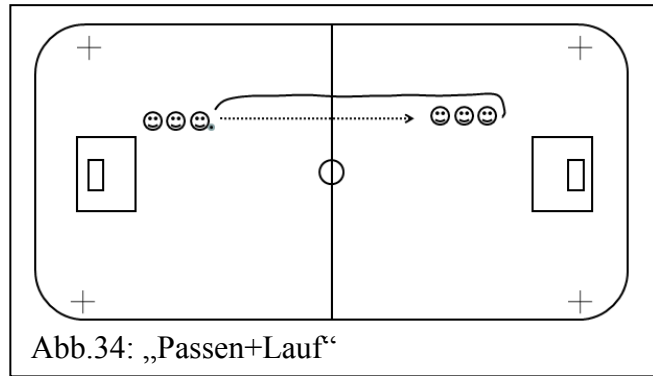


der Luft auf den Ball. Der geschlagene Schuss ist härter, aber häufig auch ungenauer. Das Ausschwingen birgt eine hohe Verletzungsgefahr.

Das Schießen mit der Backhand (Rückhandseite) ist ein schwieriges technisches Element im Unihockey. Es sollte von Anfang an in der Ausbildung eingeführt und immer wieder geübt werden.

Um zum regelmäßigen Torerfolg zu kommen müssen die Schüler erkennen lernen, dass aus verschiedenen Positionen verschiedene Schussarten zum Erfolg führen. So zeichnet die richtige Wahl der Schussart einen torgefährlichen Spieler aus.

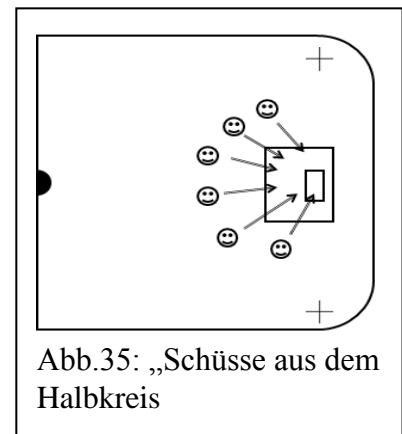
Übung 3.1: (Aufwärmen) (Abb.34): „Passen+Lauf“: Zwei Gruppen stehen sich gegenüber, der erste Spieler der Gruppe A passt zum ersten Spieler der Gruppe B. Der Passgeber läuft dem Ball hinterher und stellt sich bei der anderen Gruppe hinten an. Sobald



der Spieler der Gruppe B den Ball erhalten hat startet er los.

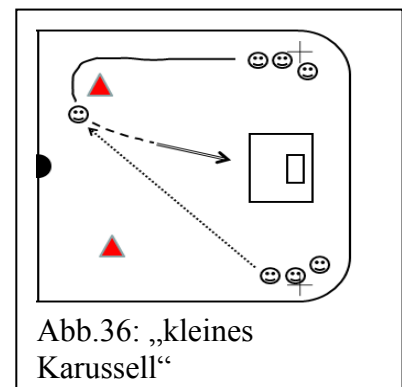
Anmerkung: Bei dieser Übung können die verschiedenen Passvarianten durchprobiert werden.

Übung 3.2: „Schüsse aus dem Halbkreis“ (Abb.35): Die Spieler bilden auf jeder Spielfeldhälfte einen Halbkreis um das Tor. Jeder Spieler hat einen Ball und es wird von rechts beginnend nacheinander geschossen. Erst wenn der letzte Spieler geschossen hat, können die Bälle wieder gesammelt werden. Es werden nacheinander alle bekannten Schussvarianten geübt.



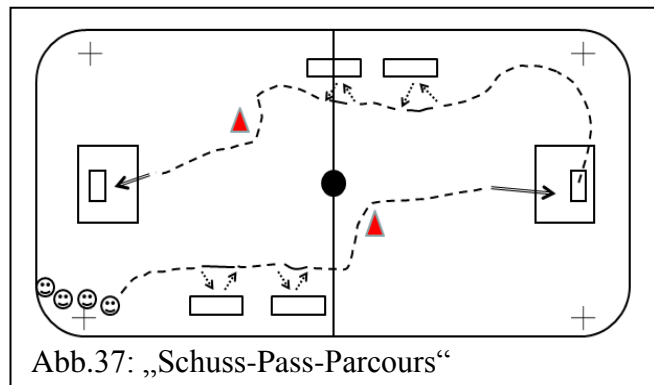
Anmerkung: Das Hauptaugenmerk sollte beim gezogenen Schuss und Schiebeschlagschuss liegen, da diese die am meist gebrauchten Schussvarianten sind.

Übung 3.3: „kleines Karussell“ (Abb.36): Die Spieler und Bälle befinden sich in allen Ecken. Es werden auf jeder Spielfeldhälfte zwei Hütchen aufgestellt. Der erste Spieler läuft ohne Ball um das Hütchen und erhält von der gegenüberliegenden Ecke derselben Spielhälfte einen flachen, scharfen Pass. Er nimmt den Pass an und schießt aus dem Lauf heraus auf das Tor. Die Spieler wechseln die Ecken innerhalb ihrer Spielfeldhälfte. Der nächste Spieler, der losläuft ist derjenige der zuvor gepasst hat.



Anmerkung: Diese Übung ist eine abgewandelte Form einer sehr häufig durchgeführten Aufwärmübung im Eishockeysport.

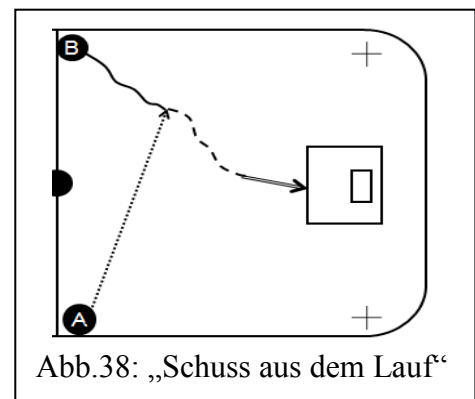
Übung 3.4: „Schuss-Pass-Parcours“ (Abb.37): Start dieses Parcours ist in der linken unteren Ecke. Der Spieler passt an die seitlich umgelegte Bank, nimmt den Ball wieder an um ihn gleich auf die nächste Bank zu passen. Nach der erneuten Annahme führt er



den Ball um das Hüttchen und schießt anschließend aufs Tor. Der Ball wird geholt und auf der Gegenseite wird die gleiche Übung noch einmal durchgeführt.

Anmerkung: Sowohl Ballführung, Passspiel, als auch Schießen ist bei dieser Übung von Nöten. Je besser die Spieler diese drei bisher erlernten Fertigkeiten beherrschen desto einfacher wird ihnen das Absolvieren des Parcours fallen.

Übung 3.5: „Schuss aus dem Lauf“ (Abb.38): Spieler B läuft los und erhält von Spieler A einen scharfen flachen Pass. Nach der Annahme macht der Spieler noch ein, zwei Schritte und schießt dann aufs Tor. Dann startet Spieler A.



Übung 3.6: „Spiel“: Es wird auf die Turnsaalbreite gespielt; 5 gegen 5 ohne fixen Tormann auf beiden Seiten des Turnsaals. Getrennt werden die beiden Seiten, indem Langbänke entlang der Mittellinie seitlich hingelegt werden.

Anmerkung: Spieltaktik gibt es noch keine. Der Spaß am Spiel hat oberste Priorität. Bei Fouls wird abgepfiffen, der Regelverstoß erklärt, aber nicht bestraft.

4. Einheit: Wiederholung des bisher Gelernten

Es werden die Grundtechniken der letzten drei Einheiten (Ballführen, Passen + Annahme, Schuss) nochmals wiederholt und vom Lehrer vorgezeigt. Zusätzlich erhalten die Schüler die Möglichkeit sich vor die Gruppe zu stellen und eine dieser Grundtechniken vorzuzeigen. Gemeinsam wird dann die Ausführung der Bewegung analysiert und es werden Verbesserungsvorschläge gegeben.

