

# Floorball im Schulsport

## Beispiele einer Projektwoche

**Text: Antonia Oelke, Daniel Flister**  
**13.02.2015**

### Planung und Durchführung der Projektwochen:

**Nathalie Berger, Max Schneider**  
**(Fontane-Gymnasium Rangsdorf)**

**Daniel Flister**  
**(Kurt-Tucholsky-Oberschule)**



## 1. Einleitung

Floorball ist ideal für den Schulsport. Die Grundlagen sind schnell erlernbar und Lernerfolge sind direkt erkennbar, trotz allem wird die Motorik und Ausdauer gefordert. Zudem zeichnet sich der Sport durch Dynamik und Kreativität aus.

In diesem Text zeigen wir anhand zweier Beispiele, wie ein Projektwochenangebot mit dem Thema Floorball aufgebaut sein kann. In beiden Fällen dient die Woche dazu, den Schülern einen Einstieg in die Sportart zu geben, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Am Ende der Woche haben die Schüler die Grundelemente des Sports erlernt, sind spielfähig und auch in der Lage anspruchsvollere, sportartenspezifische Übungen durchzuführen. Die Woche kann als eigenständiges Projekt gesehen werden aber auch die Grundlage für den erfolgreichen Start einer Schul-AG sein.

Zuerst gehen wir auf die Voraussetzungen zur Projektwoche Floorball ein. Dann stellen wir in einer Übersicht die Wochenplanung der Projektwoche an zwei verschiedenen Schulen vor und erläutern anschließend eine der beiden Projektwochen im Detail.

## 2. Schulen

Für die Durchführung einer Projektwoche mit dem Thema Floorball ist es nicht zwingend erforderlich, dass die Schüler schon Vorkenntnisse besitzen. Ist der Sport jedoch schon aus dem Unterricht bekannt oder wird der Kurs auch von Vereinsspielern besucht, kann die Motivation erhöht werden.

Die Leitung des Projekts kann vom Sportlehrer übernommen werden, oder wie in den beiden vorgestellten Projekten von Vereinsspielern.

Die Schule sollte dem Kurs Hallenzeiten zur Verfügung stellen, ein Grundsatz an Schlägern und Bällen ist meist in Turnhallen vorhanden, kann aber auch über einen Verein oder Landesverband bereit gestellt werden.

Ist eine Torhüterausrüstung vorhanden (z.B. Vereinsspieler), so kann auch das Spiel auf Torhüter in die Woche eingebaut werden und der Kurs somit eine weitere Variante von Floorball aufzeigen.

### 2.1. Fontane-Gymnasium Rangsdorf

Seit Floorball in Rangsdorf bekannt ist, bemüht sich der lokale Verein jährlich einen Kurs Floorball während der Projektwoche anzubieten, um die Schüler auf die Sportart aufmerksam zu machen. Durchgeführt wird der Kurs meist von Spielern des Vereins, Aufsichtsperson ist ein Lehrer, der den Kurs begleitet.

Rangsdorf ist eine Gemeinde 10 km südlich von Berlin. Das Gymnasium hat einen Einzugskreis über den gesamten Landkreis Teltow-Fläming und wird von ca. 640 Schülern besucht.

In unserem Beispiel stellen wir die Planung der Projektwoche 2015 vor, die von Nathalie Berger (TSV Rangsdorf) und Max Schneider (RSV Mellensee) geplant und durchgeführt wurde.

## 2.2. Kurt-Tucholsky-Oberschule

Die Kurt-Tucholsky-Oberschule ist eine integrierte Sekundarschule mit gymnasialer Oberstufe und liegt in Berlin Pankow.

Jährlich findet in der ersten vollen Januarwoche eine Projektwoche statt, in der die Schüler der Klassenstufen 7-9 im Jahr 2015 bereits zum zweiten Mal die Sportart Floorball kennen lernen konnten.

