



10. Torschuss

Kinder und Jugendliche suchen den sportlichen Vergleich. Im Wettkampfspiel entscheiden Tore über Sieg und Niederlage. Daher kommt dem erfolgreichen Torschuss große Bedeutung zu und die Motivation der Schüler, diesen zu erlernen, ist dementsprechend groß.

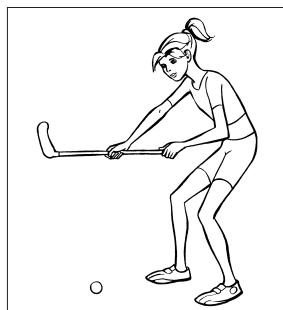
Technikbeschreibung



Grundsätzlich kann man bei allen Hockeyvarianten zwischen zwei Schusstechniken unterscheiden. Im Schulsport ist es anfangs weniger von Bedeutung, den Schülern hohe Schüsse beizubringen. Dem geordneten Spiel ist es eher zuträglich, wenn die Bälle flach gehalten werden. Die Schüler entschlüsseln das Geheimnis sowieso relativ schnell von alleine: Wird nämlich in der Endphase der Schussbewegung das Schlägerblatt aufgemacht und schlüpft somit die Unterkante der Schaufel unter den Ball, wird der Schuss steigen. Zudem sollte der Ball auf Höhe des vorderen Fußes getroffen werden. Die folgenden Technikbeschreibungen sind prinzipiell auch für Rückhandschüsse gültig. Zu Beginn der Ausholbewegung zeigt hierbei das Schulterblatt der Führhandseite des Schützen (untere Hand) zum Ziel.

Gezogener Schuss

Bei dieser Technik begleitet das Schlägerblatt den Ball unter dem Körper hindurch bis zur Schussabgabe auf Höhe des Standbeins. Während der gesamten Phase hält der Schläger Kontakt zum Ball, weswegen man auch von einem geführten Schuss spricht. Im letzten Moment des Bewegungsablaufes erfolgt ein dynamischer Impuls über die untere Hand gegen den Ball in Richtung des Ziels. Vorsicht beim Ausschwingen – Verletzungsgefahr!



Schlagschuss

Im Gegensatz zum gezogenen Schuss benötigt man für den Schlagschuss in der Spiel situation mehr Vorbereitungszeit. Dafür sind die erzielten Geschwindigkeiten bei guter Technik entsprechend höher.

Der Ball wird mit einem kurzen, explosiven Kontakt in Torrichtung geschlagen. Dieser erfolgt nach einer Ausholbewegung (maximal Kniehöhe) etwa auf Höhe des Körperschwerpunktes. Auch hier muss das Ausschwingen in Richtung des Ziels und nicht über Kniehöhe erfolgen.



Unterrichtsverlauf zum Thema: „Wie schieße ich hart und platziert?“

LERNZIELE	Unterschiedliche Schusstechniken ausführen Zielgenau und situationsgerecht schießen Gezogene und geschlagene Schüsse im Spiel anwenden
ZEIT	90 Minuten
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Floorballschläger und Ball für jeden Schüler • Tore (alternativ Turnmatten und Kästen) • Pylonen • Kästen • Minikästen • laminierte Übungskarten • Langbänke • Bananenkisten

Einstieg

Sitzkreis

Impuls:

Jeder Schüler gibt aus 7 Metern einen Schuss auf einen Minikasten ab. Der Lehrer notiert, wie viele der Schüler den Kasten getroffen haben. Die Schüler geben ihr Urteil zum ersten Versuch ab.