Übung 4.1: Die Schüler erhalten für etwa fünfzehn Minuten die Freiheit ihren Bedürfnissen nachzugehen. Jeder soll das tun wovon er glaubt, dass ihm diese Aktivität für sein Befinden gut tut. Die Schüler können individuell an ihrer Technik arbeiten, oder sich mit anderen zusammen tun und etwas spielen. Aber auch wenn ein Schüler sagt, er muss sich jetzt kurz am Boden hinlegen um Kraft zu schöpfen, wird dies toleriert.

Anmerkung: Schüler sollen einmal die Gelegenheit haben, selbst zu entscheiden was sie machen. Gerade nach einem anstrengenden Schultag haben die Schüler oft das Bedürfnis nach etwas „Freiheit“.

Übung 4.2: „Kommandospiel“(Aufwärmen): Alle laufen in der Halle und führen dabei den Ball. Auf bestimmte Kommandos werden Bewegungen ausgeführt.

Ein Pfiff heißt 360° Drehung mit Ball.

Zwei Pfiffe signalisieren, dass der Ball auf die Kelle zunehmen ist.

Drei Pfiffe bedeuten, dass der Ball mit einem anderen Spieler durch Passspiel getauscht werden soll.

Vier Pfiffe heißen so schnell wie möglich laufen und dabei den Ball stets unter Kontrolle zu halten.

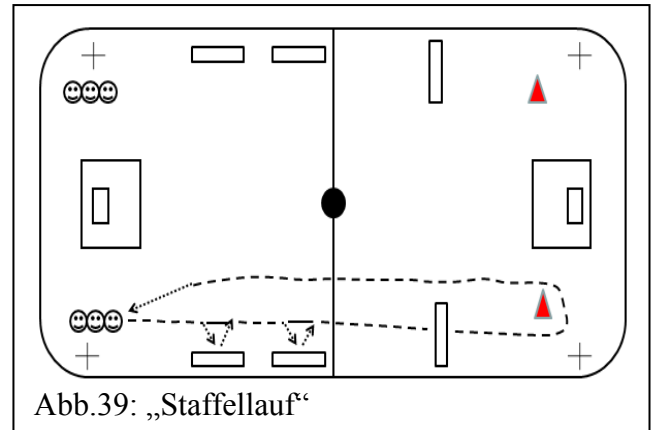
Übung 4.3: „1+1 Passvarianten“ : siehe 2.Einheit

Übung 4.4: „Staffellauf“ (Abb.39): Es werden zwei Mannschaften gebildet. Ziel ist es, die aufgestellten Bänke beim Hinlaufen zum Wendepunkt jeweils einmal anzuspielen, dann mit dem Ball über die Langbank zu springen den Wendepunkt (= Hut) zu umrunden wieder über die Bank zu springen, und dann den Ball so schnell wie möglich zum nächsten Spieler zurück zu spielen. Man kann beispielsweise bis

zum nächsten Spieler hin dribbeln oder durch einen genauen Pass versuchen Zeit zu sparen. Der nächste Spieler darf starten, sobald der Ball an seiner Schlägerschaufel angelangt ist.

Anmerkung: Obwohl es bei diesem Wettkampf um Schnelligkeit geht sollen die Spieler auf kontrolliertes Ballführen und

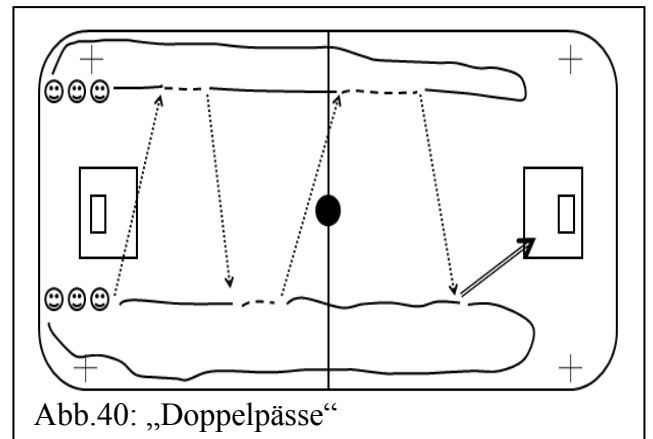
genaue Pässe achten, denn ein schlechter Pass oder ein Ballwegspringen kosten viel Zeit und entscheiden so über Sieg und Niederlage.



Übung 4.5: „Doppelpässe“ (Abb.40): Zwei Spieler laufen in etwa vier Meter Abstand übers Feld und spielen sich Pässe zu.

Nach einem Torschuss gehen sie entlang der Bande wieder zurück zu ihrer Gruppe

Anmerkung: Bei schwächeren Spielern kann der Abstand auch kleiner als vier Meter sein, während stärkere Spieler versuchen können Direktpässe zu spielen.



Übung 4.6: „Parteiball“: siehe 2.Einheit

5.Einheit : Spielstunde

Übung 5.1: „Geschickter“ (Aufwärmübung“) : siehe 2.Einheit

Übung 5.2: „Korridorspiel“: Jeweils zwei Spieler finden sich zusammen. Jedes Paar sucht sich mittels Linien einen Korridor. Dieser Korridor soll je nach Können zwischen 50cm und 3m lang sein. Es wird nun versucht in 30 Sekunden möglichst oft den Ball in diesem Abstand hin und her zupassen. Wenn der Ball außerhalb dieser Linie ist, muss das Paar von vorne anfangen zu zählen! Die Spieler sollen laut mitzählen.

Übung 5.3: „Ballmonster“: Die Spieler laufen frei in einem abgegrenzten Raum und dribbeln mit einem Ball. Zwei Spieler (= „Ballmonster“) ohne Ball versuchen im Zweikampf einen Ball zu erobern. Wer den Ball an ein „Monster“ verliert, wird selber zum „Monster“. Das „Monster“ wird durch den gewonnenen Ball zum „Spieler“ erlöst.

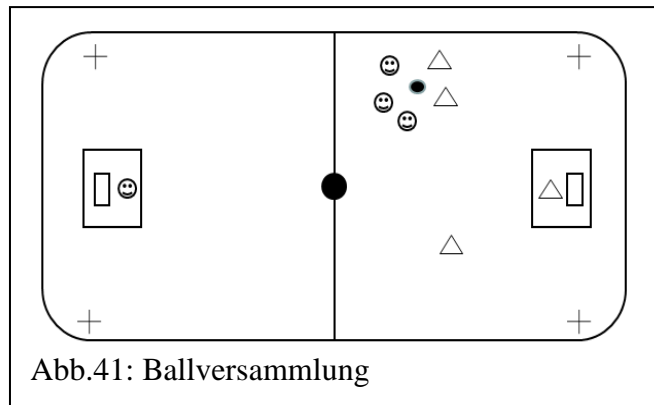
Anmerkung: Bei diesem Spiel werden Ballkontrolle, Zweikampfverhalten, Lauffreude und auch die Aufmerksamkeit geschult. Ist eine dieser vier Eigenschaften nicht ausreichend ausgebildet so wird dem Spieler das in diesem Spiel gnadenlos aufgezeigt. Die Spieler merken meist auch selbst wo ihre Schwächen liegen. Beispielsweise bringt schnelles Laufen ohne dabei die Kontrolle über den Ball zu behalten nicht wirklich Erfolg.

Zwei Spieler die sich bereit erklären ins Tor zu gehen, erhalten eine Torhüter-Ausrüstung und einige Minuten Zeit um diese anzuziehen. Währenddessen versammeln sich die restlichen Spieler in einer Turnsaalecke und es werden ihnen einige für das Floorballspiel grundlegende Dinge erklärt und auch einige spieltaktische Dinge, auf die sie von Anfang an achten sollten/müssen. Dies kann beispielsweise anhand von „5 Todsünden“ geschehen, die ein guter Floorballspieler niemals begehen sollte.