Vorgestellt wird in diesem Text die Planung von 2015, durchgeführt von Daniel Flister (BAT Berlin und Referent des Floorball Verbandes Berlin Brandenburg). Begleitet wurde der Kurs von einem Sozialarbeiter der Schule.

Besonderheit in dieser Woche ist die Exkursion zu einem Training der Eisbären Berlin, da Eishockey dem Floorball sehr ähnelt und der örtliche Bezug zur Schule gegeben ist.

## 3. Wochenplanungen

Wir stellen hier in einer Übersicht die beiden Projektwochenplanungen vor. Der sportliche Inhalt ist übertragbar und wird daher im Detail für die Kurt-Tucholsky-Schule erläutert.

Beide Pläne unterscheiden sich leicht im Ansatz und Aufbau, behandeln inhaltlich jedoch die gleichen Grundlagen. Thematisch finden sich alle Spielelemente in beiden Plänen wieder. Während in Rangsdorf die Theorie mit dem Schauen eines WM-Spiels veranschaulicht wird, wird in Pankow die Parallele zur Sportart Eishockey gezogen.

### 3.1. Wochenplan Fontane-Gymnasium Rangsdorf

	<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>	<b>Block 4</b>
Montag	<b>Erwärmung Einführung</b> - Was ist Floorball	<b>Ballhandling 1</b> - Haltung - Ausprobieren	<b>Ballhandling 2</b> - Einfache Übungen	<b>Spiel</b> - Wichtigste Regeln - Erstes Spiel
Dienstag	<b>Erwärmung Passen 1</b>	<b>Schießen</b>	<b>Übungen Pass/Schuss</b> - Einfache floorballspezifische Übungen	<b>Spiel</b>
Mittwoch	<b>Erwärmung</b>	<b>Theorie 1</b>	<b>Theorie 2</b> - Anschauen von Teilen eines WM Spiels	<b>Spiel</b>
Donnerstag	<b>Erwärmung</b>	<b>Ballhandling 3</b>	<b>Zweikampf</b>	<b>Spiel</b>
Freitag	<b>Erwärmung</b>	<b>Passen 2</b> - Passübungen	<b>Übungen</b> - Floorballspezifische Übungen	<b>Spiel</b>
			Praxis	Theorie

### 3.2. Wochenplan Kurt-Tucholsky-Oberschule

Dieser Übersichtsplan ist etwas kürzer gefasst, da die einzelnen Blöcke im folgenden Abschnitt im Detail erläutert werden.

	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
Montag	Einführung Regelkunde	Grundlagen	Ballhandling 1	Spiel
Dienstag	Theorie Spielsysteme	Ballhandling 2	Passen	Spiel
Mittwoch	Schießen 1	Zweikampf	Spiel	
Donnerstag	Besuch des Trainings bei den Eisbären Berlin			
Freitag	Auswertung Besuch Eisbären	Übungen der Eisbären als Floorballübungen	Abschlussturnier	
Samstag	Vorstellung der Projektwoche beim Tag der offenen Tür			

### 4. Detailplan Kurt-Tucholsky-Oberschule

In diesem Abschnitt werden die einzelnen Tage im Detail erläutert und die jeweiligen Übungen genauer erklärt.

#### 4.1. Tag 1 (Montag 5. Januar 2015)

##### Block 1: 12:30 – 13:30 Regelkunde

Kurze Vorstellung der Sportart und Regelkunde anhand folgender Folien:

[https://prezi.com/mpcf2ky\\_v0a7/floorball-kto/](https://prezi.com/mpcf2ky_v0a7/floorball-kto/)

<https://prezi.com/8tiwllmcpbat/floorball-regeln/>

##### Block 2: 14:00 – 14:45 Grundlagen

Aufbau des Spielfeldes mit Hilfe von hingelegten Bänken. Dadurch entstehen Wechselzonen hinter dem Tor und Banden.