Zielformulierung: „Wie schieße ich hart und platziert?“

Allgemeine Erwärmung

Spiel: „Weg damit!“

Organisation/Aufbau:

- 2 Teams
- 1 Floorballschläger je Schüler
- 6 Floorbälle und mehr
- 5 Hindernisse (Kästen, Minikästen)

Je nachdem, welche Schlägerfarbe gezogen wurde, begeben sich die Schüler, aufgeteilt in 2 Teams, in die beiden Hallenhälften. Auf die Mittellinie werden 5 Hindernisse (Kästen, Minikästen) gestellt, sodass Schussgassen als Verbindung zur gegenüberliegenden Hälfte entstehen. Innerhalb der 2-Meter-Markierungen links und rechts der Mittellinie (Volleyball-Angriffslien oder Pylonen nutzen) darf kein Ball zum Gegner gespielt werden.

Spielerklärung:

„Verteilt euch gleichmäßig in eurer Hälfte. Auf jeder Seite liegen 3 Bälle, die ihr durch die Kastengassen – aber nicht über die Kästen – ins gegnerische Feld befördert. Um viele erfolglose Schüsse gegen die Kästen zu vermeiden, passen die hinteren Spieler zu den vorderen, sodass diese problemlos die Bälle loswerden können. Innerhalb der 2-Meter-Linie darf kein Spieler stehen. Nur ein Ball, der innerhalb dieser „verbotenen Zone“ liegt, wird erlaufen und nach hinten zu einem Mitspieler gepasst, der ihn dann „entsorgt“. Wer zum Ende der Musik weniger Bälle im Feld hat, ist Sieger des Durchgangs. Gespielt werden 3 (alternativ 5) Runden.“

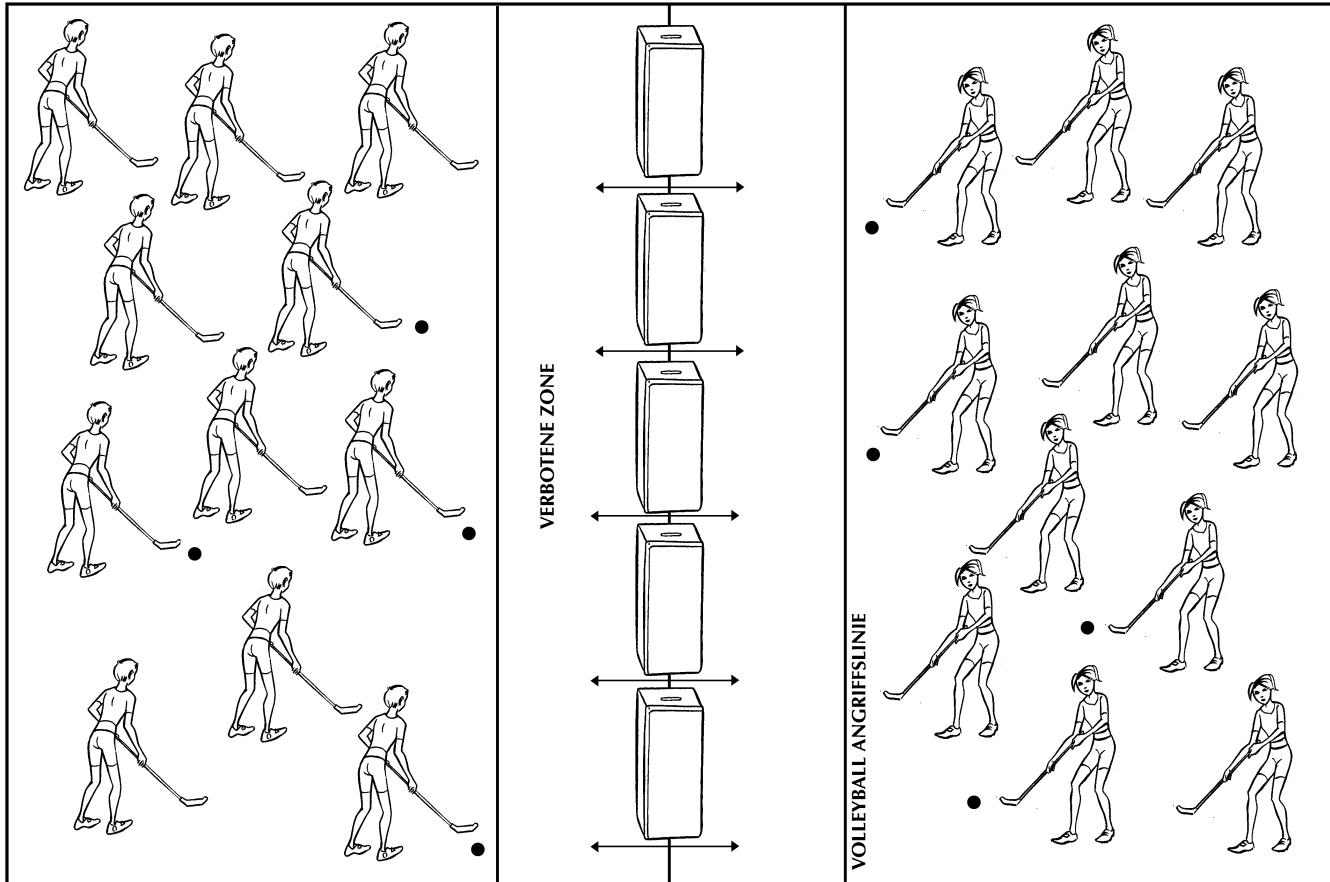
Variante:

„Wundert euch nicht, wenn plötzlich mehr Bälle im Spiel sind.“

Abbau und Aufräumen



10. Torschuss

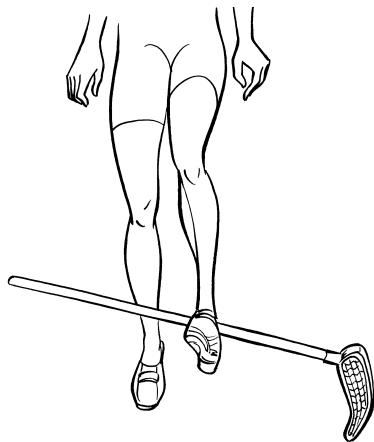


Spezielle Erwärmung

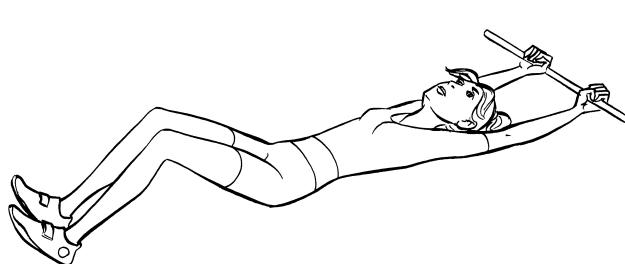
Organisation/Aufbau:

- 1 Floorballschläger je Schüler
- 6 Turnmatten
- laminierte Übungsanleitungen (s. Seite 35)

6 Turnmatten werden an die Hallenwände gelehnt. Gleich viele Schüler verteilen sich an jeder Station. Neben die Matten wird die laminierte Übungsanleitung gelegt. Der Stationswechsel erfolgt nach 40 Sekunden.

**1. Übung – „Jongleur“**

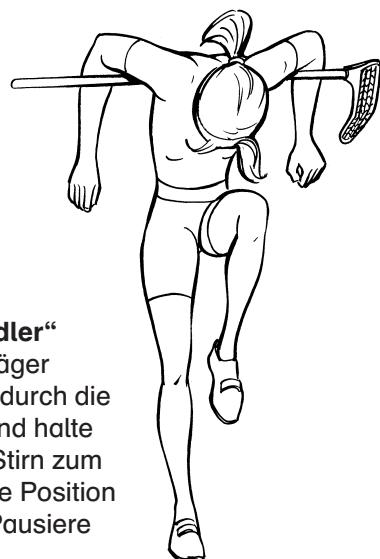
„Balanciere deinen Schläger auf dem linken Fuß quer liegend 15 Zentimeter über dem Boden. Wechsle den Fuß beim Halbzeitkommando.“