Diese werden vor allem jenen Schülern, die eine andere Mannschaftssport betreiben durchwegs logisch erscheinen, dennoch kommen solche Fehler auch im Floorball auf allerhöchstem Niveau vor. Je höher das Spielniveau desto kaltschnäuziger werden solche Fehler von der Gegenmannschaft zu Toren ausgenutzt.

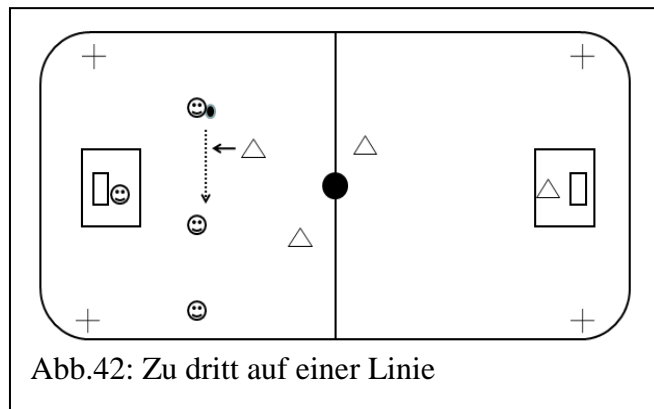
Todsünde 1: Ballversammlung (Abb.41)

Alle Spieler einer Mannschaft befinden sich dort wo der Ball ist. Egal wer von dieser Mannschaft den Ball hat, kein anderer Mitspieler kann ins Spiel gebracht werden. Erobert dann aus diesem „Rudel“ heraus der Gegner den Ball, so kann er möglicherweise einen Spieler seiner Mannschaft der sich vom Ort des Balles ferngehalten hat anspielen und dieser kann unbedrängt auf das Tor laufen.



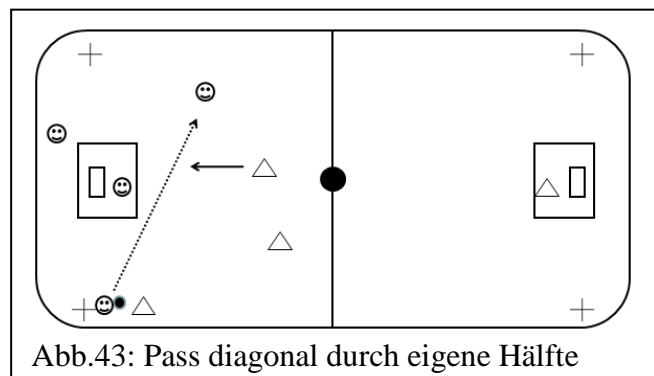
Todsünde 2: Zu dritt auf einer Linie (Abb.42)

Es darf zu keiner Zeit des Spieles, auch nicht für kurze Zeit passieren, dass alle drei Spieler quer zur Spielrichtung auf einer Linie stehen. Besonders fatal wirkt sich dieser Fehler aus, wenn sich alle drei Spieler bei Ballbesitz in Angriffsrichtung bewegen und der Ballführer so bedrängt wird, dass er den Ball abgeben muss. Wird so ein Querpas dann abgefangen so kommt der Gegner mit Sicherheit zu einer guten Torchance.



Todsünde 3: Kein !!! Pass diagonal durch die eigene Spielhälfte (Abb.43)

Werden solche Pässe vom Gegner abgefangen, befindet sich dieser ohne auch nur einen einzigen weiteren Schritt zu machen in einer einschussreichen Position. Im



schlimmsten und gar nicht so unwahrscheinlichen Fall ist er dort auch noch komplett unbedrängt und hat genügend Zeit einen zielsicheren scharfen Schuss abzugeben

oder den Torhüter mittels einer Täuschung auszuspielen und den Ball ins leere Tor einzuschieben.

Todsünde 4: Letzter Mann verliert seinen Zweikampf (Abb.44)

Wie auch in anderen Sportarten sollte sich der letzte Mann auf keinen Zweikampf einlassen, dabei ist es egal wo das am Spielfeld ist. Ein Ballverlust führt zu einer großen Torchance für den Gegner.

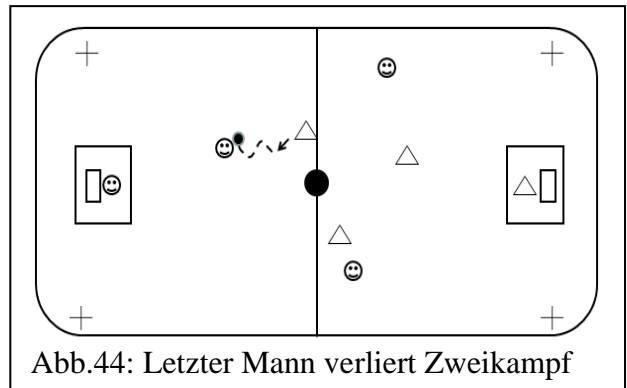


Abb.44: Letzter Mann verliert Zweikampf

Todsünde 5: Gegner doppeln (Abb.45)

Der ballführende Gegenspieler sollte nicht von zwei Spielern gleichzeitig angegriffen werden. Vor allem Fußballer werden an dieser Stelle eventuell widersprechen, denn in ihrer Sportart ist das „Doppeln“ eine sehr gebräuchliche

Verteidigungsstrategie. Im Fussball wird

jedoch „11 gegen 11“ gespielt und wo es oft nicht ganz so entscheidend ist, wenn kurzzeitig irgendwo auf dem Spielfeld eine Überzahlsituation für den Gegner entsteht. Im Floorball führt ein fehlgeschlagenes „Doppeln“ fast immer zu einer Situation in der schlussendlich ein Gegenspieler zu einem Torschuss aus aussichtsreicher Position kommt.

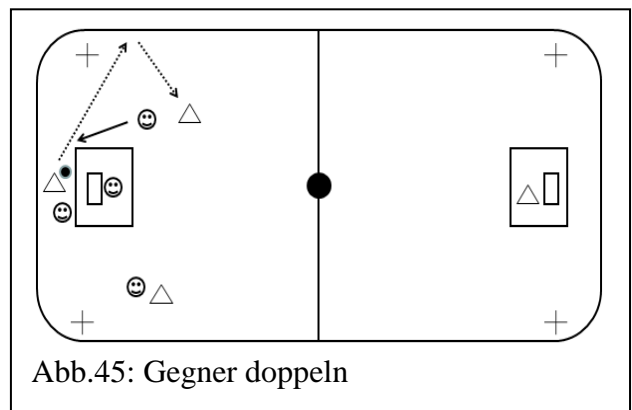


Abb.45: Gegner doppeln

Übung 5.4: „Spiel 3:3“: Es wird erstmals so wie bei den Schülermeisterschaften 3 gegen 3 (+Tormänner) gespielt. Es ist darauf zu achten, dass die Spieler die angesprochenen „Todsünden“ nicht begehen. Geschieht dies jedoch, wird das Spiel unterbrochen und der begangene Fehler erklärt. Das Spiel wird von dort aus weitergeführt, bevor es zu diesem Fehler kam.

6.Einheit : Defensivverhalten

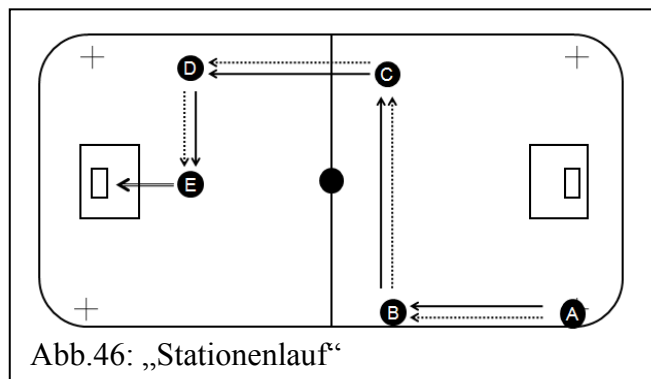
Beim Defensivspiel existieren prinzipiell zwei Möglichkeiten: Raumdeckung oder Manndeckung.

