



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# FLOORBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland



# AKTIVITÄTS- KARTEN

# EINLEITUNG

## AKTIVITÄTSKARTEN

Die Aktivitätskarten in diesem Lehr- und Lernmaterial laden ein zu einem barrierearmen Einstieg in fünf Unified-Sportarten von Special Olympics Deutschland.

Es handelt sich hierbei um die vier Sommersportarten Basketball, Volleyball, Tischtennis und Badminton und die Wintersportart Floorball.

Der gewählte Ansatz besteht darin, heterogene Gruppen (Menschen mit und ohne Behinderung) dazu zu bewegen, sich zu treffen und gemeinsam Sport auszuprobieren. Ob dies nun im Schul- oder Vereinskontext passiert oder komplett unabhängig davon stattfindet, steht nicht im Vordergrund. Wichtig ist das gemeinsame Ausprobieren und Sporttreiben.

Die folgenden Karten sind als Anregung und Ideenpool zu verstehen. Das Material soll Interesse an verschiedenen Sportarten wecken sowie Türen zu neuen Sportarten öffnen. Alle beteiligten Personen sollen Lust auf das Erlebnis Sport und Gemeinschaft verspüren.

Die Aktivitätskarten sind immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut und ermöglichen allen teilnehmenden Personen eine einfache Verwendung.

Nicht nur Anleitende können mit den Karten Aktivitäten umsetzen, sondern auch die durchführenden Personen sind dazu aufgerufen, Übungseinheiten aktiv mitzugestalten.

Um die Laufwege der Personen oder auch die Transportwege des Spielgerätes besser sichtbar zu machen, sind drei verschiedene Linienformen auf den Aktivitätskarten zu finden.



Das Spielgerät wird von A nach B gepasst, z. B. wenn der Floorball von einer zur anderen Person gepasst wird.



Person und Spielgerät sind gemeinsam unterwegs, z. B. beim Dribbeln des Balles im Basketball.



Die Person bewegt sich ohne Spielgerät von A nach B, z. B. läuft ein Basketballspieler ohne Ball.

Durch die Illustrationen wird das Material anschaulich und ruft zum Mitmachen auf. Einfache Darstellungen zeigen eine Aktivität, die sich mit wenig Materialien und Voraussetzungen unkompliziert entfalten kann.

Die Rückseiten der Aktivitätskarten bieten Ideen, Material, Regeln und Räume die Aktivität der Vorderseite abzuwandeln und so jeder teilnehmenden Person eine aktive Form der Partizipation zu ermöglichen.

Coaching-Hinweise auf den Rückseiten geben außerdem Tipps, welche Punkte z. B. für die Ausübung der Aktivität wichtig sind oder wo es besonders aufzupassen gilt.



# EINLEITUNG

## AKTIVITÄTSKARTEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland



Aus den Top 10 Tipps  
für Unified Sports®  
Trainer\*innen

Zu allgemeinen Coaching-Hinweisen, die nicht auf jeder Aktivitätskarte erneut benannt werden, zählen folgende Punkte:

- Das Mannschaftsgefühl stärken: Jede einzelne Person auf dem Spielfeld ist wichtig. Alle Personen tragen zum Erfolg der Mannschaft bei. Dies ist aktiv zu unterstützen und Spielerdominanz zu vermeiden.
- Auf die Sicherheit achten: Jede Person lernt die Stärken der anderen kennen und sollte Rücksicht auf deren Schwächen nehmen. Diese Einstellung ist durch den Coach zu vermitteln, wodurch mögliche Verletzungen oder Unfälle verringert werden.
- Flexibel bleiben: Es kann nicht immer alles nach einem genauen Plan laufen. Ein Coach sollte kreativ und offen auf Veränderungen reagieren.
- Einfache Sprache nutzen: In der Kommunikation auf leicht verständliche Formulierungen und einen einfachen Satzbau achten. Dabei sind Fremdwörter und Schachtelsätze zu vermeiden.

Die Aktivitätskarten regen dazu an, den Ansatz des kooperativen Lernens aufzugreifen. Alle Aktivitäten sollen gemeinsam stattfinden und Begegnungen schaffen oder sie unterstützen. Niemand ist allein oder wird allein gelassen. Individuelle Stärken werden gefördert, Abwandlungen der Aktivität sind dazu gedacht, eine Teilhabe aller zu ermöglichen.

Es ist wichtig, dass sich die teilnehmenden Personen über den Inhalt der Aktivität austauschen und ihn gemeinsam erleben.

Im Anschluss kann eine Reflexion der Sparteinheit noch einmal alle beteiligten Personen miteinbeziehen und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Eindrücke und Erfahrungen zu äußern. So kann man wichtige Punkte für die nächste Einheit aufgreifen und verändern.

Durch die Blanko-Karten können eigene Ideen verschriftlicht und für die nächste Sparteinheit mitgenommen und ausprobiert werden.

Abschließend gilt es, allen Personen viel Spaß und Freude beim Einsatz der Karten zu wünschen.

\*Zur Verbesserung der Lesbarkeit wurden Personenbezeichnungen auf den Aktivitätskarten teilweise nur in männlicher oder weiblicher Form verwendet – gemeint sind dabei in allen Fällen alle Geschlechter.

# ERKLÄRUNG AKTIVITÄTSKARTEN

Das Lehr- und Lernmaterial dient als ein praktisches Werkzeug für den Umgang mit heterogenen Lerngruppen. Dazu sind auf den Aktivitätskarten zahlreiche Ideen, Handlungsoptionen und Variationsmöglichkeiten zur Gestaltung eines inklusiven Sportangebots zu finden.

Bevor es zu den konkreten Inhalten kommt, sei hier der wiederkehrende Aufbau der einzelnen Aktivitätskarten erklärt:

## WIE WIRD GESPIELT

Auf der Vorderseite ist eine detaillierte Erklärung der einzelnen Aktivitäten zu finden.

## WAS IHR BRAUCHT

Es werden die benötigten Materialien, die Anzahl an Personen und eine Zeitangabe zur Orientierung genannt.

## 01 VORDERSEITE

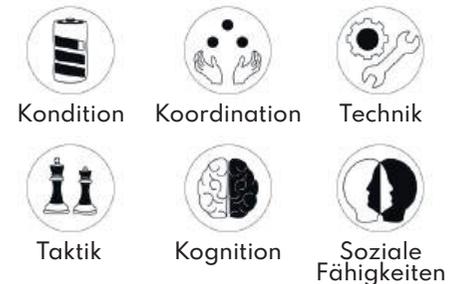


## ILLUSTRATION

Die Illustration soll helfen, um sich die Aktivitäten besser vorstellen zu können. Man bekommt einen guten ersten Eindruck der Aktivität.

Der QR-Code führt zu einem Video mit einer kurzen Darstellung der Aktivität.

Mit der Aktivitätskarte können verschiedene Fähigkeiten gefördert werden. Wir finden folgende Bereiche: Kondition, Koordination, Technik, Taktik, Kognition, soziale Fähigkeiten.