**2. Übung – „Sit-ups“**

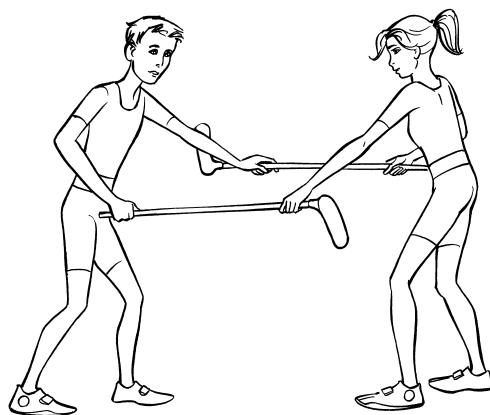
„Beginn dich in Rückenlage. Lege deinen Schläger abwechselnd hinter dem Kopf und auf den Schienbeinen ab. Lege beim Halbzeitpfiff eine kurze Pause ein.“

**3. Übung – „Einfädler“**

„Fädel deinen Schläger hinter dem Rücken durch die angelegten Arme und halte ihn fest. Führe die Stirn zum Knie und halte diese Position 5 Sekunden lang. Pausiere beim Pfiff kurz.“

**4. Übung – „Vierfüßler“**

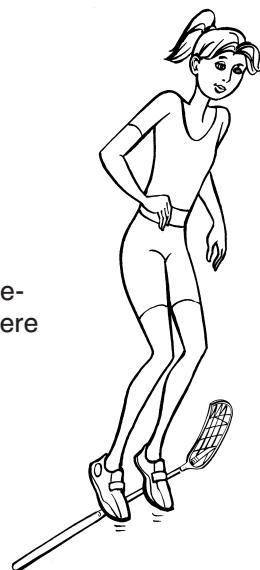
„Dein Schläger liegt am Boden. Bewege dich im Vierfüßlergang (Bauch zeigt nach oben) rund um den Schläger.“ Lege nach 20 Sekunden eine Pause ein.“

**5. Übung – „Säge“**

„Dein Partner steht dir in der Schrittstellung gegenüber. Haltet eure 2 Schläger parallel fest. Vollzieht nun eine wechselseitige Sägebewegung. Pausiert beim Pfiff kurz.“

6. Übung – „Stocksprünge“

„Führe beidbeinige Wechselsprünge über den am Boden liegenden Schläger durch. Pausiere beim Halbzeitpfiff.“





Hauptteil

Vorbemerkungen

Während der gesamten Übungsphase führt die Lehrkraft Einzelkorrekturen durch. Den Schülern muss viel Gelegenheit zum Erlernen dieses komplexen Bewegungsablaufes gegeben werden.