5 min	Schlägerhaltung/ Grundposition	Vor sich aufstellen lassen mit Schläger und Ball (Lücke auf Block) Schlägerhaltung demonstrieren, erläutern welche die Griffhand ist
5 min	Linienwischer	Ball 20 mal über eine Linie hin und her titschen. <i>Tipp: Ball abdecken mit Schläger und Körper (Ball nahe an Füßen lassen)</i>
5 min	Weitere Übungen mit dem Ball	verschiedene Dribbelübungen (Vor und neben dem Körper dribbeln, Hockeydribbeln, Lupfen und Kontrollieren, 8ten um eigene Beine)
5min	Chaostheorie	Alle Teilnehmer bewegen sich in einem abgesteckten Viereck mit Ball am Stock. Erst

		gehend, dann trabend, später mit Richtungswechseln und im schnelleren Laufschrift. Mit dem Ball auf den Linien durch die Halle laufen. Bei Begegnung Begrüßen, Namen ansagen, Ballübergabe und Richtungswechsel.
5min	Linienlauf	

### Block 3: 14:45 – 15:45 Ballführung

10 min	Erwärmungsspiel „3er Ball“	An den Ball gewöhnen mit Hand und Fuß: <i>Fußball</i> – <i>weiß</i> <i>Tippball</i> – <i>bunt</i> <i>Durchreichball</i> – <i>pink</i>
5 min	Floorball Samba	Torschütze muss jeweils Ball von Mittellinie holen (umgedrehter Hocker) und außen herum in Ecke bringen (Ringe, Spielstandsanzeige). Flüssig, locker, cool einen Slalomparcours mit 10-15 Hütchen durchlaufen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x ohne weitere Auflagen</li> <li>• 1x Ball vor Körper führen; Vorhand und (offene) Rückhand</li> <li>• 1x Körper immer zwischen Ball und Hütchen bringen</li> </ul>
5 min	Wirbel-Sprinter	Als Staffel muss jeder Läufer den Hütchen Parcours möglichst schnell ablaufen mit Ball an Kelle (offene und geschlossene Ballführung, Vor- und Rückhand variabel benutzen). Es gibt vier Hütchen A, B, C, D in einer Reihe, der Läufer startet bei Hütchen A, umkurvt dann B, dann A, dann C, dann A, dann D und übergibt den Ball bei A an nächsten Läufer.
5 min	Haifisch (auch bekannt als „Schwarzer Mann“)	Feld wird in drei Zonen unterteilt, in Mittelzone ist ein Haifisch und Spieler müssen versuchen von linker Zone in rechte Zone zu kommen, ohne, dass der Haifisch den Ball berührt. Wessen Ball berührt wird, der wird selber beim nächsten Durchgang auch zum Haifisch.
5 min	Käfighaltung	Vier Markierungshütchen stecken eine Zone ab, in der sich alle Spieler mit ihren Bällen bewegen. Jeder verteidigt dabei seinen Ball und versucht gleichzeitig die Bälle der Gegner aus Zone herauszuspielen. Ausgeschiedene dürfen wieder reinkommen, wenn sie andere Aufgabe (z.B. Parcours ablaufen) erledigt haben.
5 min	Mattenlauf	2 Spieler – 1 Matte / An 2 Ecken starten und dann einen Wettlauf, bis ein Spieler überholt wurde. Achtung: Laufrichtung gleich!

## **Block 4: 15:45 – 16:30 Spiel**

Kurze Wiederholung der 5 wichtigsten Regeln:

Fairplay / Schlägerhöhe / Schutzraum / nur den Ball spielen / Schläger nicht zwischen Beine.

Spielen und dabei häufige Wechsel (Wechsel noch vorgeben bzw. unterbrechen). Schüler sollen unterschiedliche Positionen einnehmen. Dabei verteidigen aber immer alle Spieler und greifen auch gemeinsam an. 4 Spieler sind je Team auf dem Feld. Alle anderen halten sich für Wechsel bereit.

