



Egy világ, egy labda – Floorball

Iskolai Floorball Tanterv





1. Bevezetés

A Nemzetközi Floorball Szövetség (IFF) állította össze ezt az Iskolai Floorball Tantervet, hogy az iskolákban játszott floorball fejlődését segítse és növelje annak szintjét. A tanterv fő célkitűzése, hogy támogatást nyújtson a Nemzeti Floorball Szövetségeknek és Iskolai Hatóságoknak a floorball tanítása során és ötleteket kínáljon saját iskolai tantervek készítéséhez.

A floorball világszerte növekvő ütemben válik népszerűvé, kifejezetten az iskolákban, ezért valós igény mutatkozik egy általános jellegű iskolai tantervre, amely minden fél számára jó eszköz arra, hogy segítse a floorball tanítását az iskolai rendszerben.

2. Floorball

A floorball egy gyors ütemű sport, amelyet hivatalosan csapatonként öt játékos és egy kapus játszik. Hasonlít a gyeplabda és a jégkorong játékára, sőt a kosárlabdára is. Műanyag ütőfejes, szénszálas kompozit ütővel és lyukacsos műanyag üreges labdával folyik a játék. A floorball egy sokoldalú sport, ahol sok akció és gyorsan változó helyzetek lépnek fel a másodperc töredéke alatt. Alacsony a belépési szintje, hiszen bármekkora sport helyszínen játszható, csak a játékosok számát kell az elérhető térhez igazítani. Igazán a mai kor sportja, amelyet több mint 60 országban üznek világszerte és gyors ütemben válik a holnap sportjává is.

Számos országban, a floorball az egyik leggyorsabban növekvő csapatsport, és habár a legmagasabb szinteken számos technikai készséget, gyorsaságot és koordinációt követel, mégis minden korosztály és képességi szint számára megfelelő. Ez az egyik oka annak, hogy a sport ilyen gyorsan helyet talált magának az iskolarendszerben. A fő cél, hogy a lehető legtöbb gólt szerezzék a csapat, miközben megakadályozza, hogy az ellenfél gólt lőjön. A játékosok képességi szintje határozza meg a csapat taktikáját, és néha, ha kevésbé technikásak a játékosok a legjobb taktika, ha nincs taktika csak játék.

A floorball népszerűségének egyik oka, hogy egyszerű elkezdni játszani: nem szükséges speciális készség kezdetben, egyszerűek a szabályok, csak ütőkre és labdára van szükség. A floorball olyan fitness sport, ahol a nemek közötti esélyegyenlőség is megjelenik, a kezdetek óta játszik vegyes csapatokkal is. Az iskolák mellett számos munkahelyen és speciális érdeklődésű csoportokban is népszerűvé vált a játék.

A floorball mindenki számára játszható és:

- Könnyű elkezdni
Ha a megfelelő felszerelés rendelkezésre áll már el is kezdetjük játszani a floorballt. Játshatjuk a szabadban vagy teremben, minimum négy fővel.
- Könnyen módosítható
A floorball könnyen módosítható a rendelkezésre álló tér, berendezések, csapattagok, készségek és felszerelés alapján. Fizikai képességek és korosztályok szerint is módosítható a játék.
- Könnyű játszani
Nem kell szakértőnek lennünk, hogy űzzük ezt a sportot. Bárki, aki tudja, hogyan kell használni és tartani egy ütőt, képes megtanulni a játékot. A szabályok egyszerűek és könnyen tanulhatók.



3. Alapszabályok

A floorball szabályai arra az előfeltevésre épülnek, hogy az ütőt kizárólag a labdával való játékra szabad használni, így az ellenfél bántása semmilyen módon nem megengedett. Annak ellenére, hogy a floorball egy gyors sport, nagyon kevés sérülés történik, főleg ha az alábbi szabályok betartásra kerülnek:

1. A játékot 3-5 mezőny játékos és egy kapus játssza a pálya méretétől függően.
2. A csapatok minimum 6, maximum 20 játékosból állnak.
3. A játék három 20 perces periódusból áll, néhány esetben ezek 3 x 15 percesek, hogy egy óra elég legyen egy mérkőzésre.
 - 3-4 perces mini meccseket is lehet játszani
4. 50 cm magas palánk veszi körbe a pályát
5. A kapu mérete 115 cm x 160 cm, megjelölt térrel előtte (2.5 m x 1 m), ahol csak a kapus tartózkodhat, de a labdához ütővel hozzá lehet érni, akkor is, ha ezen a területen van.
 - Kisebb kapuk is használhatók, ha nincsenek kapusok
6. A kapus terület 4 m x 5 m és ez az a terület, ahol a kapus is úgy vesz részt a játékban, mint a többi játékos. A kapusnak nincs ütője.
7. A kapus nem tarthatja a labdát 3 másodpercnél tovább, és amikor eldobja, annak érintenie kell a padlót, mielőtt áthalad a középvonalon.
8. Lesállítás nincs a floorballban
9. Ha a labda elhagyja a pályát a másik csapat szabadlövessel folytathatja a játékot onnan, ahonnan kiment a labda. Ha a labda a pálya végéből ment ki, a másik csapat a sarokból folytathatja.
10. Szabadlövésnél az ellenfélnek legalább 3 méterre kell lennie a labdától (ütőket is beleértve).
11. A labdát szabad rúgni, de maximum egyszer és nem csapattársnak.
12. A labda nem érinthető kézzel vagy fejjel.
13. Az ütőket mindig derékmagasság alatt kell tartani. A labda a levegőben is játszható térdmagasság alatt.
14. Az ellenfél ütőjének emelése, blokkolása vagy megütése tilos.
15. Lökdösés, árnyékolás vagy szerelés nem megengedett, de a vállak összeérhetnek.
16. A játékosok ütő nélkül nem játszhatnak.
17. Nem szabad ugrás közben érinteni a labdát.
18. A labda nem érinthető, ha a kéz vagy mindkét térd érinti a padlót. (Egy térd megengedett).
19. Szabadlövés vagy 2 perc büntetés jár, az alábbi esetekben:
 - Magas ütés, ellenfél ütőjének ütése, labda kézzel vagy fejjel érintése, szerelés, lökdösés, akadályozás, az ütő eldobása, szabadlövésnél rossz távolság
 - Büntető lövés jár, ha a hibát akkor követték el, amikor a másik játékos a kapu közelében próbált gólt szerezni