# ERKLÄRUNG AKTIVITÄTSKARTEN

Um allen Personen die Teilhabe an einem Sportangebot zu ermöglichen, ist es notwendig, den Bedarf und die Voraussetzungen der unterschiedlichen Gruppenkonstellationen individuell mitzudenken und das Sportangebot entsprechend anzupassen. Hierzu findest du auf der Rückseite der Aktivitätskarten viele Variationsmöglichkeiten beschrieben, die eine Anpassung erleichtern sollen:

## 02 RÜCKSEITE/IDEEN

### MATERIAL

Die Wahl und der Einsatz des Spielgerätes lassen sich je nach Aufgaben- und Zielstellung variieren. Dadurch werden sowohl Differenzierungen möglich als auch eine Zusammenarbeit erleichtert.

### REGELANPASSUNGEN

Abänderung der Regeln: Je nach Leistungsstand und Voraussetzungen können die Regeln an die Gruppe angepasst werden. Hierbei ist zu beachten, dass die Regeländerungen so gewählt werden, dass sie nicht entgegen der Idee eines inklusiven Sportunterrichts Stigmatisierungsprozesse fördern – wenn z. B. Mädchentre doppelt zählen, impliziert dies, dass Mädchen generell weniger als Jungen dazu in der Lage sind, Tore zu erzielen. Änderungen können sich auch auf einzelne Personen und nicht auf die ganze Gruppe beziehen (z. B. in Form von Spezialaufgaben bzw. besonderer Rollen für einzelne Personen).



Grundsätzlich ist zu beachten, dass es sich bei den Variationsmöglichkeiten um Vorschläge handelt. Als die für das Angebot verantwortliche Person solltest du offen für die kreative Entwicklung neuer Lösungen und Variationsmöglichkeiten sein und die Teilnehmenden als Expert\*innen in eigener Sache verstehen.

### COACHING-HINWEISE

Die abschließenden Coaching-Hinweise beziehen sich auf die technische Ausführung der Aktivitäten bei der Erarbeitung der Sportart.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Unter diesem Aspekt werden weitere Modifikationen speziell für das Bewegungsangebot aufgeführt (z. B. in Bezug auf die Zeit, Kommunikation oder Sozialform).

### RÄUME

Hierbei geht es darum, die räumlichen Bedingungen u. a. in Bezug auf die Beleuchtung, Geräuschkulisse, bauliche Barrieren, mobile Hindernisse, die Reizintensität und mögliche Rückzugsorte mitzudenken. Der Raum, der für die Aktivität genutzt werden soll, kann ebenfalls kreativ angepasst werden.



# EINFÜHRUNG FLOORBALL



## EINLEITUNG

Floorball ist eine Mannschaftssportart, die leicht zu erlernen, temporeich, attraktiv und verletzungsarm ist. Die Sportart wird mit Kunststoffschlägern und einem leichten Lochball aus Kunststoff gespielt. Floorball ist auch als Unihockey bekannt. Einige Elemente aus dem Hallen- und Eishockey sind beim Floorball wiederzuerkennen. Der Schläger ist, ähnlich dem im Eishockey, mit einer großen Kelle ausgestattet, es kann auch hinter den Toren gespielt werden und das gesamte Spielfeld ist von einer 50 cm hohen Bande umgeben. Im Vergleich zu Ländern wie Schweden, Finnland, Tschechien und der Schweiz, in denen die Sportart mit mehreren Zehntausend aktiven Spieler\*innen und profes-

sionellen Ligen weit verbreitet ist, befindet sich Floorball in Deutschland im Aufbau. Es existiert ein regelmäßiger Floorballbetrieb mit regionalen und nationalen Ligen.

Floorball in der Schule:

Im Schul- und Breitensport werden die Mannschaftsgrößen und das Spielfeld reduziert. Im regulären Floorball wird sechs gegen sechs gespielt (fünf Feldspieler\*innen und ein\*e Torhüter\*in), in der Schul- und Breitensportvariante vier gegen vier. Bei der hohen Geschwindigkeit des Spielgeschehens bietet dies den Vorteil, dass sich die Komplexität der Spielsituation verringert. Floorball ist in seinen Grundzügen und Anforderungen einfach strukturiert und ermöglicht

so einen leichten Lernzugang und einen breiten perspektivischen Einsatz im Schulsport. Zudem lässt sich Floorball gut als Mixed-Sportart (alle Geschlechter) spielen. Als Grundausrüstung werden neben üblicher Hallensportkleidung nur Floorballschläger, ein Ball und zwei Tore benötigt.

## WARUM UNIFIED FLOORBALL SPIELEN?

Floorball ist eine Sportart, die den inklusiven Gedanken auch im Regelsport großschreibt und nur wenige Hürden für den Einstieg in die Sportart setzt. Im Vergleich zum Eishockey ist Floorball deutlich weniger körperbetont, die Regeln sind schnell zu erlernen und die Grundtechniken für Anfänger\*innen einfacher zu erlernen als beim Hallenhockey.





# EINFÜHRUNG FLOORBALL



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## GRUNDREGELN UND HINWEISE

### Grundregeln

Feldspieler\*innen tragen ein Trikot, Hose und Stutzen. Sie benötigen keine Schutzausrüstung.

Eine Besonderheit ist, dass die Torhüter\*innen im Floorball das Tor mit ihrem gesamten Körper verteidigen dürfen, deshalb ist ihnen die Benutzung eines Floorballschlägers nicht erlaubt. Sie tragen eine Torhütermaske und dürfen weitere Schutzausrüstung tragen, sofern diese nicht dem Abdecken des Tores dient (z. B. dünne Handschuhe).

Der Ball darf auch mit dem Fuß gespielt, jedoch nicht eingeklemmt werden.



### Hinweise

Die Spielfeldgröße und die Spieldauer unterscheiden sich abhängig davon, ob auf dem Kleinfeld (vier gegen vier) oder dem Großfeld (sechs gegen sechs) gespielt wird.

Wenn eine Person den Ball schießt, darf die Kelle nicht höher als bis zur Hüfte angehoben werden.

Es wird ausschließlich die „effektive Spielzeit“ gemessen. Darunter versteht man die tatsächliche Spielzeit abzüglich der Unterbrechungen.

Bei einem Regelverstoß bekommt die gegnerische Mannschaft einen Freischlag. Schwere Regelverstöße (z. B. harter Körpereinsatz) können mit Zeitstrafen geahndet werden.