## **4.2. Tag 2 (Dienstag 6. Januar 2015)**

### **Block 1: 13:00 – 13:30 Spielsystem**

Kurze Erklärung zum Spielsystem:

- Raumdeckung vs. Manndeckung
- Aufrücken aller Spieler
- Verteidigen mit allen Spielern

### **Block 2: 14:00 – 14:20 Ballhandling 2**

5 min	Menschenslalom	Alle Spieler stellen sich mit Ball und Stock in eine Reihe mit jeweils 2 - 3 Meter Abstand, der Erste in der Reihe läuft im Slalom um alle herum und stellt sich hinten wieder an. Ziel: Ball mit eigenem Körper gut abdecken. Die „SlalomStangen“ dürfen mit umgedrehtem Schläger leicht verteidigen.
5 min	Hochschauen üben	Block auf Lücke aufstellen, Blickrichtung Anleiter (ich), der zeigt die Richtung an, Leute bewegen sich dahin. advanced: Kommandos neue Bedeutungen geben.

### **Block 3: 14:20 – 15:45 Passen**

Aufbau des Spielfeldes mit Hilfe von hingelegten Bänken.

10 min	Grundwissen zum Thema Passen	Phasen/Elemente beim Passen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bereitschaft Pass zu erhalten (frei stehen, Oberkörper zum Ball gerichtet, auf Fußspitzen tänzelnd; Position dem Mitspieler mitteilen; anzeigen, wo der Pass hingespielt werden soll)</li><li>• Ball empfangen und zuerst unter Kontrolle bringen</li><li>• Spielübersicht gewinnen, eventuell bewegen</li></ul>
10 min	Grundlagen (Passen in Gasse)	Paarweise in Gasse aufstellen, je 1 Ball ( <i>zwischendurch zeigen</i> )

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorhand</li><li>• Rückhand</li><li>• Vorhand annehmen, Rückhand passen Rückhand annehmen, Vorhand passen</li><li>• hohe Pässe</li><li>• kurze Pässe (Gegenüber auf die Stirn/in die Augen schauen)</li></ul>
5 min	Passfabrik	Ein Team steht sich in zwei Gruppen A und B mit je 3 - 4 Mitgliedern in einer Reihe gegenüber, Abstand ca. 8 - 10 Meter. Vorderster von Gruppe A passt zum Vordersten von Gruppe B und stellt sich bei Gruppe B wieder hinten an. Ziel: welches Team schafft zuerst z.B. 30 Pässe?
5 min	Sternpassen	5 - 6 Spieler stehen in einem Kreis mit 2 - 4 Meter Abstand. Ein Ball wird im Uhrzeigersinn immer zum übernächsten Spieler gepasst, auf Pfiff wird Richtung gewechselt.
5 min	ChaosPassen	2 Spieler mit 6 – 8 Meter Abstand. Gegenüberstehende passen sich auf Vor- und Rückhand, zuerst mit kurzer Ballkontrollphase, dann auch direktes Passen. Danach laufen die Paare durcheinander und passen weiter mit dem selben Partner hin und her. Dann tun sich zwei Paare zusammen und passen zu viert mit einem Ball (Variante: 2 Bälle) durcheinander.
5 min	Schweinchen in der Mitte	2 Kreise bilden lassen, je zwei Spieler in der Mitte, die versuchen die Pässe der anderen abzufangen. Variation: nur ein Ballkontakt
5 min	Passtore	Zwei mal 3 Tore durch Hütchen markieren, je 2 Teams spielen gegeneinander, 1 Pass durch 1 Tor gibt einen Punkt. Variante: 4 Teams und es spielen gleichzeitig zB rot vs blau und gelb vs grün.

#### **Block 4: 15:45 – 16:30 Spiel**

Spielen und selbstständig wechseln. Positionen tauschen und gemeinsam angreifen und verteidigen.