A szabályok a játék szintje szerint változtathatók. Az alap ötlet a floorballban, hogy a mérkőzés a lehető legkevesebbszer szakadjon meg, így folyamatos, dinamikus játékra legyen lehetőség.



4. Felszerelés:

A Floorball nem igényel komplex felszerelést. Elég egy ütő, teremcipő és sport ruházat. A kapusnak párnázott felsőt és nadrágot, valamint sisakot kell viselnie.

Sokféle floorball ütő vásárolható a boltokban. Számos gyártó ajánl olcsóbb iskolai csomagokat, amelyek kevésbé megfelelők hosszabb távú iskolai használatra. Az ütő kiválasztásakor a nyél merevségére szükséges figyelni. A puha műanyag nyelek olcsók, de nem igazán használhatók a játék során. A legjobb választás egy hagyományos floorball ütő, szénszálás nyéllel és jobb vagy bal oldalas ütőfejjel. Ezek akkor is jól használhatók, ha az ütőfejek eltörnek, mivel azok könnyen cserélhetők, ha szükséges.



Az alapszabály, hogy az ütő a padlóra állítva ne legyen magasabb a köldökvonalnál (gyermekeknél a szegycsontnál).

A különböző magasságokhoz ajánlott méretek az alábbiakban láthatók:

Játékos magassága:	110	120	130	140	150	160	170	180	185 cm
Ütő magassága:	70	75	80	85	90	100	105	110	114 cm

A kapu mérete 115 x 160 cm. Ez megfelelő, kiváltképp, ha kapus is játszik. Ha nincs kapus, akkor kisebb 90 x 60 cm-es kapu ajánlott és egy mezőnyjátékos játszhat előtte. Fapadló esetében ajánlott, hogy a kapuk alján legyen műanyag borítás, ami megvédi a padlót.

Érdemes figyelmet fordítani arra, hogy a diákok milyen cipőben játszanak, így csökkenteni a boka és térd sérülések lehetőségét. A floorballban sok a fordulás és a gyors irányváltás, így fontos, hogy a cipők stabilizálják és megfelelően megtámasszák a lábfej első részét. Teremjáték esetében, a teremcipőket nem ajánlott kinn is használni, így védve a padlót a szennyeződésektől.

Ha a pályán nincs palánk, kialakítható úgy, hogy a pálya sarkaiba padokat helyezünk, hogy megakadályozzuk, hogy a labda a sarkokba kerüljön. Ha a labda túlmegy a padon, kinn van. Hasonlóan



meg lehet állapodni abban, hogy a labda kinn van, ha elhagy egy adott vonalat a falon és a másik csapat következik.

5. Útmutató a tanárok számára

A gyerekek úgy fejlődnek leginkább, ha különböző típusú játékokat tanulnak. Azok a kis játékok a legmegfelelőbbek, ahol a játékosok gyakran érnek a labdához. A cél, hogy a lehető legtöbb labdaérintést tegyék lehetővé számukra a játék folyamán. Ha lehetséges, kedvezőbb két kis meccs egymás mellett, mint egy nagy. A testnevelés órát úgy kell szervezni, hogy a gyakorlatok a lehető legkevesebb szervezéssel járjanak (egyforma csapatok, padok, jelölések stb.).

A hagyományos gyakorlatokat, ahol sok a várakozási idő, kerülni kell. Kedvezőbb a gyakorlatokat formációkban, párokban, kis csapatokban vagy köredzés keretében folytatni, amely biztosítja a diákok aktivitását és növeli az órai részvételt.

Nagy tér esetén is ajánlott inkább úgynevezett „kis játékok” alkalmazása a pálya méretének csökkentése által. Ez növeli a játékosok részvételét és a labdakezeléssel töltött időt, így több pozitív élményt és jó eredményeket szerezve nekik. A kapu maradhat mindig nagy, így a játékosok gyakrabban szerezhetnek gólt. Ez természetesen nem fair a kapussal szemben, de több lövést védhet így ki. A játék minden formája során fontos figyelni a csapatjátékra és a labda csapaton belüli passzolásának fontosságára - a labda gyorsabban halad, mint egy játékos.

6. Edzések

Minden edzés három részre épül: bevezető, gyakorló és játék szakasz. A bevezető szakaszban az edző megmutatja, hogy hogyan kell valamit csinálni, a gyakorlás, amikor különböző gyakorlatsorokon keresztül rögzül a folyamat, a játék során pedig a diákok használják a megszerzett tudást.

A logika az, hogy az előző órán tanultakra lehet építeni, ahhoz hogy új elemeket sajátítsanak el a folyamat előre haladásával. Az első 6 óra az egyéni technikákra épül, a labda és ütőkezelésre fókuszálva. Ezt követően az órák a csapattaktikák és játékstratégiák felé fordulnak. A 7-12. órákon ajánlott egy vagy két gyakorlat alkalmazása az első 6 órától az ütő és labdakezelő készségek fejlesztésére.