# LINIENLÄUFER

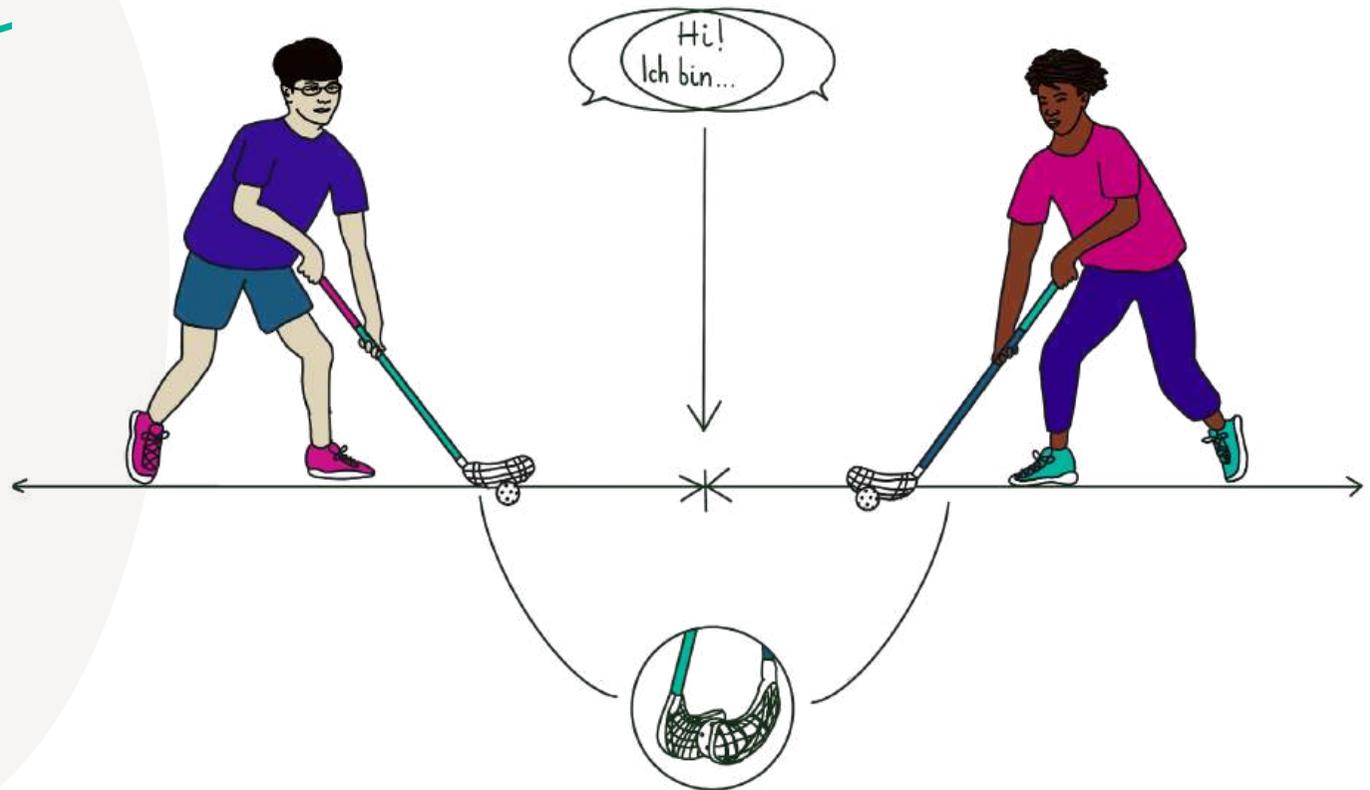


## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen führen den Ball mit dem Schläger auf den Bodenlinien durch die Sporthalle.

Wenn zwei Personen aufeinander zulaufen und sich treffen, erfolgt ein kurzes Vorstellen:

„Hallo, ich bin ...“ Nach der Begegnung wird die Richtung gewechselt und es wird weitergelaufen, bis man wieder mit jemandem zusammentrifft. Die Personen sollen dabei versuchen, sich alle Namen gut zu merken.



**WAS IHR BRAUCHT**  Floorballschläger, Floorbälle, Hallenboden mit Linien



4-20 Personen



2-5 Minuten

FLOORBALL

143





# IDEEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## und Varianten für jede Gruppe

### MATERIAL

Klingelbälle können eingesetzt werden, um eine neue akustische Wahrnehmungserfahrung zu schaffen.

### REGELANPASSUNGEN

Der Ball wird abwechselnd mit der Vorhand und mit der Rückhand geführt.

Bei der Begegnung mit anderen Personen können neue Aufgaben hinzukommen. Zum Beispiel kann man Bälle tauschen.

### RÄUME

Die Hallenlinien können zur besseren Sichtbarkeit mit Klebeband in Signalfarben gekennzeichnet werden.

Fluoreszierendes Klebeband und fluoreszierende Bälle können bei gedimmtem oder ausgeschaltetem Licht zum Einsatz kommen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Je nach Gruppengröße lässt sich die Fläche anpassen, um Begegnungen zwischen Personen in den Vordergrund zu rücken oder freiere Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen.

Damit sich die Gruppe besser kennenlernt, können sich die Personen Fragen zu Alter, Lieblingssessen, Lieblingssport usw. stellen.

Musik in unterschiedlicher Stimmung und Geschwindigkeit kann genutzt werden, um Aufgaben zu stellen: langsamer zu laufen, schneller zu laufen oder anzuhalten.

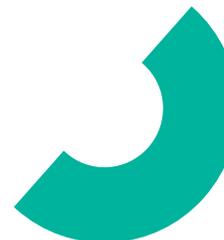
### COACHING-HINWEISE

Schlägerhaltung und Ballführung: Der Schläger muss mit beiden Händen ungefähr schulterbreit gehalten werden. Die Daumen zeigen dabei zur Kelle. Der Ball ist stets zu führen und nicht zu schlagen.

Blickfeld: Die Personen müssen stets versuchen, einen Blick auf ihr Umfeld zu behalten, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Feedback: Positive Beispiele sollten bestärkt und hervorgehoben werden. Mit Kritik sollte man sparsam umgehen, um Einsteiger bei wachsendem technischem Anspruch und Geschwindigkeiten nicht zu entmutigen.

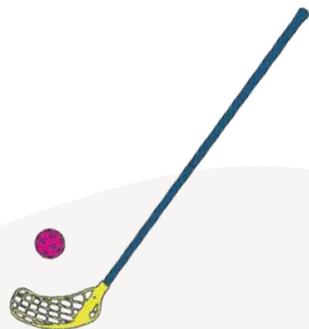
Gruppe aufteilen: Bei Unter- oder Überforderung einzelner Personen (z. B. bei zu vielen Personen auf engem Raum) kann man die Gruppe aufteilen. Es sollte keine Trennung auf Grundlage des Leistungsniveaus erfolgen (insbesondere bei Unified Teams).