#### **4.3. Tag 3 (Mittwoch 7. Januar 2015)**

Es stehen zwei Drittel in der Max-Schmeling-Halle zur Verfügung. Besonders ist die Situation, da uns die Bande von BAT Berlin zur Verfügung steht und der Verein in dieser Halle auch seine Heimspiele austrägt. Zusätzlich ist ein „Profi“ von BAT eingeladen.

## **Block 1: 9:00 – 10:00 Schießen**

Spielfeld aufbauen mit Bande.

- (7) Schuhe schießen
- 7 Spieler bekommen einen Schläger und einen Ball
  - Ziel ist es die Schuhe (Beine unter Knie) der Mitspieler zu treffen
  - wer getroffen wurde macht 2 Liegestütze
  - wichtig: **flach schießen!** Wechsel nach 2 Minuten

Schuss-Stationen aufbauen:

### **Budenschießen**

- Material: 5 Kegel, 1 Bank, 3 Bälle  
Aufbau: Kegel auf Bank stellen.  
Aufgabe: Aus 5m Entfernung Kegel von der Bank schießen!

### **Penalty-Spezialist**

- Material: 1 Stange, 3 Seile, 1 großes Tor, 3 Bälle  
Aufbau: Tor in 6 Teile teilen, Seile an Stange und Tor befestigen.  
Aufgabe: Aus 7m Entfernung schießen!

### **Torschusskönig**

- Material: 1 Seil, 1 großes Tor, 3 Bälle, 2 Hütchen  
Aufbau: Tor in 2 Teile teilen (oben und unten), Passstationen mit Hütchen markieren.  
Aufgabe: Pässe kommen von links und rechts: direkter Abschluss auf Tor!

### **Bälle von Kegel**

- Material: 5 Kegel, 5 Bälle auf Kegel, 3 Bälle (zum Schießen)  
Aufbau: 5 Bälle auf Kegel legen.  
Aufgabe: Aus 5m Entfernung Bälle vom Kegel schießen!

### **2 – 3 Stationen für Schussarten**

- Material: 1 Tor, 3 Bälle  
Aufbau: Tor aufstellen  
Aufgabe: Schussarten trainieren

Alle Übungen vor der Gruppe vorzeigen oder vorzeigen lassen. Schussarten sehr genau erklären. Jede Übung ca. drei Minuten durchführen lassen und dann jeweils wechseln.

## **Block 2: 10:30 – 11:15 Zweikampf**

- 10 min Flüchten und Fangen flüchtende und fangende Spieler
- flüchtenden Spieler führen jeweils einen Ball, fangende Spieler ohne Ball
  - wird ein Spieler gefangen (durch abschlagen), übernimmt der Fänger

			dessen Ball und Stock und wird zum Flüchtenden
5 min	Zweikampf erläutern		<ul style="list-style-type: none"><li>• gefangener Spieler wird ohne Stock und Ball zum Fänger und darf nicht den Spieler fangen, von dem er eben gefangen wurde</li><li>• Wie kann ich den Ball verteidigen?</li><li>• Was darf ich tun, um an den Ball zu kommen?</li></ul>
10 min	Zweikampf		<ul style="list-style-type: none"><li>• Im Stand, ohne Schläger</li><li>• Im Stand, mit Schläger</li><li>• In Bewegung</li></ul>
10 min	Zweikampf um Ball aus der Mitte	Spieler machen Bogenlauf um 2 Hütchen, Pass von Trainer muss erlaufen werden. Wer den Ball zuerst bekommt, ist Offensiv / ohne ist Defensiv	
10 min	Käfighaltung	Vier Markierungshütchen stecken eine Zone ab, in der sich alle Spieler mit ihren Bällen bewegen. Jeder verteidigt dabei seinen Ball und versucht gleichzeitig die Bälle der Gegner aus Zone herauszuspielen. Ausgeschiedene dürfen wieder reinkommen, wenn sie andere Aufgabe (z.B. Parcours ablaufen) erledigt haben.	
10 min	Räuber und Gendarme	alle haben Schläger Räuber haben eine Zone in der sie geschützt sind (mit Stangen oder Schlägern abgrenzen, Linien, Matten) in der auch das Balllager ist. Räuber versuchen (ohne Passen) die Bälle in die Räuberhöhle zu bringen. Wird der Ball gefangen, muss der Räuber neu anfangen, der Gendarm den Ball in das Balllager zurückbringen	