Az óra ütemét az edző is meghatározhatja, a diákok száma és készségi szintje szerint, de az alap ötlet, hogy a lehető legtöbb résztvevőt tartsuk mozgásban a teljes időtartam alatt. Ha a tornateremben elegendő hely áll rendelkezésre, próbáljuk a lehető legtöbb csoportot aktívan tartani.

Óravázlatok:

1. óra: Floorball Szabályok & Labdavezetés Alapok

- Alapszabályok
- Labdavezetés alapok – ütőtartás, játékállás, labdakezelés

2. óra: Labdakezelés

- Labda feletti kontroll
- Haladás labdával
- Labdavédés

3. óra: Passzolás

- Hogyan passzoljunk – egyéni és páros gyakorlás, majd futás



- Passzfogadás – technika, helyezkedés

4. óra: Passzolás játék helyzetekben

- Passzolási technika
- Haladás a pályán
- A játék értelmezése és reakció
- Passzolás nyomás alatt

5. óra: Lövés

- Alap lövési technikák – csukló lövés, húzó lövés, fonák

6. óra: Cselezés

- Haladás a labdával
- Cselezés akadályokkal
- Cselezés és lövés

7. óra: Egyéni védelem

- Helyezkedés és mozgás
- Védés labdát birtokló játékos ellen
- Védés labda nélküli játékos ellen

8. óra: Csapat védekezés I

- Alap védekező formációk
- Átváltás védekezésbe
- Védekező mozgás és helyezkedés

9. óra: Csapat védekezés II

- Támadó védekezés
- Egy az egy ellen védekezés (Teljes pályás védekezés)
- Zóna védekezés

10. óra: Csapat támadás I

- Egyéni támadás 1-1 / 2-2
- Extra játékosal támadás 2-1 / 3-2
- Támadásból védekezésre váltás

11 óra: Csapat támadás II

- Nyitó játékok
- Sarok játék
- Támadó rotáció
- Térnyerés

12+ óra: Mérkőzések a fentiek alapján, a bonyolult dolgok ismétlése, különböző gyakorlatok kombinációja és sok játék.



1. óra - Floorball Szabályok & Labdairányítás alapok

Téma:

1. Floorball Szabályok A floorball alapszabályainak átbeszélése és azok adaptálása az osztályra, a használt terem függvényében.

2. Labdairányítás alapok A floorballban a játékos kulcs képessége, hogy bármikor előre tudja vinni a játékot, passzolás, lövés vagy mozgás által. A labda irányítása a játékos képessége hogy képes legyen kezelni a labdát és mozogni vele, passzt fogadni vagy adni, és lőni a labdát bármely játékhelyzetben.

Célkitűzés: A játékosok megtanítása a labda irányítására, labdával futásra, labda fogadásra minden irányból és passzolásra minden irányba bármely játék és mozgás során.

Kulcs tényezők: Ütő hossza, ütőfogás és ütő szöge a padlóhoz képest

KÉSZSÉGEK

1.1. Ütőhossz és fogás

A labda irányításához a játékosnak szüksége van a megfelelő hosszúságú ütőre, hogy könnyen haladhasson a labdával. A játékosnak olyan ütőre van szüksége, amivel könnyen kezelheti a labdát a lábfejehez közel, anélkül hogy túlságosan lehajolna. Az ütőt derékszögben két kézzel kell megmarkolni, amennyire csak lehet.

1.2. Labdairányítás

A labda irányításához nyomjuk az ütőfejet enyhén a labdához, az ütőfejet mindvégig a talajon tartva. Minél közelebb van a testhez, annál könnyebb irányítani a labdát.

1.3. Alapállás

A játékosoknak mindig próbálniuk kell felvenni az alap játék pozíciót enyhén hajlított térdekkel. A pozíció hasonló a tollaslabdában használthoz, lehetőséget teremtve a játékos számára, hogy minden irányba tudjon mozdulni.



1.4. Labda fogadása

Amikor a játékos fogadja vagy megszerzi a labdát, fontos hogy az rugalmas kezekkel történjen, az ütő finom mozdításával, hogy az ütőfej elnyelje a labda erejét.



1.5. Tenyeres fogadás

Amikor a játékos tenyeresen fogadja a labdát, hagyjuk, hogy az ütő 1-3 cm rövid távolságra legyen a labda irányába, hogy elnyelje a sebességet. A labda fogadása hangtalanul kell, hogy történjen.

1.6. Fonák fogadás

Fonák oldallal fogadni a labdát bonyolultabb, mert így nehezebb irányítani azt. Próbáljuk követni a labda mozgását a fogadásakor.

1.7. Labda passzolása

Amikor passzoljuk a labdát, azt enyhén a padlóhoz kell nyomni, majd az ütőfejet abba az irányba mozgatni, amerre passzolni szeretnénk. A labda el kell, hogy hagyja az ütőfejet a játékos testének középvonalá előtt. Ha ez később történik, a labda a levegőbe repül.

1.8. Tenyeres passz

A tenyeres passzolás a leggyakoribb passz a floorballban. A labdát a padlóhoz nyomjuk az ütőfejjel és a lábfej előtt elengedjük. Minél több erőt viszünk a mozdulatba, annál erősebb lesz a passz.

1.9. Fonák passz

Fonák passz során a játékos a kívánt irányba üti a labdát az ütő hátsó oldalával. Ez nem olyan pontos, mint egy tenyeres passz.

1.10. Légpasz

Légpasz során a játékos a levegőben passzolja a labdát az ellenfél ütője felett, felemelve az ütőt a talajról a labdát rajta tartva. A labdát egy éles csuklómozdulattal pattintani is lehet a levegőbe.