Beim Raumdeckungssystem werden zwar manche Gegenspieler nicht direkt gedeckt, jedoch ist es zu jedem Zeitpunkt klar, wer welchen Gegenspieler decken muss. In diesem System stehen alle Spieler sehr kompakt, das heißt beim Spiel 5 gegen 5 kommen die Stürmer weit zurück und stehen unter Umständen sogar direkt vor dem eigenen Tor. Die Raumdeckung erfordert ein erhöhtes Maß an Spielverständnis, ständiges Mitdenken, eine gute körperliche Verfassung und vor allem eine gute Abstimmung in den verschiedenen Mannschaftsteilen und den Einzelspielern.

Für die Teilnahme an den Schülermeisterschaften ist angesichts der Tatsache, dass insgesamt nur wenige Stunden Vorbereitung zu Verfügung stehen und das 3 gegen 3 gespielt wird, die Manndeckung sicher die bessere Defensivstrategie. Bei der Manndeckung stehen die verteidigenden Spieler zu jeder Zeit möglichst nahe bei ihrem Gegenspieler. Im Defensivspiel müssen die Spieler kompromisslos ihren Aufgaben nachgehen und dürfen keine Experimente wagen.

Übung 6.1: „Stationenlauf“ (Aufwärmen)(Abb.46):

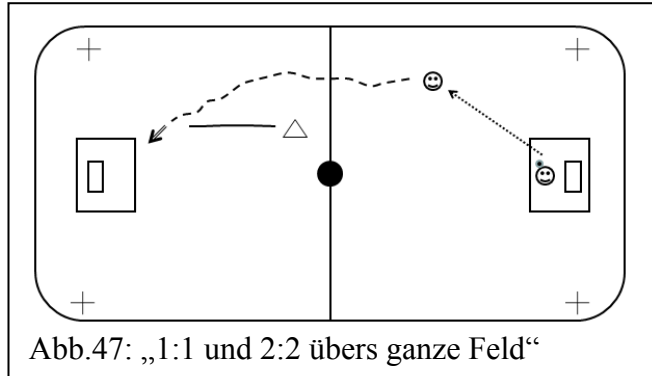
- Eine Reihe von Spielern steht hinter Spieler A in einer Ecke des Spielfeldes und hat eine ausreichende Anzahl von Bällen zur Verfügung.
- Weitere Spieler stehen auf den Stationen B, C, D und E vor dem Tor auf der anderen Seite des Spielfeldes.



- Der erste Spieler A spielt einen Pass auf Spieler B und läuft sofort dem Ball nach zu Position B und bleibt dort stehen.
- Spieler B spielt den Pass weiter auf Spieler C und läuft zu dessen Position.
- Spieler C spielt den Pass weiter auf Spieler D und läuft auf Position D.
- Spieler D spielt den Pass weiter auf Spieler E und läuft auf Position E.

- Spieler E versucht ein Tor zu erzielen und stellt sich schließlich wieder in der Reihe hinter Spieler A an.

Übung 6.2: „1:1 und 2:2 übers ganze Feld“ (Abb.47): Der Torhüter wirft den Ball zu einem Angreifer. Dieser spielt gegen einen Verteidiger, der ihn ab der Mittellinie attackiert. Der Verteidiger spielt bei Ballgewinn sofort einen Pass zum nächsten Angreifer der in Richtung gegenüberliegendes Tor nun stürmt. Fällt ein Tor wirft der



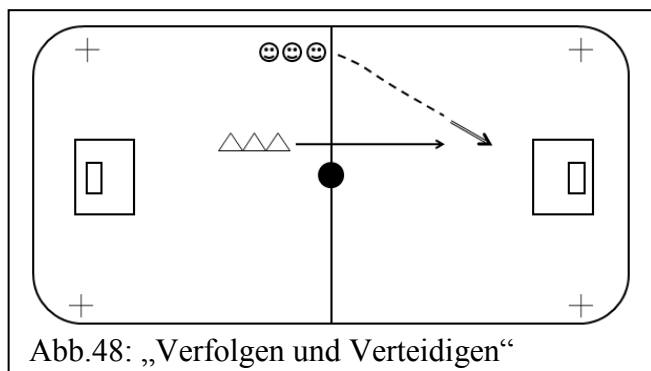
Torhüter den Ball zum Angreifer. Es entstehen fortlaufend neue 1 gegen 1 Situationen. Nach einer Weile wird dann diese Übung 2 gegen 2 durchgeführt.

Anmerkung: Wichtig für die Verteidiger ist, dass die Verteidigungslinie besetzt wird, dass sie das Tempo annehmen (= Distanz kontrollieren) und dass sie den Stürmer zur Bande oder zur Rückhandseite abdrängen und mit dem Stock Fehler provozieren.

Übung 6.3: „1:1 und 2:2 in der Ecke“: Es wird in der Ecke des Spielfeldes mithilfe umgelegten Langbänke oder Spielern die den Ball permanent zurückspielen ein in kleines Spielfeld erzeugt. Es wird zuerst 1 gegen 1 und dann 2 gegen 2 gespielt. Die Spieldauer beträgt 30 Sekunden.

Anmerkung: Diese Übung soll das Zweikampfverhalten auf engstem Raum schulen.

Übung 6.4: „Verfolgen und Verteidigen“ (Abb.48): Der angreifende Spieler stellt sich mit dem Ball nahe der Bande an die Mittellinie. Der verteidigende Spieler steht drei Meter näher Spielfeldmitte, aber auch zwei Meter weiter hinten.



Auf Pfiff starten beide Spieler Richtung Tor. Der Stürmer versucht auf direktem Weg ein Tor zu erzielen, während der Verteidiger versucht ihn am Torschuss zu hintern.

Anmerkung: Der Stürmer muss durch das weiter außen Starten die Laufstrecke des Verteidigers kreuzen um direkt vor das Tor zu kommen.

Übung 6.5: „Freizeit“:

Anmerkung: Nachdem in dieser Einheit vor allem das defensive Zweikampfverhalten geübt wurde, wobei der Spaßfaktor in der Regel recht niedrig ist, erhalten die Spieler nun zum Abschluss der Einheit die Möglichkeit ihrem spielerischen Trieb freien Lauf zu lassen. Der Lehrer zieht sich zurück und lässt die Spieler die letzten 20-30 Minuten selbst organisieren. Auch wenn ein Match zwischen 2 Mannschaften gespielt wird, fungiert er nicht als Schiedsrichter sondern nur als stiller Beobachter. Die Spieler müssen etwaige Regelübertreter untereinander regeln. Man darf als Lehrer gespannt sein, inwieweit die Schüler dazu bereits fähig sind!

7.Einheit: Offensivvarianten

Floorball ist ein Laufspiel. Das bedeutet, dass alle Spieler ständig in Bewegung sind, auch die Spieler, die gerade nicht im Ballbesitz sind. Kreuzen, freilaufen und rochieren sind Grundelemente, ohne die ein variables Angriffsspiel nicht möglich ist. Durch Bewegung muss immer versucht werden, in Ballnähe eine Überzahlsituation zu erreichen.

Im Floorball wird es immer wichtiger, sich in der gegnerischen Hälfte festzusetzen und von da aus den Angriff neu auszulösen. Hierzu ist eine gute Einschätzung des Ballführenden Spielers nötig, in welcher Situation es besser ist, einen Konter anzusetzen oder das Spiel ruhig aufzubauen beziehungsweise wann er sich hinter dem gegnerischen Tor festsetzt und in welchem Moment er von dort aus den Angriff neu auslöst.

Folgende Grundregeln gelten für das Offensivspiel:

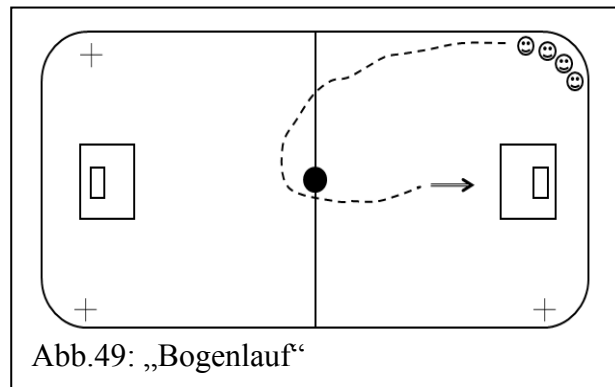
- Ohne Ballbesitz keine Torchancen !
- Der Ball läuft schneller als ein Spieler !
- Das gesamte Spielfeld nutzen!