Spiel: „Mattenschießen“

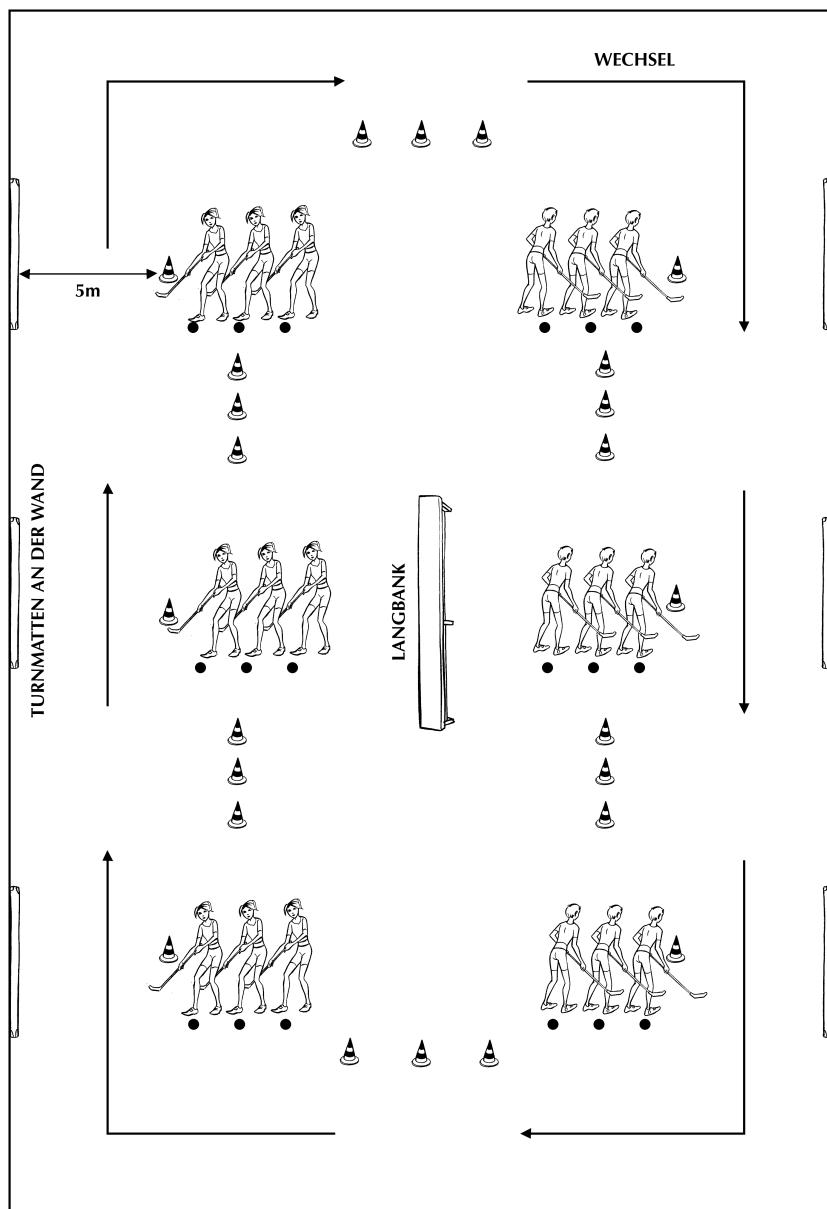
Organisation/Aufbau:

- 1 Floorballschläger und Ball je Schüler
- 6 Turnmatten
- 24 Pylonen oder geeignete Alternativen

Die Gruppen der Speziellen Erwärmung bleiben zusammen, die Turnmatten werden wieder verwendet. Vor jede Matte wird im Abstand von 5 Metern eine Pylone als Schussmarkierung gestellt. Dahinter postieren sich die Schüler in Reihe. Auch zwischen den einzelnen Stationen stehen jeweils 3 Pylonen.

Spielerklärung:

„Der erste Schüler der Reihe schießt in der vom Lehrer demonstrierten Technik an die Matte, holt seinen geprallten Ball und stellt sich hinten an. Achtet auf die Stockhöhe beim Ausholen und Ausschwingen! Dribbelt beim Pfiff im Uhrzeigersinn durch die Pylonen zur nächsten Station.“





1. Runde: Gezogener Schuss mit der Vorhand
2. Runde: Geschlagener Schuss mit der Vorhand
3. Runde: Gezogener Schuss mit der Rückhand
4. Runde: Geschlagener Schuss mit der Rückhand
5. Runde: Mix der Schusstechniken aus den Runden 1–4

Zu Beginn der Runden 1–4 demonstriert der Lehrer an einer Station die jeweils zu übende Schusstechnik.