GYAKORLATOK

1) Labdakezelés álló helyzetben

Minden játékos felveszi az alapállást a labdával és az ütő első felével elkezdi azt mozgatni. A mozgások lehetnek:

- Előre és hátra
 - A játékosnak át kell emelnie az ütőfejet a labdán
- Balról jobbra a játékos előtt
- Széles terpeszben állva, nyolcast leírva jobb oldalunkra vezetjük a labdát és előre hozzuk a lábunk között, majd balra irányítjuk, és újra a lábak között előre.

Tanár feladata:

- Ütő helyzete a talajhoz képest megfelelő
- A fogás szélessége az ütőn megfelelő

2) Haladás a labdával

A játékosok elindulnak a labdát az ütőfejen tartva a pálya körül. Amikor a tanár megfújja a sípot, a játékos megállítja a labdát, úgy, hogy az ütőfejet a labdára helyezi.

Tanár feladata:

- Megfelelő ütőfogás a mozgás során
- Az ütőfej nem üti a talajt, hanem csúszik rajta

3) Labdaszerzés és haladás két vagy több labdával

Minden játékosnál van labda és futni kezd vele körbe a pályán. Minden játékos megpróbálja elvenni a labdát egy másik játékosától és előre haladni egyszerre két vagy több labdával. Két labdával haladni



kezdetben bonyolult. Nem szabad megütni, emelni vagy blokkolni más játékos ütőjét. Kezdetben a játékosok csak előre haladhatnak, majd szabadon mozoghatnak.

Tanár feladata:

- Két kéz tartása az ütőn mindvégig
- A játékosok nem üthetik, emelhetik vagy blokkolhatják más játékosok ütőit

4) Forgalmi rendőrség

Minden játékosnál labda van. A tanár megmutatja, hogy milyen irányban haladjanak, időről időre irányt váltva. A labdát az ütőfejen kell előre, hátra, jobbra és balra vinni, a kezeket mindvégig az ütőn tartva és alapállásban maradva. A tanár 3-4 percig irányítja a játékosokat.

5) Kisebb játékok

Az óra végén olyan játék ajánlott, ahol van egy gól zóna, amelybe a játékosok nem léphetnek be, de gólt szerezhetnek, ha a labdát ott állítják meg. Javasolt ketté osztani a pályát és hagyni a játékosokat 3 - 3, vagy 4 - 4 ellen játszani, a pálya méretétől függően. Kezdetben a játékosok nem futhatnak, így a passzolásra kell koncentrálniuk. Amikor megy nekik, elkezdhetnek futni is.



2. óra - Labdakezelés

Téma: 1. Labdakezelés

Definíció: Képesség a labdával való haladásra és annak védésére az ellenféltől, mind haladás mind álló helyzet során.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosokat, hogy képesek legyenek használni az ütőfej mindkét oldalát a labda irányítására, valamint védeni és passzolni a labdát eltérő helyzetekben.

Kulcs tényezők: Labdaérintés, testhelyezkedés és labdamozgás

KÉSZSÉGEK

2.1. Labdakezelés

Hogy irányítani tudja a labdát a játék során, a játékos képes kell, hogy legyen minden irányba mozogni a labdával és megvédeni azt az ellenféltől, valamint az ütőfej mindkét oldalával megtartani.

2.1.1. Testhelyezkedés

A játékosnak közel kell tartania a labdát a testéhez, hogy meg tudja védeni azt. Ha ellenfél közelít, a labdát kicsivel mögénk helyezve, oldalunkat az ellenfél felé tartva meg tudjuk védeni a labdát.

2.1.2. Labdamozgás

A játékosoknak látniuk kell, mi történik, ha szorosan tartják az ütőt, majd derékszélességben vagy, ha sokkal szélesebb fogást alkalmaznak. A test helyzete a talajhoz képest megváltozik, az erő használatával egyetemben.

A labda sokkal gyorsabban mozog, mint a játékosok, tehát azáltal, hogy képesek a labdát mozgatni egyik oldalról a másikra, könnyen leghagyható az ellenfél.

2.1.3. Futás labdával

Nagyon fontos készség a floorballban, hogy tudjanak futni a labdával eltérő irányokba és képesek legyenek azt maguknál tartani. A labda mozgatása, mind tenyeres mind fonák ütéssel nagyon készség függő, fontos hogy ne veszítsék el a labda feletti irányítást.

2.1.3.1. Tenyeres ütés

Amikor a labdát tenyeres ütéssel irányítjuk fontos, hogy a labda közel maradjon a testhez. A labda magunk előtt tartása elérhetővé teszi azt az ellenfél számára.

2.1.3.2. Fonák

Fonákkal mozgatva a labdát az ütőfej kezelése nagyon bonyolult és csak indokolt esetben érdemes alkalmazni.

2.1.3.3. Labda mozgatása

A labda oldalról oldalra mozgatása haladás közben sokkal aktívabbá teszi a játékost és lehetőséget teremt további játék helyzetekre.

GYAKORLATOK

1) A labda ütőfejhez emelése

Kezdjük a labdakezelés gyakorlattal az 1. órától, majd haladjunk tovább és próbáljuk a labdát az ütőfejhez emelni, úgy hogy az ütőfejet alá helyezzük. Kombináljuk a labda mozgatását az emeléssel. A második szakaszban kerüljön a labda az ütőfej szélére majd az ütőfejbe.



2) Haladás labdával

Állítsunk fel egy-egy sort bójákból a tornaterem ellentétes oldalán. Osszuk az osztályt két csoportra, mindketten az első bóják előtt kezdenek. A bóják közti távolság 1 méter.

- A játékosok szalamoznak a bóják között tenyeres és fonák között váltogatva, tartva a labdát.
- Vigyük a labdát a bóják között egyik oldalról a másikra, így szalamozva a bóják között.
- Haladjunk előre és kerüljünk meg minden bóját, miközben irányítjuk a labdát.