Natürlich gibt es diese gerade angeführten „Regeln“ aber dennoch gilt die Offensive als „Ort“ wo die Spieler ihrer spielerischen Kreativität freien Lauf lassen können. Oft führen Aktionen mit denen der Gegenspieler nicht rechnet und die eigentlich untypisch sind zum Torerfolg. Jedoch sollte man darauf achten dass man nicht durch irgendeine unkoordinierte Bewegung sich selbst und seine eigenen Mitspieler mehr verwirrt als den Gegner!

Übung 7.1: „Alle-Alle“ (Aufwärmen): Bei diesem Spiel wird auf das ganz normale Spielfeld wie bei den Schülermeisterschaften gespielt mit dem Unterschied, dass nicht 3 gegen 3 sondern aus allen Spielern (hier 12) 2 Mannschaften gemacht werden und diese gegeneinander spielen. (also in unserem Fall 6 gegen 6). Zudem wird nicht mit einem Ball gespielt sondern mit 10 Bällen gleichzeitig. Sobald ein Ball im Tor ist bleibt er auch dort. Es wird so lange gespielt bis alle Bälle im Tor sind. Dann wird gezählt welche Mannschaft mehr Tore erzielen konnte.

Übung 7.2: „Bogenlauf“

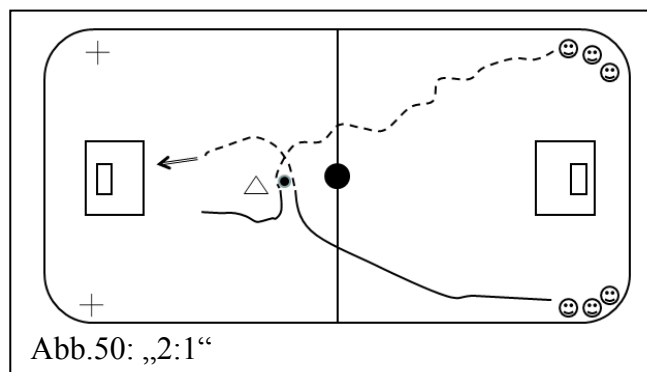
(Aufwärmen)(Abb.49): Die Spieler führen ihren Ball einzeln aus der Hallenecke in einem Bogen um den Mittelkreis herum und zurück Richtung Tor. Aus dem Laufen heraus versuchen sie mit einem gezogenen Schuss ein Tor zu erzielen.



Anmerkung: Es ist dabei darauf zu achten, dass diese Übung als Aufwärmübung vor allem für die Torhüter gedacht ist. Die Spieler sollten nicht daneben schießen beziehungsweise nicht Richtung Kopf des Torhüters zielen.

Übung 7.3: „2:1“ (Abb.50): 2 Stürmer

starten auf der einen Seite des Feldes von beiden Seiten aus in Richtung gegenüberliegendes Tor. Ab der Mittellinie werden sie von einem Verteidiger attackiert.



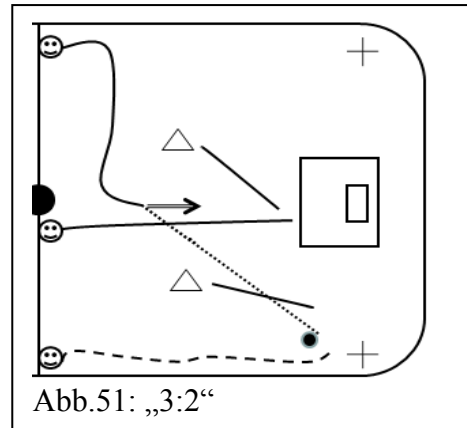
Anmerkung: Das Ziel dieser Übung

lautet, die 2:1-Situation sicher mit Torerfolg zu lösen, ohne dass der Verteidiger störend eingreifen kann. Der Spieler der in Ballbesitz ist macht einen Bogenlauf auf seiner Lieblingsschlägerseite, sodass der Verteidiger versuchen muss den Vorhandschuss abzudecken. Der Mitspieler läuft in den Rücken des Ballführers und übernimmt dort den Ball und läuft auf seine Vorhandseite um abzuschließen. Die Ballübergabe muss kurz und schnell im Rücken des Ballführers erfolgen. Oft spekulieren die Verteidiger jedoch auf diese Übergabevariante, dann täuscht der Ballbesitzer nur eine Übergabe an und schließt selbst ab.

Übung 7.4: „3:2“ (Abb.51): 3 Spieler starten von der Mittellinie weg und spielen gegen 2 Verteidiger.

Anmerkung: Es sollen verschiedene Varianten ausprobiert werden um zum Torerfolg zu kommen. Schnelles Kurzpassspiel und Kreuzen sind 2 mögliche Varianten. Es soll jedoch auch eine dritte Variante versucht werden: Ein äußerer Angreifer führt den

Ball entlang der Bande (ein Verteidiger muss mitgehen), der mittlere Stürmer sprintet vors Tor (der 2te Verteidiger muss ihn decken, denn sonst kann der Pass von der Seite direkt vor das Tor gespielt werde), der Stürmer der anderen Seite läuft in die Mitte sodass der Pass auf ihn erfolgen kann. Er ist nun in einer Position aus der er einen gefährlichen Torschuss abgeben kann.



Übung 7.5: „Spiel 3 gegen 3 plus Tormann“

8.Einheit: Freischläge- Bullys- Penaltys

Freischläge: Freischläge können im Unterschied zu Einschlägen direkt ausgeführt werden. Ab einer Entfernung von etwa 7 Metern bilden sie eine hervorragende Gelegenheit ein Tor zu erzielen.

Grundregeln für Freischläge im Allgemeinen sind:

- Kurze Wege beim Zuspiel auf den schießenden Spieler: Ein Spieler mit linker Vorhandseite erhält den Ball von links, ein Spieler mit rechter Vorhandseite erhält den Ball von rechts.
- Die nicht direkt an der Ausführung beteiligten Spieler haben die Aufgabe, die gegnerischen Verteidiger auseinanderzuziehen und so möglichst viel Platz und Freiraum zu schaffen. Ein Spieler sichert nach hinten ab.
- Ein Spieler steht immer am oder im Torraum um dem Torhüter die Sicht zu nehmen und eventuelle Abpraller verwerten zu können.
- Eine möglichst einfache Ausführung bevorzugen. Meist führt eine schnell und sicher ausgeführte Variante eher zum Torerfolg als eine lange ausgeklügelte, die nur selten funktioniert.
- Die verteidigenden Spieler müssen den Anweisungen ihres Tormannes ohne Widerrede und schnellstmöglich Folge leisten.

Bullys: Bullys werden in ihrer Bedeutung meist unterschätzt und deshalb oft überhaupt nicht trainiert. Dabei kann eine Mannschaft, die Bullys gewinnt, durch den Ballgewinn einen enormen Vorteil erzielen. Schließlich findet ein Bully nicht nur bei Spielbeginn, sondern auch nach allen Toren und bei einigen Sonderfällen wie beispielsweise unabsichtlichem Ballzertreten statt.

Der Spieler am Bullypunkt sollte versuchen den Ball nicht nur mit dem Einsatz seines Schlägers, sondern des ganzen Körpers zu gewinnen. Mit Körperunterstützung kann erheblich mehr Kraft und Energie in das notwendige „Herumziehen“ des Schlägers in Richtung eigenes Tor gelegt werden.