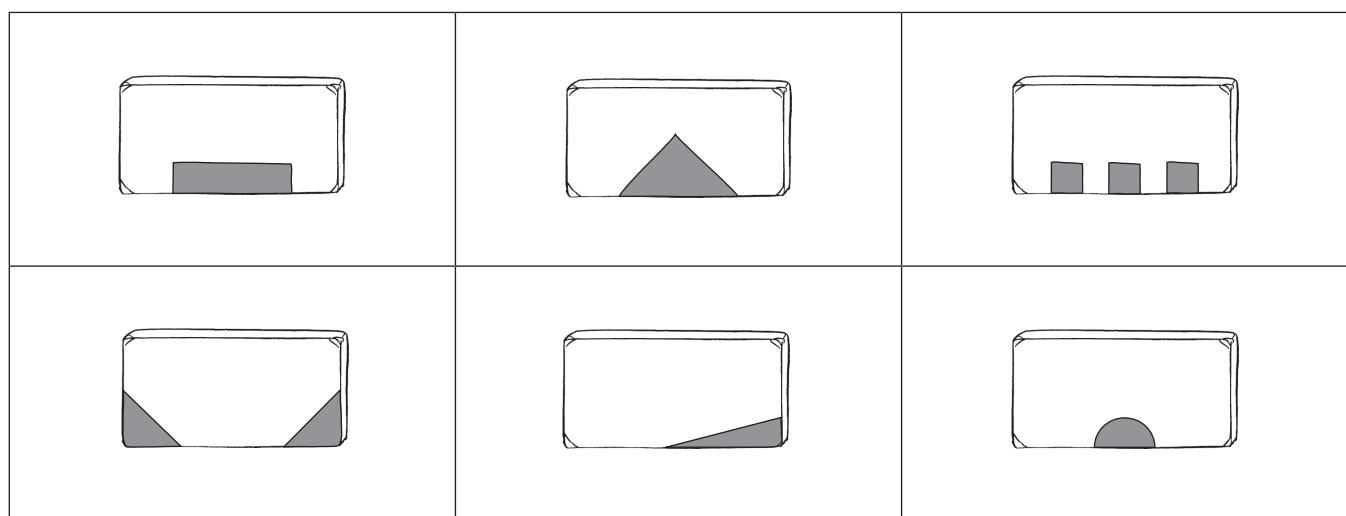
Spiel: „Floorball-König“

Organisation/Aufbau:

- Gleicher Aufbau wie bei dem Spiel „Mattenschießen“
- 1 Langbank
- Kreide

Die Turnmatten und Gruppen bleiben unverändert. Der Lehrer zeichnet mit weißer Schulkreide unterschiedliche Trefferfelder auf die 6 Matten. In die Mitte der Halle wird eine Langbank gestellt.

Trefferfelder:



Spielerklärung:

„Der erste jeder Gruppe versucht mit einer Schusstechnik nach Wahl die markierte Fläche auf der Matte zu treffen. Gelingt ihm dies, darf er im Uhrzeigersinn zur nächsten Matte wechseln. Trifft er jedoch nicht, muss er sich immer wieder hinten bei der Gruppe anstellen und es erneut probieren. Ist ein Schüler an allen 6 Stationen erfolgreich gewesen, setzt er sich ans Ende der in der Hallenmitte stehenden Langbank. Schüler, die nach und nach fertig werden, setzen sich daneben.“

Empfehlung:

Die Lehrkraft kürt zwar den Floorballkönig und seine Thronfolger, bricht das Spiel aber früh genug ab, um keine Verlierer bloßzustellen.

Abbau und Aufräumen

Nicht vergessen, die Turnmatten zu reinigen!

Spiel: „Kreisverkehr“

Organisation/Aufbau:

- 2 Teams
- 1 Floorballschläger je Schüler
- 1 Floorball für je 2 Schüler
- 2 Tore
- Pylonen

Die Klasse wird halbiert und stellt sich in zwei diagonal gegenüber liegenden Hallenecken auf. An den Stirnseiten der Halle wird jeweils ein Tor aufgestellt. Pylonen geben ein Passmuster vor.