Tanár feladata:

- Labda érintése az ütőfejjel
- Ütő fogása megfelelő

3) Akadálypálya

Minden játékos állomásonként végighalad az akadálypályán. Lehet állomásonként néhány ismétlés. Az akadálypálya alkalmazható önálló gyakorlatként vagy átvezetésként.

Az akadálypálya a következőkből áll:

- szalamozunk 10 bója között tenyeres fogással oda, majd fonákkal vissza
- helyezzünk el két padot 3 méterre egymástól és passzoljuk a labdát kétszer tenyeresen kétszer fonákkal
- helyezzünk két bóját 2 m távolságra egymástól és haladjunk előre nyolcas alakban a labdát az ütőfejen tartva, ismételjük meg fonákkal is
- menjünk a sarokba és álljunk 1, 5 méterre mindkét faltól/palántól majd passzoljunk tízszer, először tenyeresen majd fonákkal 90 fokos szögben
- emeljük át a labdát három akadályon egymás után
- haladjunk előre és lőjük a labdát a kapuba

Tanár feladata:

- Kijavítani a játékosokat, amikor elveszítik a labda feletti irányítást
- Figyelemmel követni, hogy a játékosok minden szükséges mozdulatot elvégeznek

4) Védj a labdát a testeddel

Párokban - egyik labdával másik labda nélkül - akinél a labda van, megpróbálja testét a labda és az ellenfél közé helyezni.

A játékos a labdával azt egyik oldalról a másikra mozgatja, míg a másik játékos mögötte áll és megpróbálja elérni a labdát az ütő ütése nélkül. A játékos a labdával körbe mozog a játéktérben maga mögött tartva az ellenfelét.

Tanár feladata:

- Hogyan mozgatják a játékosok a labdát az ütőfejen és helyezkednek az ellenfélhez képest
- A játékosoknak tilos a másik ütőjét felemelni, megütni vagy akadályozni

5) Tartsd tisztán a térfeled – játék

Osszuk a diákokat két egyforma csoportra, majd helyezkedjenek el a tornaterem ellentétes oldalain. Ez egy passzolási gyakorlat, ahol a labdákat a terem másik végébe kell passzolni a lehető leggyorsabb ütemben. A diákoknak a labda fogadásakor azonnal vissza kell azt passzolniuk. Nem szükséges egy bizonyos játékoshoz irányítani a passzt, elég az ellenfél oldalához.

Mindkét oldalon van gól zóna a pálya végben, ahol a játékosok nem tartózkodhatnak. A gól zónába jutó labdák a másik csapat által lőtt gólnak számítanak. Alkalmazható passzolási vonal, ahol a labdának át kell haladnia mielőtt visszapasszolható.



Kezdetben a játékosoknak egyhelyben kell állniuk az oldalukon, majd kis idő elteltével szabadon mozoghatnak.

6) Kisebb játékok

Az óra végén játszhatnak két 3 - 3 vagy 4 - 4 elleni játékokat félpályán 10 percig, alkalmazva az eddig tanultakat.



3. óra - Passzolás

Téma: 1. Passzolás

Definíció: Képesség, hogy a labdát egy csapattárhoz juttassuk vagy fogadjuk azt tőle.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosokat passzolni és fogadni a labdát mind álló helyzetben mind mozgás közben. Képesek legyenek eltérő módokon passzolni, eltérő sebességgel és irányokkal.

Kulcs tényezők: Ütőkezelés, labda pontosság, passzolási technika

KÉSZSÉGEK

3.1. Passzolás

Átadni a labdát egy csapattársnak, hogy a játék irányát megváltoztassa vagy javítsa a csapat helyzetét. A passz lehet rövid vagy nagyon hosszú is a játék helyzettől függően.

3.1.1. Labda passzolása

A labda passzolásakor azt enyhén a talajhoz kell nyomni, majd az ütőfejet a passzolás irányába mozdítani. A labda el kell, hogy hagyja az ütőfejet, mielőtt a játékos testének középvonalát eléri. Ha ez később történik, a labda a levegőbe repül. A játékos testének oldalát a passzolás irányába fordítja.

3.1.1.1. Tenyeres passz

A tenyeres passzolás a leggyakoribb passz a floorballban. A labdát az ütőfejjel a padlóhoz nyomjuk és a lábfej előtt elengedjük. Minél több erőt viszünk a mozdulatba, annál erősebb lesz a passz.

3.1.1.2. Fonák

Fonák passz során a játékos a kívánt irányba üti a labdát az ütő hátsó oldalával. Ez általában nem olyan pontos, mint egy tenyeres passz.

3.1.1.3. Lég passz

Légpassz során a játékos a levegőben passzolja a labdát az ellenfél ütője felett, felemelve az ütőt a talajról a labdát rajta tartva. A labdát egy éles csuklómozdulattal pattintani is lehet a levegőbe.

3.1.2. Labdafogadás

Amikor a játékos fogadja a labdát vagy megszerzi, fontos hogy rugalmas kezekkel történjen, az ütő finom mozzgatásával, hogy az ütőfej elnyerje a labda erejét.

3.1.2.1. Tenyeres fogadás

Amikor a játékos tenyeresen fogadja a labdát, hagyjuk, hogy az ütő 1-3 cm rövid távolságra legyen a labda irányába, hogy elnyelje a sebességet. A labda fogadása hangtalanul kell, hogy történjen.

3.1.2.2. Fonák

Fonák oldallal fogadni a labdát bonyolultabb, mert így nehezebb irányítani azt. Próbáljuk követni a labda mozgását a fogadásakor.