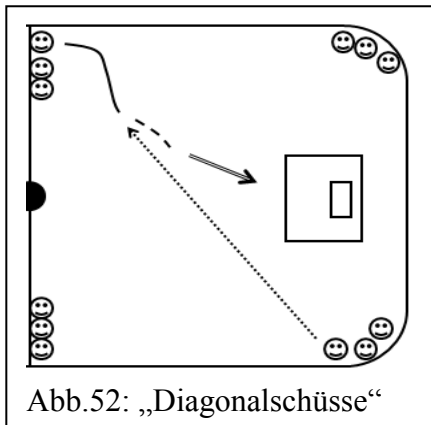
Penaltys: Als Trainer einer Mannschaft sollte man Penaltys im Training regelmäßig üben lassen, um Feldspielern und Torhütern die Gelegenheit zu geben, diese besondere Situation zu trainieren und jene Feldspieler auszuwählen, die aufgrund ihrer hohen Trefferquote für eine Ausführung eines Penaltys bei einem

Wettbewerbsspiel in Frage kommen. Gerade bei Schülermeisterschaften kommt es aufgrund der eher kurzen Spielzeit bei etwa gleich starken Mannschaften zu einem Unentschieden und dann entscheidet ein Penaltyschießen über den Aufstieg in die nächste Runde. Laut Regel muss der Torhüter bei Anpfiff des Strafstoßes auf der Torlinie sitzen oder stehen, erst dann darf er sich nach vorne bewegen. Der aufs Tor laufende Spieler muss den Ball so bewegen, dass sich dieser in einer ständigen Vorwärtsbewegung befindet. Nachschüsse sind nicht erlaubt.

Übung 8.1: Es werden 2 Gruppen zu je 6 Spielern gebildet. Die eine Gruppe spielt „Gschickter“ (siehe Übung 2.5), mit der anderen Gruppe wird das Bully-Spiel besprochen und geübt. Nach einigen Minuten wird gewechselt.

Übung 8.2: „kleines Karussell“ (Aufwärmen): siehe Übung 3.3.

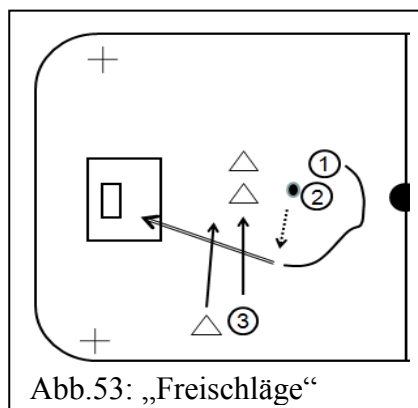
Übung 8.3: „Diagonalschüsse“ (Abb.52): Die Spieler teilen sich auf einer Hälfte in 4



Gruppen. 2 Gruppen befinden sich in den Ecken, 2 Gruppen befinden sich an der Mittellinie. Die Bälle befinden sich in den Ecken. Die Spieler in den Ecken passen diagonal zu denen an der Mittellinie. Diese sind soeben losgelaufen, nehmen den Pass an und schießen aufs Tor.

Anmerkung: Anfangs gezogene Schüsse, dann Schiebeschlagschüsse später Schlagschüsse und

abschließend werden auch noch Direktschüsse versucht. Der Passgeber stellt sich an der Mittellinie an, und der Schütze im Eck.



Übung 8.4: „Freischläge“ (Abb.53): Aus zeitlichen Gründen und weil beim Spiel 3 gegen 3

variantenreiche Freischläge schon aufgrund der Spielerzahl eher eingeschränkt sind wird nur eine mögliche Freis Schlagvariante eingeübt.

Angetäuscht wird, dass Spieler 2 auf Spieler 1 spielt und dieser schießt. Aber Spieler 1 umläuft Spieler 2

und erhält von Spieler 2 einen kurzen Pass. Spieler 3 läuft in dieser Zeit von außen an die Mauer und stellt einen Block, so dass die Spieler aus der Mauer nicht herauslaufen und den Schuss von Spieler 1 abblocken können.

Anmerkung: Es ist für die Schüler sehr interessant dass sie auch für solch eine Situation eine taktische Finesse kennen lernen, jedoch sollte man sich als Lehrer nicht zulange damit aufhalten, denn auf dem Niveau auf dem Schülermeisterschaften gespielt sind Freischlagvarianten nicht wirklich Spiel entscheidend. Jedoch ganz darauf verzichten sollte man auch nicht, denn die Schüler sollten zumindest wissen wie sie einen Freischlag auszuführen haben.

Übung 8.5: „Spiel 3 gegen 3 plus Tormann“

Übung 8.6: „Penaltykönig“: Alle Spieler schießen einen Penalty. Die beiden Torhüter wechseln sich dabei im Tor ab. Alle Spieler die getroffen haben steigen in die nächste Runde auf, die anderen Spieler scheiden aus. Es wird solange weitergeschoßen bis nur noch ein Spieler übrig ist.

Anmerkung: Die Spieler die in der ersten Runde ausgeschieden sind müssen die gesamten Materialien wie Bälle, Schläger, Schleifen einsammeln und wegräumen.

9.Einheit: Wiederholungen und Verfeinerungen

Übung 9.1: „Ballmonster“ (Aufwärmen) : siehe Übung 5.3

Übung 9.2: „Parteiball“ (Aufwärmen) : siehe Übung 2.6

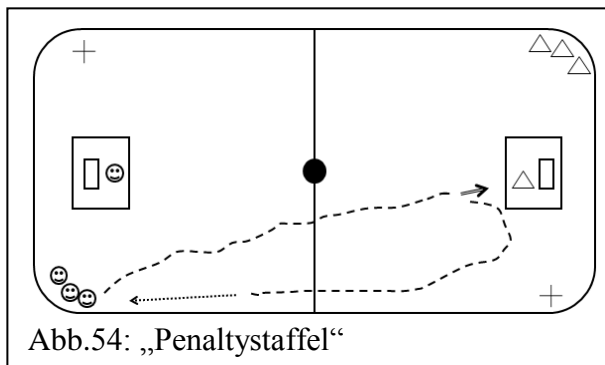
Übung 9.3: „Doppelpässe“ :siehe Übung 4.5.

Übung 9.4: „1:1 und 2:2 übers ganze Feld“: siehe Übung 6.2

Übung 9.5: „ Spiel 3 gegen 3 plus Tormann“

Anmerkung: Die Spielerwechsel sollen gehalten werden. Kein Spieler soll länger als 1 Minute durchgehend am Spielfeld sein. Es geht darum, dass die Intensität des Spiels möglichst hoch ist beziehungsweise über die Fortdauer des Spiels auch bleibt. Jeder Spieler der am Spielfeld ist soll immer in Bewegung sein. Erzielte Tore zählen nur dann, wenn alle 3 Feldspieler zum Zeitpunkt des Torerfolges in der gegnerischen Spielhälfte waren. So werden die Mannschaften zum schnellen Nachrücken gezwungen!

Übung 9.6: „Penaltystaffel“ (Abb.54): Es werden zwei Mannschaften gebildet und



diese stellen sich in gegenüberliegenden Ecken auf. 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 versucht er durch Nachschießen ein Tor zu erzielen. Bekommt der Torhüter den

Ball in seine Hände darf er diesen hinter das Tor werfen, sodass der Spieler ihn holen muss. Erst nach Torerfolg darf der Spieler samt Ball zurück zu seiner Gruppe laufen und den Ball übergeben.

Diese Übung wird danach so durchgeführt, dass 2 Spieler einer Mannschaft mit einem Ball auf das Tor laufen. Durch geschicktes schnelles Passen sollte ein schneller Torerfolg möglich sein. Dafür muss jedes Paar insgesamt zweimal laufen.

10.Einheit: Trainingsspiel

Es werden 2 etwa gleich starke Mannschaften gebildet die ein internes Trainingsspiel absolvieren. Das Aufwärmen wird von den beiden Mannschaften selbstständig und getrennt voneinander durchgeführt wobei folgende Übungen gemacht werden:

Übung 10.1: „1+1 Passvarianten“ : siehe Übung 2.2

Anmerkung: 1 Spieler nimmt sich einige Bälle und schießt oder wirft den Torhüter „warm“.