# GELÄNDELAUF



**Special  
Olympics**  
Deutschland



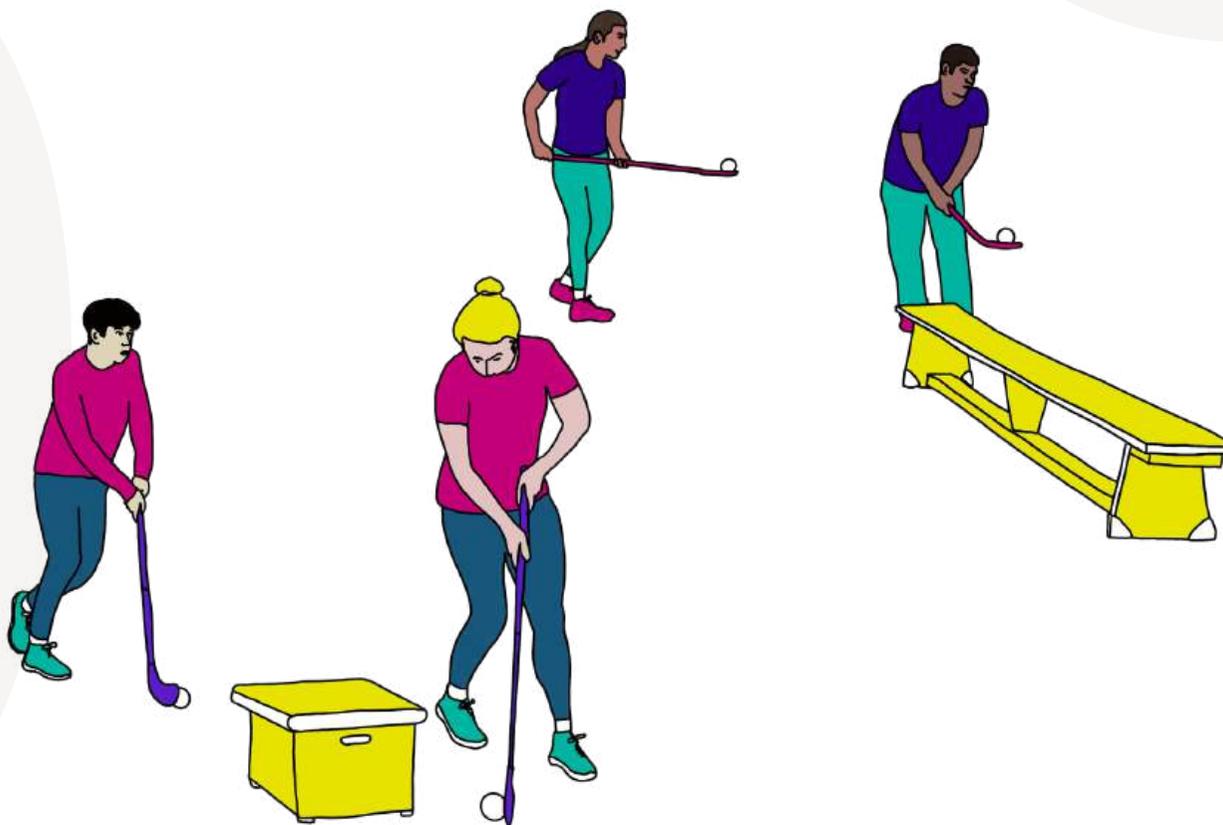
## WIE WIRD GESPIELT

In der Sporthalle wird ein Gelände mit verschiedenen Hindernissen aufgebaut, zum Beispiel aus Bänken, Kisten, Matten, Hütchen und Schlägern.

Je zwei Personen bilden ein Team. Beide Personen haben jeweils einen Floorballschläger und einen eigenen Ball. Bei einer ungeraden Anzahl wird ein Dreier-Team gebildet.

Person A läuft einen Weg durch das Gelände. Person B läuft hinterher und muss alle Bewegungen möglichst genau nachmachen.

Nach einer Minute werden die Rollen gewechselt.



## WAS IHR BRAUCHT

• Floorballschläger, Floorbälle, Hindernisse: Weichbodenmatten (dick und flach), Kästen, Bänke, Hocker, Schlägertaschen, Schläger, Hütchen, verschiedene Bälle ...



2-10 Personen



6-8 Minuten

FLOORBALL

145





# IDEEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## und Varianten für jede Gruppe

### MATERIAL

Eine Trillerpfeife sollte vorhanden sein, um die Teams nach einer Minute wechseln zu lassen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Hindernisse kann man auch überlupfen oder als Bande benutzen. Die Weichbodenmatten können überquert werden.

Die Personen, die vorne laufen, können verschiedene Bewegungen vormachen, z. B. seitlich laufen, rückwärts laufen, sich im Kreis drehen oder den Ball hochhalten.

### RÄUME

Die Hindernisse lassen sich während der laufenden Übung umstellen, um neue Herausforderungen zu schaffen.

Eine Verengung des Raums bei gleichbleibender Anzahl an Hindernissen geht mit einer höheren Anforderung an die Orientierungsfähigkeit einher.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Ein Team kann untereinander auch unterschiedliche Bälle und Schläger nutzen, um den Schwierigkeitsgrad für einzelne Partner anzupassen.

Teampartner und Teamgrößen können verändert werden, um die Übung zu variieren.

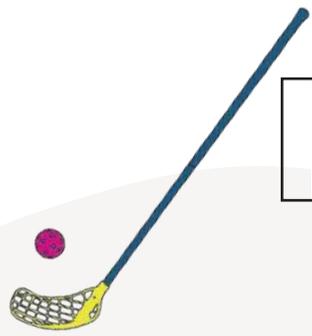
### COACHING-HINWEISE

Passende Teams: Die Teams sollten so gebildet werden, dass Personen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen sich gegenseitig unterstützen können.

Orientierung im Raum: Der Blick der Personen sollte nicht nur auf den Ball fokussiert sein – Partner und Umgebung sollten alle im Blick behalten.

Tricks: Die Trainerin, der Trainer kann Tricks und Bewegungsideen vormachen, um alle Beteiligten zu ermutigen, die Hindernisse auf kreative Weise zu überwinden.





# HÜTCHENSLALOM

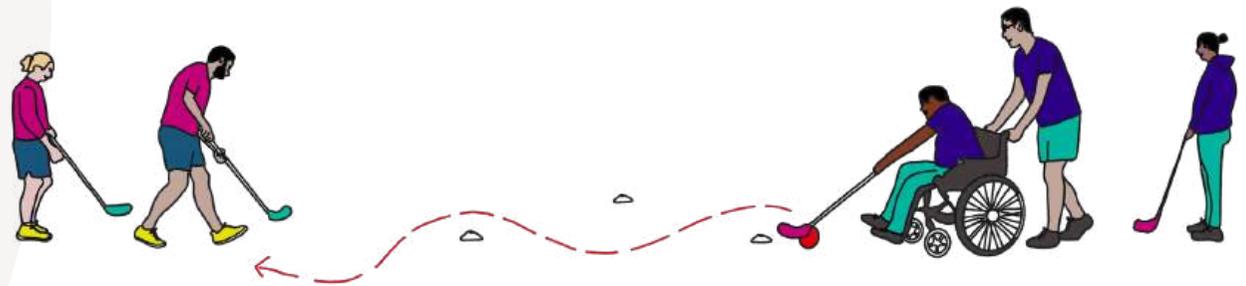
## WIE WIRD GESPIELT

Zwei gleich lange Hütchenreihen werden nebeneinander in der Halle aufgestellt. Als Start- und Ziellinie bieten sich andersfarbige Hütchen oder Hallenlinien an.

Die Personen werden in zwei Teams aufgeteilt. Sie teilen sich gleichmäßig auf die beiden Seiten des Hütchenslaloms auf.

Die Personen führen den Ball im Slalom durch die Hütchen bis zur anderen Seite.

Am Ende der Strecke wird der Ball an das nächste Teammitglied übergeben und man stellt sich wieder hinten an.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Hütchen in mehreren Farben, Floorballschläger, Floorbälle



6-10 Personen



5 Minuten

FLOORBALL

147





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Kästen, Bänke, Schlägertaschen und andere Objekte können ebenfalls als Hindernisse dienen, um den Schwierigkeitsgrad der Übung anzupassen.

### REGELANPASSUNGEN

Verschiedene Ballführungs-Techniken können vorgegeben werden (z. B. Vorhand, Rückhand, Rückwärtslaufen).

Hütchen müssen nicht nur im Slalom passiert, sondern umrundet werden. Dies kann man auch als „Zusatzübung“ für das Umwerfen eines Hütchens vereinbaren.

Der Abstand der Hütchen sowie die Gesamtstrecke lassen sich anpassen, um entweder Geschwindigkeit oder Ballkontrolle in den Trainingsfokus zu rücken.