3.1.3. Passzolás mozgás közben

A játékosnak tudnia kell bármilyen mozgás során passzolni, előre futás, oldalirány és hátrafelé mozgás közben is. A cél, hogy mindig tartsa meg a testhelyzetet, így képes lesz passzt fogadni az ütő első felével. Az ütőfejet passz fogadása közben csak akkor forgatjuk el, ha a labdát azonnal tovább akarjuk játszani.



GYAKORLATOK

1) Passzolás párban

A játékosokat állítsuk párba 3 m távolságra egymástól és kérjük meg őket, hogy passzolják a labdát egymásnak a talajon, tenyeres ütésekkel kezdve.

Amikor belejönnek, minden passz után távolodhatnak egymástól, növelve a távolságot. A passzolás lehet:

- tenyeres – tenyeres
- tenyeres - fonák
- fonák – fonák
- légpasz (tenyeres)

A második fázis aktív mozgást is tartalmaz, ahol a játékos a labdával előre halad, a másik pedig hátra, megtartva az eredeti távolságot.

Tanár feladata:

- Passzolás technika alkalmazása úgy, hogy a labda a talajon maradjon
- A játékos a passzolás irányába néz
- Alapállás és finom fogadás

2) Passzolás/fogadás mozgás közben

3 fős csoportokban egy játékos a baloldalon (A), egy középen (B) és egy jobb oldalt (C) helyezkedik el. Az A passzol (minden passz tenyeres) B-nek, aki közvetlenül visszapasszol A-nak, majd B C felé fordulva halad, passzt fogad és visszaad C-nek. Tíz ismétlés után a játékosok szerepeket cserélnek.

A második szakaszban a középső játékos (B) passzt fogad (A)-tól, tenyeresen fordul a labdával és előre halad (c) majd passzol C-nek. C visszapasszolja a labdát B-nek, aki megfordul a labdával és előrehalad A felé passzolva neki. Tíz ismétlés után a játékosok szerepeket cserélnek.

Tanár feladata:

- Passzolás és fogadás technika megfelelő
- Követni a játékosokat figyelve arra, hogy a labdát az ütéj belső oldalán tartásuk fordulása során

3) Passzolás játékok

Osszuk fel a csoportot 4 fős csapatokra, akik pontot szereznek minden alkalommal, amikor a labdát minden csapattaghoz sikerült egyszer passzolni. Az ellenfél próbálja megszerezni a labdát és azt minden csapattagjának tovább passzolni, hogy pontot szerezzen. A játék 1 percre tart, ha a játékosokat nem cseréljük menet közben.

Ez egy nagyon jó passzolás és taktika gyakorlás is egyben. További nehezítés lehet, ha csak a tenyeres passz megengedett.

Tanár feladata:

- Passzok számolása
- 1 perces játékok vezetése vagy játékosok cseréje játék közben

4) Kisebb játékok

Óra végén játszunk két 3 - 3 vagy 4 - 4 elleni játékot félpályán 10-15 percre, alkalmazva az eddig tanultakat. Alkossunk szabályokat, hogy a labda csak előre passzolható, csak tenyeres ütéssel, csak fonák passzal, csak hátra passzolás megengedett stb.

Tanár feladata: szabályok betartatása



4. óra - Passzolás játékhelyzetekben

Téma: 1. Passzolás játékhelyzetekben

Definíció: Képesség, hogy a labdát egy csapattagnak továbbítsuk, az ellenfél általi nyomás alatt, mozgás közben.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosokat passzolni és labdát fogadni a játék részeként eltérő játékhelyzetek során

Kulcs tényezők: Passzolás technika, haladás a pályán, reagálási képességek, játék értelmezés

KÉSZSÉGEK

4.1. Passzolás játékhelyzetekben

Játékhelyzetekben a játékosnak látnia kell, hogy lehetősége van-e passzolni egy csapattársának vagy neki magának kell a labdát előre vinnie. Ehhez szükséges, hogy a játékos kezelni tudja a labdát anélkül, hogy arra nézne és képes figyelni arra, hogy hol vannak szabad csapattagok.

4.1.1. Mozgás

A játékosnak tudnia kell irányítani a labdát védve azt és bármely irányba passzolni. A mozgásnak lehetőleg előre kell történnie, megpróbálva átvinni a labdát az ellenfélre. Ehhez a labda nélkül csapattagoknak az ellenfél irányába szükséges helyezkedni a passzoláshoz.

4.1.2. Reakció és játékértelmezés

A játékosnak a teljes pályát figyelnie kell, hogy tudja, mely csapattársai vannak a legjobb labdafogadási pozícióban. A játék értelmezése azelőtt kell, hogy megtörténjen, mielőtt a játékoshoz kerülne a labda, mivel - legalábbis kezdetekben - a játékos automatikusan a labdára néz, amikor fogadja azt.

4.1.3. Passzolás nyomás alatt

Hogy előre vigye a játékot, a játékos előre kell, hogy tudja passzolni a labdát, akkor is, ha az ellenfél oldaláról nyomás nehezedik rá. Általában a nyomás előlről érkezik, lehetőséget adva a játékosnak passzolásra, azáltal hogy oldalát az ellenfél felé fordítja és a labdát a védekező oldalról az ellenfél oldalára passzolja. Ez azt igényli, hogy a csapattagok olyan pozíció felé haladjanak, ahol labdát tudnak fogadni.

GYAKORLATOK

1) E-gyakorlat

A játékosok helyezkedjenek el a pálya egyik felén, négy sarokban (A, B, C és D) egy pedig középen a kapu előtt (E). Helyezzünk egy-egy játékost minden pozícióba és a többieket sorba A után. Legalább 8-9 játékosra van szükség a gyakorlathoz.