Übung 10.2: „kleines Karussell“: siehe Übung 3.3

Übung 10.3: „ Schüsse aus dem Halbkreis“: siehe Übung 3.2

Übung 10.4: „Spiel 3 gegen 3 plus Tormänner“:

Anmerkung: Der Lehrer agiert als Schiedsrichter. Es wird 3 mal 20 Minuten gespielt. In den Drittelpausen gibt der Lehrer den Mannschaften getrennt voneinander Anweisungen und Verbesserungsvorschläge.

Übung 10.5: „Penalty-Schießen“: Die Mannschaften bleiben die Gleichen.

Mannschaft A und Mannschaft B schießen abwechseln je einen Penalty. Jeder Spieler schießt einen Penalty.

11 Zukunftsperspektiven

In Skandinavien und der Schweiz ist Floorball seit vielen Jahren ein absoluter Volkssport. In Österreich sowie in vielen anderen Ländern Europas zählt Floorball zu den Randsportarten. Jedoch ist auch bei uns seit einigen Jahren ein kleiner Boom zu erkennen, der sich auch in der Zahl der registrierten Vereine und Mitglieder niederschlägt. So hat sich etwa die Zahl der registrierten Vereinsmitglieder in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Leider hat jedoch die Medienpräsenz nicht wirklich zugenommen sodass die Menschen nicht mit dem „Floorballvirus“ infiziert werden können. Auch die Zuschauerzahlen sind bei den meisten Meisterschaftsspielen noch sehr überschaubar, aber dennoch ist auch hier eine leicht positive Entwicklung zu erkennen.

Ich persönlich sehe die große Chance um den Bekanntheitsgrad von Floorball zu steigern vor allem im Schulsport. Die Vorteile von Floorball gegenüber anderen Mannschaftsspiel-Sportarten wurden im Laufe der Diplomarbeit mehrmals erwähnt und erläutert. Das größte Wohlgefallen ist jedoch in den funkelnden Augen der vielen Schüler/Innen zu entdecken wenn sie während des Sportunterrichts und bei Schulmeisterschaften nur mit dem Plastikschläger ausgestattet dem durchlöchernten Ball nachjagen.

Ich persönlich denke, dass sich Floorball aufgrund seiner vielen Vorzüge hauptsächlich im Schulsport relativ schnell und vor allem langfristig verbreiten und etablieren wird. Zudem ist es für mich auch vorstellbar dass Menschen im fortgeschrittenen Alter vermehrt zum Floorballschläger greifen, denn gerade auch als Breitensport besitzt Floorball viele Vorzüge und großes Entwicklungspotential.

12.Glossar:

Bully: Anspiel ; ähnlich wie im Eishockey

BSO: Bundessportorganisation

BSPA: Bundessportakademie

DUB: Deutscher Unihockey Bund

Euro Floorball Cup: Internationaler Wettbewerb zwischen den besten Mannschaften aus ganz Europa

GF: Großfeld

IFF: International Floorball Federation

IFL: International Floorball League (zwischen Österreich und Slowenien)

Innebandy: Name für Floorball in Schweden und Norwegen

KF: Kleinfeld

NLA: National Liga A (höchste Spielklasse in der Schweiz)

NLB: National Liga (zweit höchste Spielklasse in der Schweiz)

ÖFBV: Österreichischer Floorball Verband

Penalty: Strafstoß ; analog wie im Eishockey

PI: Pädagogisches Institut

SAA: Swedish Athletics Association

Salibandy: Name für Floorball in Finnland

SLS: Schweizerischer Landesverband für Sport

SUHV: Schweizer Unihockey Verband

WM: Weltmeisterschaft (wird jährlich durchgeführt)

Unihockey: Name für Floorball in Deutschland und der Schweiz

13. Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Altgriechisches Hockey; Döbler 1988, S.29

Abbildung 2: Zahl der lizenzierten Floorballspieler in Österreich

www.floorball.at/index.php?id=17 17.11.2010

Abbildung 3: Zahl der Floorballvereine in Österreich;

www.floorball.at/index.php?id=17 17.11.2010

Abbildung 4: offizieller Spielball ; www.unihockey.ruemlang.net 17.11.2010

Abbildung 5: Floorballtor; www.salming.de/unihockey/unihockey-tore 17.11.2010

Abbildung 6: Floorballstock; Roschinsky 2008 , S.59

Abbildung 7: Vergleich der Spielformen Mixed-Variante, Kleinfeld und Großfeld;
Gerald Marchl

Abbildung 8: Bully ; [www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und ZIP-](http://www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und_ZIP-)

[Dateien/Regelwerk/Floorball Deutschland SPRGK I 2010 de.pdf](http://Dateien/Regelwerk/Floorball_Deutschland_SPRGK_I_2010_de.pdf). 17.11.2010

Abbildung 9: Auszeit; [www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und ZIP-](http://www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und_ZIP-)

[Dateien/Regelwerk/Floorball Deutschland SPRGK I 2010 de.pdf](http://Dateien/Regelwerk/Floorball_Deutschland_SPRGK_I_2010_de.pdf). 17.11.2010

Abbildung 10: Strafstoß; [www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und ZIP-](http://www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und_ZIP-)

[Dateien/Regelwerk/Floorball Deutschland SPRGK I 2010 de.pdf](http://Dateien/Regelwerk/Floorball_Deutschland_SPRGK_I_2010_de.pdf). 17.11.2010

Abbildung 11: Tor; [www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und ZIP-](http://www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und_ZIP-)

[Dateien/Regelwerk/Floorball Deutschland SPRGK I 2010 de.pdf](http://Dateien/Regelwerk/Floorball_Deutschland_SPRGK_I_2010_de.pdf). 17.11.2010

Abbildung 12: Stockschiß; [www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und ZIP-](http://www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und_ZIP-)

[Dateien/Regelwerk/Floorball Deutschland SPRGK I 2010 de.pdf](http://Dateien/Regelwerk/Floorball_Deutschland_SPRGK_I_2010_de.pdf). 17.11.2010

Abbildung 13: übertriebener Körpereinsatz; [www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und ZIP-Dateien/Regelwerk/Floorball Deutschland SPRGK I 2010 de.pdf](http://www.unihockey.de/fileadmin/PDF_und_ZIP-Dateien/Regelwerk/Floorball_Deutschland_SPRGK_I_2010_de.pdf).

17.11.2010

Abbildung 14: Anforderungsprofil eines Torhüters; Bauer/Kappler 1998, S.36

Abbildung 15: Wechselbeziehungen der drei Koordinativen Grundfähigkeiten; Gerald Marchl nach Weineck 2003, S.544