### RÄUME

Die Hütchen oder andere Hindernisse sollten zur besseren Sichtbarkeit mit Klebeband in Signalfarben gekennzeichnet werden.

Die Abstände zwischen den Hindernissen muss man gegebenenfalls so wählen, dass sie auch von Personen im Rollstuhl durchquert werden können.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Bei großen Teams bieten sich Teamnamen an, um den Rest des Teams während der eigenen Wartezeiten anzufeuern.

### COACHING-HINWEISE

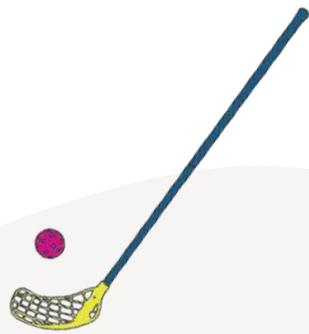
Ausgeglichene Teams: Die Trainerin oder der Trainer sollte dafür sorgen, dass zwei möglichst gleich starke Teams gegeneinander spielen.

Technik hat Vorrang: Die Personen sollten stets dazu angehalten werden, auf eine korrekte Schlägerhaltung zu achten. Die Präzision der Ballführung ist wichtiger als die Geschwindigkeit.

Blick nach vorne: Der Blick der ballführenden Person sollte nicht auf dem Ball liegen, sondern nach vorne auf die Hütchenreihe gerichtet sein. Ein offener Blick auf das Geschehen ist für weitere Übungen und das gemeinsame Spiel wichtig.



# CHAOSTHEORIE



## WIE WIRD GESPIELT

Die Personen bewegen sich frei in einem Feld. Als Abgrenzung sollte, sofern möglich, eine Floorball-Bande dienen.

Die Bälle werden zwischen den Personen hin- und hergepasst.

Vor einem Pass muss der Passgebende den Namen der angespielten Person laut rufen.

Doppelpässe sind nicht erlaubt.



**WAS IHR BRAUCHT** ▶ Floorballschläger, Floorbälle, Feldabgrenzung (Bande oder Hütchen)



5-10 Personen



5 Minuten

FLOORBALL

149





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe

### MATERIAL

Um weitere Aufgabenstellungen (s. Regeln) zu ermöglichen, kann man die Ballanzahl variieren und Floorbälle in verschiedenen Farben nutzen.

Kästen im Spielfeld können als Gegenspieler oder als zusätzliche Passstationen fungieren.

Klingelbälle können dazu dienen, eine neue akustische Wahrnehmungserfahrung zu schaffen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personen müssen auf eine bestimmte Passtechnik wechseln (z. B. nur Rückhandpässe). Die Passtechniken können sich auch auf die unterschiedlichen Ballfarben beziehen.

Personen im Ballbesitz dürfen einen Ball nur für eine bestimmte Zeit halten (z. B. 5 Sekunden), bis sie ihn weiterpassen.

### RÄUME

Fluoreszierende Bälle und Markierungen an den Schlägern können zur visuellen Unterstützung von Personen mit Sehbeeinträchtigung dienen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Alle Personen bekommen eine Zahl (z. B. eins bis zehn) oder einen Buchstaben zugeteilt. Die Bälle müssen in der richtigen Reihenfolge zwischen den Personen hin- und hergepasst werden.

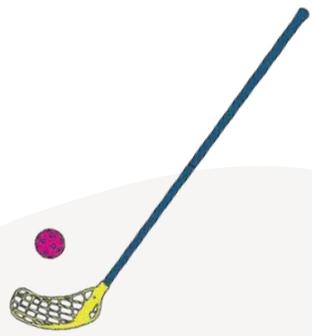
### COACHING-HINWEISE

Orientierung im Raum: Der Blick der Personen sollte nicht nur auf den Ball fokussiert sein. Es ist wichtig die Mitspielenden und die Umgebung im Blick zu behalten.

Passbereite Position: Die Kelle des Schlägers sollte sich stets am Boden befinden, wenn eine Person zur Ballannahme bereit ist.

Es empfiehlt sich, mit einer niedrigen Passgeschwindigkeit zu beginnen und diese kontinuierlich zu steigern.





# PASSFABRIK



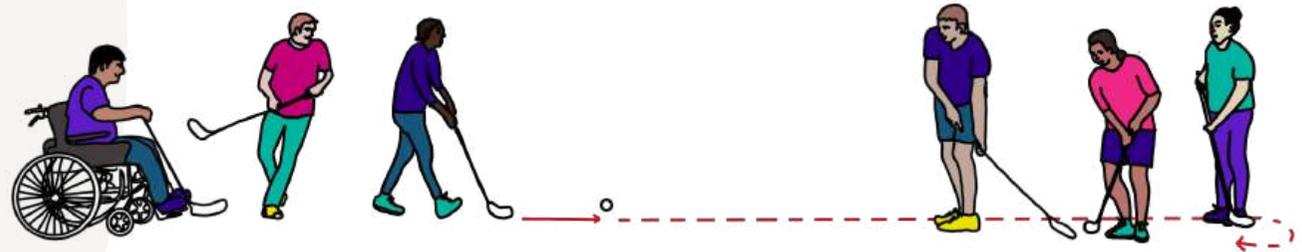
**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Mindestens drei Personen bilden ein Team. Das Team teilt sich in zwei Gruppen und stellt sich mit ein paar Metern Abstand gegenüber auf. Der Abstand sollte je nach Bedarf angepasst werden.

Die vorderste Person der größeren Gruppe beginnt und passt den Ball auf die andere Seite.

Die Person, die den Ball gepasst hat, folgt dem gepassten Ball hinterher und reiht sich auf der anderen Seite wieder ein.



## WAS IHR BRAUCHT

♥ Floorballschläger, Floorbälle, Hütchen oder Klebeband zur Markierung des Abstands



3-6 Personen



3 Minuten

FLOORBALL

151





# IDEEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## und Varianten für jede Gruppe

### MATERIAL

In der Mitte des Passweges kann ein Kasten aufgestellt werden, um eine Gegenspielerin zu simulieren. Die Gruppe muss abwechselnd links oder rechts am Hindernis vorbeispielen.

Alternativ zum Kasten kann man auch einen Schläger in den Passweg legen, der überlupft werden muss.

### REGELANPASSUNGEN

Der Abstand zwischen den beiden Seiten kann je nach Gruppengröße, Geschwindigkeit der Personen und Können angepasst werden, um die Anforderungen an die konditionellen Fähigkeiten zu erhöhen.

Ab mindestens sechs Personen ist die Übung auch in Wettbewerbsform möglich: Welches Team schafft mehr Pässe in einer Minute? Kann das Team seine persönliche Bestzeit für 30 Pässe verbessern?

### RÄUME

Es können mehrere Markierungen für die Passdistanz gesetzt werden. Personen können wählen, ob sie aus der Distanz passen oder ob sie den Passweg verkürzen möchten (schneller Pass vs. sicherer Pass).

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Bei der Durchführung der Übung als Wettbewerb kann durch Anfeuerungsrufe eine hohe Geräuschkulisse entstehen. Es sollte vorher über die Trainerin oder den Trainer abgeklärt werden, ob einzelne Personen damit Schwierigkeiten haben.