Először A passzol B-nek és felveszi B pozícióját, B fogadja a labdát és passzol C-nek, majd felveszi C helyzetét. Minden játékos előre passzolja a labdát és felveszi a következő pozíciót. Amikor a labda eléri E pozíciójához a játékos kapura lő majd a sor végére áll.

Kezdetben a passzoláson és fogadáson van a hangsúly, majd később azon, hogy a játékosoknak mozgásban kell lenniük a gyakorlat során mindig előre haladva, afelé a játékos felé fordulva, akitől passz érkezik majd.

Kezdjük a gyakorlatot az óramutató járásával megegyező irányban, és amikor jobban megy, irányt válthatunk.



Tanár feladata:

- A játékos az A pozícióban kész passzolni, amikor az előző labda D-hez került
- Figyelni, hogy a labda mindvégig mozgásban legyen
- A passzolás/fogadás az ütő belső felével történjen és a játékos kész legyen passzt fogadni.

2) Csillag

Ebben a gyakorlatban 6-7 játékos 4 m átmérőjű körben helyezkedik el. A lényeg, hogy passzoljanak egy csapattagnak és folyamatosan kövessék a labda mozgását.

- a) A játékosok másik játékosnak passzolnak, de nem passzolhatják vissza a labdát. A játékosok álló helyzetben vannak.
- b) Hogy érdekesebbé tegyük a gyakorlatot, a játékos a jobb oldalán lévő második játékosnak passzol, majd felveszi a pozícióját. Egy idő után az irány megváltoztatható bal oldal felé.
- c) Amikor ez már jól működik, egy játékost állítsunk a kör közepébe, aki a „tolvaj” lesz és feladata a labdaszerzés. A körben álló játékosok egymásnak passzolnak. A tolvaj megpróbálja érinteni a labdát, hogy kikerülhessen középről. Az lesz a következő középben, akinek passzát a tolvaj megszerezte.

Tanár feladata:

- Passzolás és fogadás technika
- Játékállás
- Figyelni a középben álló játékost

3) Passzolási verseny

Osszuk fel a csoportot 3 vagy 4 egyforma számú csapatra és adjunk nekik egy-egy labdát.

A gyakorlat célja, hogy 20/30/40 egymást követő passzt adjanak saját csapattársaiknak. A csapat hangosan számolja a passzok számát. Minden alkalommal, amikor egy játékos labdát veszít, a számolás előlről kezdődik. Az a csapat nyer, amelyik előbb éri el a kitűzött célt.

Kezdetben a játékosok egy helyben állhatnak, majd folyamatosan mozogniuk kell.

Egy másik verzió, hogy két csapat két labdával ugyanazon a térfélen helyezkedik el. Az A csapat fehér labdával, B csapat más színű labdával játszik. A cél 20/30/40 passz a csapattársaknak. Minden játékos mozgásban van és segíthetünk, ha megkülönböztető mellényt adunk a másik csapatnak. Ez elősegíti a reakciókészséget és a játék megértését.

Tanár feladata:

- Passzok számolása
- Figyelemmel követni, hogy a játékosok a labdával játszó felé fordulnak és mozognak
- A passzoló és fogadó technika javítása

4) Elkapás és elengedés

Az Elkapás & Elengedés gyakorlat a reakció készséget javítja. Párokat hozunk létre, akik az ütőjük fejét a másik játékoséhoz tartják, egy „kaput” hozva létre köztük. A cél, hogy 2-3 elkapó játékos megpróbáljon átpasszolni a két játékos között létrejött „kapun”, és a pár próbál úgy mozogni, hogy a labdával mozgó játékos ne tudjon keresztül passzolni a kapun. Ha a labda átjut a kapun, a két játékos lesz a fogó és megpróbál más párt elkapni.

A játékosoknak reagálni kell arra, hogy hol vannak a fogók és párok, és aszerint mozogni.



A következő szakaszban a párokat csak akkor kapták el, amikor az első fogó által adott passzt a másik fogó kapja el.

Tanár feladata:

- A fogók a „kapukon” át passzolnak

5) Passzolás gyakorlat

A játékosokat 3 csapatra osztjuk a tornatermet pedig 3 zónára. A középső zónában a játékosok védők, a másik két zónában pedig támadók. A zónákat bóják jelölik. A labdák a támadó zónák sarkaiban vannak, a védekezési zóna sarkába pedig üres kosarat/gyűrűt helyezünk. A gyakorlat az alábbiak szerint alakul.

- A támadóknak át kell passzolnia a labdát a védő zónán
- A támadóknak tudniuk kell passzt fogadni
- A védők próbálják elkapni a passzokat
- Ha a védők elkapják a labdát „Megvan!”-t kiáltanak és a labdát a kosárba /gyűrűbe teszik
- A védőknek 10 labdát kell elkapniuk, ezután a csapatok helyet cserélnek, így 3 kör után mindenki volt védő.

6) Kis játékok

Óra végén játszunk két 3 - 3 vagy 4 – 4 elleni játékot félpályán 10-15 percig, alkalmazva a tanultakat. Alkossunk szabályokat, pl. hogy a labdát csak előre szabad passzolni, csak tenyeres ütéssel, csak fonákkal, csak hátra passzolás stb.

Tanár feladata:

- „Szabályok betartatása”



5. óra - Labda lövése

Téma: 1. Labda lövése

Definíció: Góllövés indítása bármilyen pozícióban vagy irányban a pályán, eltérő lövés típusokat alkalmazva.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosnak, hogy a megfelelő lövés típust válasszák és hajtsák végre az adott helyzetben. A fő lövések a csukló lövés, húzó lövés, fonák lövés és ütő lövés.

A lövés alapvető része a játéknak, de ha túl nagy figyelmet kap, a mozgás és passzolás nem részesül elég nagy hangsúlyban, ezért a lövést ismertető óra csak itt kerül bemutatásra.