### **Block 3: 11:45 – 12:45 Spiel**

Spiel mit Profi und Lehrern. Kinder sollten Regeln kennen, Lehrer und Profi sagen Fouls an.

#### **4.4. Tag 4 (Donnerstag 8. Januar 2015)**

Besuch des Trainings der Eisbären Berlin. Pressesprecher Daniel Goldstein hat kurz die O2 World gezeigt und dann beim Training viele Fragen beantwortet. Die Kinder konnten Fotos machen und im Anschluss noch Unterschriften der Spieler holen. Beim Training der Eisbären wurden die Übungen als Video aufgezeichnet.

#### **4.5. Tag 5 (Freitag 9. Januar 2015)**

Die Videos vom Training der Eisbären wurden ausgewertet. Die Schüler sollten die Übungen erkennen und auf einem Papier die Laufwege und den Weg des Pucks aufmalen. Danach sollten die Schüler diese Übungen testen und feststellen was der Sinn dieser Übung ist. Im Anschluss wurden die Übungen der gesamten Projektgruppe vorgestellt und zusammen trainiert.

Vom Training wurden wiederum die Übungen aufgenommen. Später konnte man bei der Projektvorstellung die beiden Übungen (Eisbären in der Eishalle und Schüler in der Sporthalle) als Video vorzeigen.

Am Ende gab es noch ein Abschlussturnier mit drei Mannschaften.

#### **4.6. Tag 6 (Samstag 10. Januar 2015)**

Vorstellung des Projektes Floorball in der Sporthalle. Auf einem kleinen Feld wurde 3 gegen 3 gespielt. An drei weiteren Stationen wurde Interessierten das Laufen mit dem Ball, das Passen und das Schießen gezeigt.

### **5. Zusammenfassung**

In diesem Text wurden die Wochenpläne zweier Oberschulen vorgestellt. Beide Projektwochen waren in einem 4-Block-System geplant. Sie behandeln in einzelnen Einheiten die Themen Ballhandling, Passen, Schießen, Zweikampf und auch die Theorie (Regelkenntnisse).

Mit dem Grundmaterial Toren, Bällen und Schlägern ausgestattet, ist es sehr einfach eine Projekt-Woche zu planen, in der die Schüler in die Sportart Floorball eingeführt werden. Die Grundelemente lassen sich spielerisch sehr gut vermitteln, Anregungen hierfür sind im Detailplan gegeben. Erste Lernerfolge werden schnell erzielt, sodass man am Ende der Woche schon komplexere sportartenspezifische Übungen durchführen kann. Die Schüler erlernen die neue Sportart spielerisch, die Bewegungsfreude und Kreativität werden gefördert.

Ein Spiel ist schon ab dem ersten Tag möglich, wobei sich die Fortschritte in der Beherrschung von Ball und Schläger bemerkbar machen. Das Spiel am Ende der Woche sieht bereits deutlich professioneller aus.

Zögern Sie also nicht, das Thema Floorball für einen Kurs während der Projektwoche vorzuschlagen. Die hier vorgestellten Übungen lassen sich, mit möglicherweise kleinen Modifikationen, auf alle Altersklassen anwenden. Bei weiteren Fragen können Sie einfach ihren Landesverband oder den lokalen Floorball-Verein um Hilfe bitten.