Abbildung 16: Grundposition; Roschinsky 2008, S.52

Abbildung 17: „Überholen“ Gerald Marchl

Abbildung 18: „Slalomlauf“ Gerald Marchl

Abbildung 19: „Übung Gymnastikreifen“ Gerald Marchl

Abbildung 20: „Dribbelparcours“ Gerald Marchl

Abbildung 21: „Drills“ Gerald Marchl

- Abbildung 22: „Ligadribbling“ Gerald Marchl
Abbildung 23: Schlenzpass; Bauer 1998, S.32
Abbildung 24: Fußannahme; Roschinsky 2008, S.79
Abbildung 25: „1+1 Passvarianten“ Gerald Marchl
Abbildung 26: „Nummernpass“ Gerald Marchl
Abbildung 27: „Passen im Kreis“ Gerald Marchl
Abbildung 28: „Gschickter“ Gerald Marchl
Abbildung 29: „Parteiball“ Gerald Marchl
Abbildung 30: Schlagschuss; Bauer 1998, S.31
Abbildung 31: gezogener Schuss; Beutler 2004, S.78
Abbildung 32: Schiebeschlagschuss; Beutler 2004, S.78
Abbildung 33: Schlagschuss; Beutler 2004, S.78
Abbildung 34: „Passen+Lauf“ Gerald Marchl
Abbildung 35: „Schüsse aus dem Halbkreis“ Gerald Marchl
Abbildung 36: „kleines Karusell“ Gerald Marchl
Abbildung 37: „Schuss-Pass-Parcous“ Gerald Marchl
Abbildung 38: „Schuss aus dem Lauf“ Gerald Marchl
Abbildung 39: „Staffellauf“ Gerald Marchl
Abbildung 40: „Doppelpässe“ Gerald Marchl
Abbildung 41: „Ballversammlung“ Gerald Marchl
Abbildung 42: „Zu dritt auf einer Linie“ Gerald Marchl
Abbildung 43: „Pass diagonal durch eigene Hälfte“ Gerald Marchl
Abbildung 44: „Letzter Mann verliert Zweikampf“ Gerald Marchl
Abbildung 45: „Gegner doppeln“ Gerald Marchl
Abbildung 46: „Stationenlauf“ Gerald Marchl
Abbildung 47: „1:1 und 2:2 übers ganze Feld“ Gerald Marchl
Abbildung 48: „Verfolgen und Verteidigen“ Gerald Marchl
Abbildung 49: „Bogenlauf“ Gerald Marchl
Abbildung 50: „2:1“ Gerald Marchl
Abbildung 51: „3:2“ Gerald Marchl
Abbildung 52: „Diagonalschüsse“ Gerald Marchl
Abbildung 53: „Freischläge“ Gerald Marchl
Abbildung 54: „Penaltystaffel“ Gerald Marchl

14.Literaturverzeichnis:

- Bauer J & Kappler A. (1998). *Trainerhandbuch Unihockey*. Grasleben: Sport-Thieme .
- Beutler B. & Wolf M. (2004). *Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein*.
Herzogenbuchsee
- Bohnenblust B. & Eisenring L. (2005). *Rituale im Schweizer Unihockey*. Semesterarbeit
Univ. Zürich
- Brändli M. & Gärtner P. (2005). *100 taktische Formen im Unihockey*. Bern: Wittwer Druck AG
- Brändli M. & Gärtner P. (1997). *99 Spiel- und Übungsformen im Unihockey*. Chur:
Südostschweiz Print AG
- Buchs M. (2004). *Planung, Durchführung und Auswertung von individuellen Techniktrainings
in einem heterogenen Damen 1. Liga-Team*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs,
Freiburg
- Daublesky B. (1973). *Spiel in der Schule – Vorschläge und Begründungen für ein
Spielcurriculum*. Stuttgart; Ernst Klett Verlag
- Döbler S. (1988). *Sportspiele*. Berlin: Sportverlag
- Eilinger M.(2004): *Unihockey in der Schweiz*; Maturaarbeit Waldkirch (im Text erwähnt)
- Franke-Thiele A.(2001): *Unihockey – Historische Entwicklung und didaktische Struktur*
Aachen; Meyer & Meyer Verlag
- Froidevaux C. & Zimmermann D. (2007). *Unihockey unterrichten in der Schule - Ein
Ratgeber für Lehrpersonen*. Fachprojekt Sport .Bern
- Größing S. (2001). *Einführung in die Sportdidaktik- Lehren und Lernen im Sportunterricht*.
Wiebelsheim: Limpert
- Groux P. (2006). *Individuelles Techniktraining für Großfeldspieler- Theorie und
Übungssammlung*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs, Burgdorf

- Gruber B. (2007). *Verletzungsprofil der Nationalspielerinnen im Floorball- Retrospektive Studie durchgeführt an den Floorball-Weltmeisterschaften in Frederikshavn/Dänemark 2007*. Unveröff. Diplomarbeit Univ. Innsbruck
- Günzel W. (1990). *Unterrichtsbeispiele Sport – Spiele vermitteln und erleben, verändern und erfinden*. Baltmannsweiler: Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider GmbH
- Häusler W. (1987). *Spiele – Sport und Spiel. Lehren und Lernen in der Schule, Verein und Freizeit*. Velber/Wolfenbüttel: Kallmeyer'sche Verlagsbuchhandlung
- Heiniger W. (2000). *20 Portionen Unihockey*. Schweiz: Verlag der Züricher Kantonalen Mittelstufenkonferenz
- Hohmann A. & Kolb M & Roth K. (2005). *Handbuch Sportspiele – Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport*. Schorndorf: Karl Hofmann
- International Floorball Federation (o.J.) *Unihockey für Jugendliche- ein Handbuch für Unihockey-Trainer*.
- König E. & Riedel H. (1975). *Unterrichtsplanung 1 -Konstruktionsgrundlagen und –kriterien*. Weinheim: Beltz Verlag
- Kummer Th. (2006). *Polysportives Training bei Jugendlichen- Möglichkeiten für Unihockey-Vereine*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs, Bern
- Lehrplan – AHS (2010): *Lehrplan für Bewegung und Sport ab der 9. Schulstufe* (ausgenommen Polytechnische Schulen)
- Maffioletti L. & Gianella M. (2007). *Augenverletzungen im Sport- Ursachen, Folgen, Verhinderungsmöglichkeiten*. Unveröff. Diplomarbeit Univ. Zürich
- Meier S. (2004). *Aggression und Intervention*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs, Uster
- Meienberg D. (2006). *Wettkampfanalyse im Unihockey – Ermittlung von physiologischen Kenngrößen anhand einer Analyse des NLA Meisterschaftsspiels Floorball Köniz – Tigers*

Müller P. (2005). *Videoeinsatz im Unihockey- Ein Leitfaden für den Trainer*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs, Winterthur

ÖFBV (o.J.) *Floorball in Österreich*

Paavilainen A. (2007). *Team Tactics – Teaching team tactics in Floorball- Instructions and drills*. Helsinki

Paavilainen A. (2007). *Individual technique and tactics – Teaching Individual Technique and Tactics in Floorball, Instructions and drills*. Helsinki

Pons P. (2004). *Leistungsorientierung in A-Junioren-Mannschaften- Leistungsbezogene Ausbildung vs. Kreativität*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs, Bern

Renner M. (1995). *Spieltheorie und Spielpraxis – Eine Einführung für pädagogische Berufe*. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag

Resmann Ch. (2003). *Floorball „hockey of the next century“*. Unveröff. Diplomarbeit Univ. Graz

Rohmann M.(2004). *Mentales Training im Unihockey – Eine Sammlung mentaler Trainingsformen für die Anwendung in Training und Wettkampf*. Projektarbeit Steinhausen

Röhrs H. (1981). *Spiel und Sportspiel – ein Wechselverhältnis*. Hannover: Hermann Schroedel Verlag

Rohmann M. (2004). *Mentales Training im Unihockey- Eine Sammlung mentaler Trainingsformen für die Anwendung in Training und Wettkampf*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs

Roschinsky J. & Gatzke M. & Vordank M. (2008). *UNIHOKEY -Volltreffer in die kleinsten Tore der Welt*. Aachen: Meyer&Meyer

Rossmann P. (1996). *Einführung in die Entwicklungspsychologie des Kindes und Jugendalters*. Bern: Verlag Hans Huber

Scherler K.-H. (1979). *Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung- Begründung einer vorschulischen Bewegungs- und Spielerziehung durch Piagets Theorie kognitiver Entwicklung*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann

Swiss Unihockey (2008). *Unihockey manual – Ausbildungskonzept für Unihockeyvereine*. Multicolorprint in Baar

Testa R. (2008). *Killerinstinkt*. Projektarbeit Trainerphilosophiekurs, Magglingen

Uibel I. (2008). *Den Rücken spielerisch stärken- Rumpfstabilität festigen mit Unihockey*. Unveröff. Bachelorarbeit Fachhochschule St. Pölten

Weineck J. (2003). *Optimales Training - Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtraining*. Erlangen: Spitta Verlag.

Wolf M. (2001). *Torhüter sind anders- Anforderungen und Training des Unihockeytorhüters*. Eigenverlag

Wolf M. (2003). *Schnelligkeit im Unihockey – Vergleichende Analyse des Schnelligkeitsvermögens der Spitzenspieler der Schweiz und Finnland*. Diplomprojekt Chur