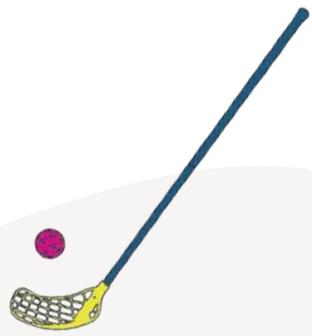
### COACHING-HINWEISE

Erst passen, dann laufen: Es gilt, mit der Übung außer dem präzisen Passen auch eine gute Ballannahme zu üben. Die Personen sollen nicht auf die andere Seite laufen, bevor sie einen sauberen Pass gespielt haben.

Die Passhärte sollte man kontinuierlich steigern, um allen Personen einen guten Einstieg in die Übung zu ermöglichen.

Ausgeglichene Teams: Die Trainerin oder der Trainer sollte dafür sorgen, dass zwei möglichst gleich starke Teams gegeneinander antreten, falls ein Wettbewerb ausgetragen wird.





# BALLTREIBEN



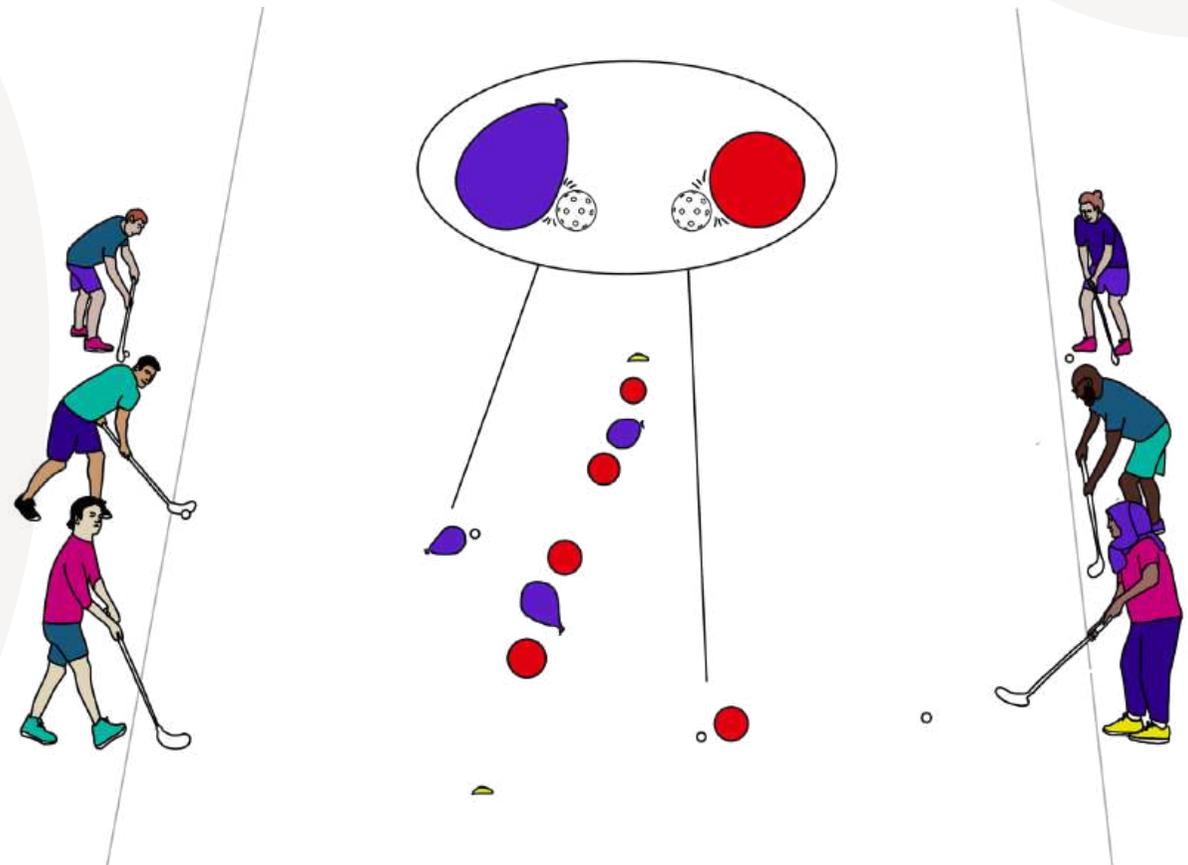
**Special  
Olympics**  
Deutschland

## WIE WIRD GESPIELT

Das Spielfeld wird durch eine Mittellinie, die seitlich mit zwei Hütchen markiert wird, in zwei Hälften geteilt. Auf der Mittellinie werden Softbälle/Luftballons ausgelegt.

Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt, die sich jeweils hinter der eigenen Grundlinie aufstellen. Hinter den Grundlinien werden Floorbälle ausgelegt.

Die Teams versuchen die Softbälle/Luftballons mit den Floorbällen in die gegnerische Hälfte zu treiben. Es darf nur von hinter der Grundlinie geschossen werden. Das Team gewinnt, in dessen Hälfte nach fünf Minuten weniger Softbälle liegen.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Floorballschläger, Floorbälle, farbige Hütchen, Softbälle und/oder Luftballons



6-10 Personen



5 Minuten

FLOORBALL

153





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Der Schwierigkeitsgrad der Übung lässt sich mit verschiedenen Ballarten anpassen: mit Luftballons, Softbällen, Volleybällen, aufblasbaren Strandbällen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Anzahl der Bälle auf der Mittellinie kann angepasst werden, ebenso die Spieldauer.

In den jeweiligen Hälften kann man verschiedene Zonen markieren, die unterschiedlich viele Punkte erbringen (nah an der Grundlinie = 2 Punkte, nah an der Mittellinie = 1 Punkt)

Die Bälle auf der Mittellinie darf man nur mit Bällen der gleichen Farbe anschießen (oranger Floorball & oranger Luftballon).

### RÄUME

Die hohe Ballanzahl und die laute Geräuschkulisse resultieren in einer starken Reizintensität – insbesondere in engen Räumen. Daher sollte die Ballanzahl, je nach Hallenbedingungen, nur langsam gesteigert werden.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Auf jeder Seite sollten Floorbälle in ausreichender Anzahl vorhanden sein, so dass sich alle Personen durchgehend am Spiel beteiligen können.

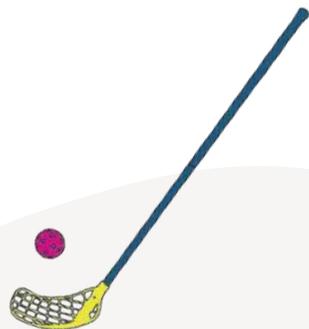
Einzelne Personen können besondere Aufgaben übernehmen, zum Beispiel Floorbälle aus der Mitte für das eigene Team zurückzuholen oder nur eine bestimmte Ballsorte abzuschließen.

Die Distanz zwischen der Mittellinie und den Grundlinien kann man reduzieren, um allen Teammitgliedern Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Leistungsstarke Teammitglieder sollen dann auf die schwereren Bälle zielen.

### COACHING-HINWEISE

Da dieses Spiel dynamische und unterschiedliche technische Herausforderungen bietet, sollten zu Spielbeginn Sicherheitshinweise besprochen werden. Die Personen müssen nicht nur auf eigene, sondern auch entgegenkommende Bälle achten.





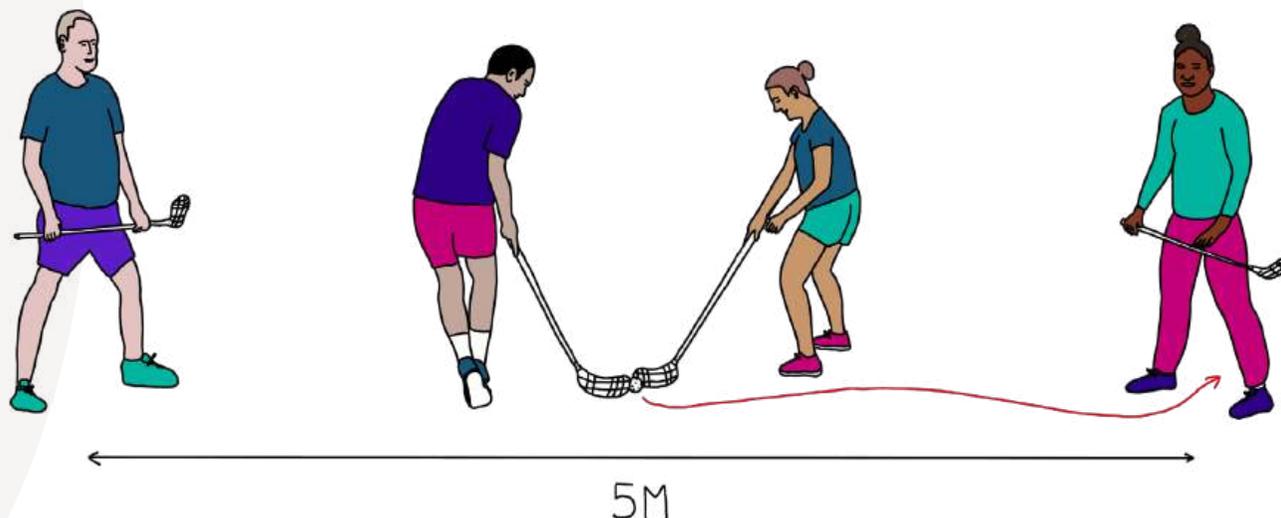
# LEBENDE TORE

## WIE WIRD GESPIELT

Jeweils vier Personen bilden eine Gruppe. Zwei Personen agieren als „lebende Tore“. Sie stellen sich in mindestens fünf Meter Abstand voneinander auf und stellen die Beine schulterbreit auseinander.

Die anderen beiden Personen spielen ein Eins-vs.-Eins und versuchen den Ball durch die Beine des gegnerischen Tors zu spielen.

Wenn eine Person ein Tor erzielt, wird sie selbst zum Tor. Die Person, die vorher das Tor war, spielt jetzt ein Eins-vs.-Eins auf das andere Tor.



## WAS IHR BRAUCHT

- Floorballschläger, Floorbälle, Floorballbanden oder Bänke, Klebeband zur Markierung der Torlinien



Min. 4 Personen



13-15 Minuten

FLOORBALL

155





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### MATERIAL

Um eine Gewöhnung an die finale Spielform zu ermöglichen, sollten bei dieser Übung vorrangig normale Floorbälle zum Einsatz kommen.

### REGELANPASSUNGEN

Wie „lebendig“ die Tore sind, kann man anpassen. A: Der umgedrehte Schläger darf zum Verteidigen von Schüssen genutzt werden. B: Der umgedrehte Schläger darf in einem markierten Schutzraum (1,50 m x 1 m) um das Tor herum frei genutzt werden.

Tore kann man von hinten und von vorne erzielen.

### RÄUME

Das Spielfeld lässt sich je nach Anforderungen der Gruppe verändern, ebenso die Größe der Schutzräume. Es kann zusätzlich seitlich mit Bänken oder Floorballbanden abgegrenzt werden.

Ob hinter den „lebenden Toren“ entlangelaufen und gespielt werden darf, ist ebenfalls festzulegen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Sollten die Spiele in ihrer Dauer zu kurz sein, kann man festlegen, dass zwei Tore zum Sieg notwendig sind.

Um die gesamte Gruppe zu involvieren, kann die Anzahl der lebenden Tore erhöht werden (jeweils zwei nebeneinander) und/oder die Übung auch als Zwei-vs.-Zwei durchgeführt werden.

### COACHING-HINWEISE

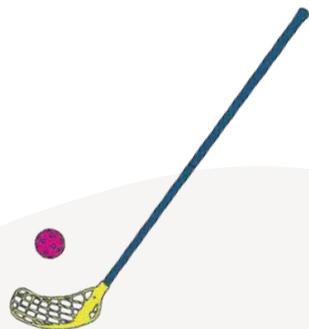
Schutzraum beachten: Die Schutzräume um die „lebenden Tore“ dürfen nicht betreten werden. Dies dient der Gewöhnung an die Schutzräume des regulären Floorballspiels und der Sicherheit aller Personen.

Parcours für Auswechselspieler: Für alle verbleibenden Personen kann ein einfacher Hindernisparcours aufgebaut werden, um sie zu beschäftigen. Der Fokus der Trainerin oder des Trainers sollte auf dem Geschehen des Eins-vs.-Eins liegen.

Stockschlag pfeifen: Stockschlag ist ein gefährliches Foul im Floorball. Alle Personen sollen schnell lernen, dass dies der Schiedsrichter abpfeift.

Alle werden darauf hingewiesen, dass nur leichte Abschüsse erlaubt sind. Alles, was die „lebenden Tore“ in Gefahr bringt, ist verboten.





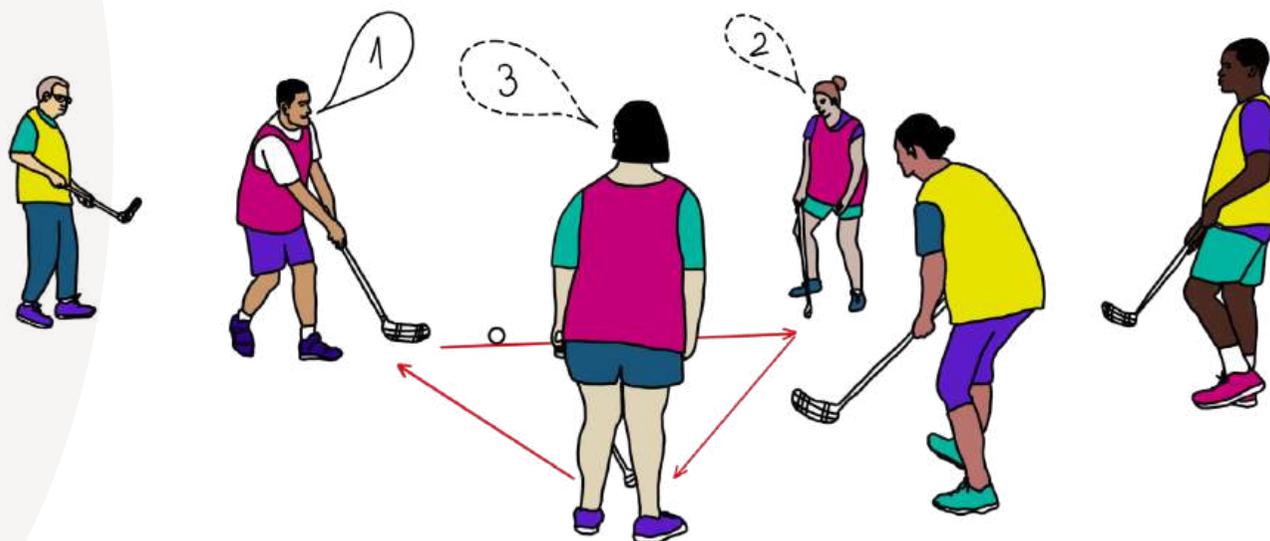
# PASSSTAFETTEN

## WIE WIRD GESPIELT

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Angepasst an die Anzahl der Personen wird ein Spielfeld markiert. Bestenfalls wird das Spielfeld mit der Floorballbande eingegrenzt.

Das Team in Ballbesitz versucht sich den Ball so oft wie möglich zuzupassen, während das andere Team versucht den Ball abzufangen.

Alle erfolgreichen Pässe werden gezählt. Bei zehn erfolgreichen Pässen gibt es einen Punkt. Bei Ballverlust wird neu angefangen zu zählen. [Diese Spielform ist auch als Zehner-Ball bekannt.]



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Floorballschläger, Floorbälle, Floorballfeld mit Banden



6-10 Personen pro Team



8 Minuten

FLOORBALL

157





# IDEEN



**Special  
Olympics**  
Deutschland

## und Varianten für jede Gruppe

### MATERIAL

Obwohl die Tore bei dieser Übung nicht aktiv verwendet werden, kann man sie bereits zur Gewöhnung an das normale Floorballspiel aufstellen.

### REGELANPASSUNGEN

Die Personenanzahl beider Teams muss nicht zwingend gleich sein. Zu Beginn empfiehlt sich eine höhere Personenanzahl beim Team in Ballbesitz.

Das Spielfeld wird in verschiedene Zonen eingeteilt. Der Ball ist einmal in jede Zone zu passen, um einen Punkt zu gewinnen.

### RÄUME

Klebeband in Signalfarbe kann zur Markierung des Spielfelds für eine bessere Sichtbarkeit dienen.

Das Spielfeld ist je nach Größe und Leistungsniveau der Gruppe zu verkleinern oder vergrößern.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Um alle Mitglieder einer Mannschaft sinnvoll einzubinden, kann man festlegen, dass alle Personen mindestens einen Pass gespielt haben müssen, damit ein Punkt erzielt werden kann, oder dass Doppelpässe untersagt sind.

Sichere Zonen im Spielfeld, die nicht von anderen Personen betreten werden dürfen, kann man für diejenigen abgrenzen, für die das Spiel noch zu herausfordernd ist.

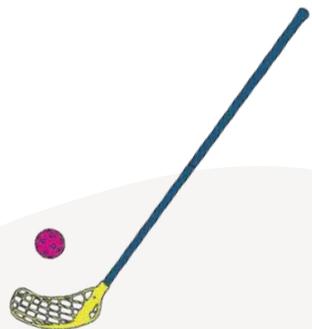
### COACHING-HINWEISE

Freilaufen ist wichtig für die Mannschaft in Ballbesitz. Alle Personen sollten sich bewegen und versuchen die freien Räume zu besetzen.

Decken ist wichtig für die verteidigende Mannschaft. Nur eine Person versucht der Person in Ballbesitz den Ball abzunehmen. Die anderen behalten die Gegenspieler im Auge und versuchen Pässe bestmöglich zu blockieren.

Ganzes Spielfeld nutzen: Die Personen sollten daran erinnert werden, die gesamte Spielfläche zu nutzen (auch hinter den Toren).





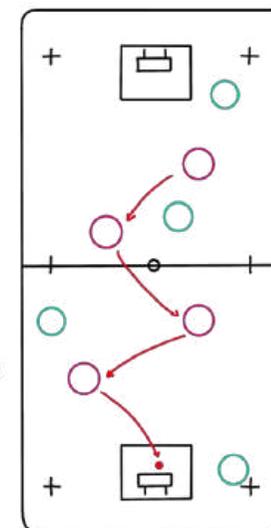
# 4 VS. 4 MIXED

## WIE WIRD GESPIELT

Beim 4 vs. 4 Mixed Floorball spielen insgesamt acht Personen aufgeteilt in zwei Vierer-Teams gegeneinander.

Die Teams versuchen das eigene Tor zu verteidigen und Tore zu erzielen.

Wer am Ende der vorgegebenen Zeit mehr Tore erzielt, hat gewonnen.



## WAS IHR BRAUCHT

▶ Floorballschläger, Floorbälle, Floorballfeld mit Banden, Trillerpfeife



Mind. 8 Personen



Mind. 10 Minuten

FLOORBALL

159





# IDEEN



## und Varianten für jede Gruppe



**Special  
Olympics**  
Deutschland

### REGELANPASSUNGEN

Bedingungen für den Torerfolg können vor Spielbeginn festgelegt werden. Zum Beispiel: Mindestens fünf Pässe sind nötig; alle Teammitglieder müssen in der gegnerischen Hälfte stehen.

### RÄUME

Um die Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit weiter zu fördern, kann man die Tore neu platzieren. Sie werden mit dem Rücken zueinander gedreht und näher in die Spielfeldmitte gerückt.

Rückzugsmöglichkeiten (Auswechselbank) sollten für die physische und psychische Erholung zur Verfügung stehen.

### BESONDERE ANPASSUNGEN

Vor dem Spielbeginn sollen sich die Teammitglieder (entweder alle gemeinsam oder im einzelnen Team) beraten, wie sich eine sinnvolle Einbindung aller Personen im Team erreichen lässt – zum Beispiel durch das Nutzen der persönlichen Stärken sowie gemeinsame Taktik-Besprechungen.

Das Spiel sollte angehalten werden, wenn der vorgenannte Punkt nicht erfüllt ist. In diesem Fall sind alle Personen an einer Lösungsfindung zu beteiligen.

### COACHING-HINWEISE

Flüssiges & faires Spiel: Die Trainerin oder der Trainer unterbindet Fouls (insbesondere Stockschläge und weiteres gefährliches Spiel) und gibt den Teams Tipps (z. B. Freilaufen), damit ein flüssiges Spiel entsteht.

Schritt für Schritt: Die Spielregeln sollten zu Beginn auf das Wichtigste begrenzt werden, um die Personen nicht zu überfordern. Neue Spielregeln werden langsam, aber kontinuierlich hinzugefügt.

Zusammen angreifen & verteidigen: Personen sollen nach einem Angriff nicht vorne stehen bleiben, sondern das Team auch bei der Verteidigung unterstützen. Wenn sie erschöpft sind, sollen sie sich auswechseln.

Das offizielle Vier-vs.-Vier-Floorballfeld ist rechteckig (26–28 m x 14–16 m) und von einer 50 cm hohen Bande mit abgerundeten Ecken umgeben. Mittellinie und Mittelpunkt werden markiert.

Schutzräume sind 0,9 m x 1,9 m groß und befinden sich, ebenso wie die Tore, im 3 m Abstand zur Querseite des Spielfelds. Die Schutzräume dürfen nicht betreten, jedoch mit Schlägern berührt werden.

Die Tore sind 0,9 m breit, 0,6 m hoch und 0,5 m tief.