Kulcs tényezők: Lövési technikák, testhelyzet, ütőkezelés

KÉSZSÉGEK

5.1. Lövés

Amikor a játékos lő, a cél a gólszerzés. Ha a lövést a kapus kivédi, vagy a kapun kívülre megy, általában az ellenfél szerzi meg az irányítást a labda felett és a másik csapatot védekezésre kényszeríti a támadási helyzetből. A cél, hogy lehetőséget teremtsünk közvetlen és tiszta lövésre.

Az eltérő lövések specifikus helyzetekben hasznosak, a játékosnak tudnia kell, mikor melyiket alkalmazza.

5.1.1. Húzó lövés

A húzó lövés (húzás) a leggyakoribb lövés a floorballban. A labda az ütőfejre kerül annak belső oldalán, a játékos súlypontján túl, az ütő előre mozdul, miközben az ütőfej a talajon marad és ugyanakkor a labdát a talajhoz nyomja. A labda a játékos testének középvonalát elhagyva elengedésre kerül. Ha később történik a labda az ütőfejjel való érintkezés miatt túl magasra repül. Nagyobb sebesség adható a labdának, ha az ütőfejet erősebben nyomjuk a talajhoz és gyorsabban mozgatjuk az ütőt.

Ez a lövés álló helyzetben és mozgás közben is alkalmazható. Kifejezetten hatékony, ha a játékos el tudja rejteni a labdát, és csak a lövéskor hozza előre a test mögött.

5.1.2. Csukló lövés

A gyors csukló vagy csattanó lövéskor a játékos nem irányítja a labdát, hanem passz fogadásakor azonnal továbbadja, anélkül, hogy hátra vinné. A játékos a labdához nyomja az ütőfejet a talajon és gyorsan előre viszi az ütőfejet gyors csuklómozdulattal. Ez a lövés nagyon gyorsan hagyja el az ütőt és kevés esélyt hagy a kapusnak, hogy elkapja.

5.1.3. Fonák lövés

A fonák lövést akkor használjuk, amikor a labdát nem lehet az ütőfej belső felével ütni. Kivitelezhető felemelve az ütőt a labdával a fonákján, vagy megütve a labdát az ütő fonákjával.

5.1.4. Ütő lövés

A védők számára kifejezetten hasznos tudás, hogy hogyan lőjék a labdát nagy sebességgel a kapu felé.

Az ütő lövés során a játékos az ütőt visszafelé mozgatja derékmagassághoz, majd a padlóra üt közvetlenül a labda mögött (álló vagy mozgás közben) így meghajlítva az ütő nyelet, extra erőt adva az ütőfejnek, hogy a labdát a kapu felé repítse. Ezzel a lövéssel a labda gyorsan száguld, de az ütés maga tovább tart, mint a húzó vagy csuklós lövés.



GYAKORLATOK

A tanár választhat, hogy csak a hagyományos húzó lövést mutatja be vagy más lövéseket is. Eleinte érdemes egy fajta lövésre fókuszálni.

1) A lövés megismertetése

Először is gyűjtsük össze a játékosokat a tanár köré és mutassuk be a lövést. Ennek jó módja, ha a labdát egy vonalra tesszük a padlón, egy kézzel (felső) megfogjuk az ütőt és az ütőfejet a labda mögé helyezük. Ezt követően elhúzzuk a labdát, az ütőfejet a labdához nyomva a talaj felé, majd elengedjük a labdát azonnal miután elérte a test súlypontját. Ez megmutatja, hogy nincs szükség nagy erőre ahhoz, hogy a labdát a levegőbe lőjük, az ütő tudja a trükköt. Ismételjük el néhányszor, majd használjuk a másik kezünket is és lőjünk újra.

Helyezzük a játékosokat 3 méterre a palánktól/faltól, elég teret hagyva számukra a többi játékostól. A játékosok ellövik a labdát a palánkhöz/falhoz először egy, majd két kézzel.

Tanár feladata:

- Fontos hogy a tanár emlékeztesse a játékosokat, hogy az első 3 lövés alacsony legyen, hogy a kapus lába be tudjon melegedni. Majd a következők közép magasak, végül szabadon választhatók.
- A lövő állás egyensúlyi helyzet, enyhén hajlított térdekkel és enyhén a palánk/fal felé fordulva.
- A játékos a súlypont elérése után vagy közvetlenül a lábfejek elhagyása után elengedi a labdát.
- Az ütő nem emelkedik magasra sem a játékos előtt sem mögött

2) Alapvető lövés gyakorlat

A játékosok négy csoportban a pálya közepén helyezkednek el. A kapuk a pálya sarkaiban vannak (ha csak két kapu van, használjunk bójákat vagy matracot). Minden labda a középső körben van. A kapuk előtt 3 méterre két bója, 1-2 méterre onnan ahonnan a játékosoknak lőnie kell. Két méterre a bóják előtt (2 m) egy padot helyezünk a talajra, hogy a lövésnek fel kelljen emelkednie a levegőbe

A gyakorlat a következők szerint alakul:

- négy játékos egyszerre indul el a sorából, hogy megszerezze a labdát középről
- A játékosok a pad felé haladnak átlóve azon a labdát a bóják között gólt szerezve.
- A lövés után a játékos felveszi a labdát és a pálya oldalán visszatér, majd visszateszi a labdát középre.
- A játékos visszaáll a sorba.
- A következő játékos akkor indul, amikor az előző felvette a labdát a lövés után.
- Miután minden játékos háromszor lőtt, összegyűjtik a labdákat és az óramutató járása szerint helyet cserélnek a csapatok.

A gyakorlatot átvezetésként is alkalmazhatjuk, meghatározott számú góllal.

Tanár feladata:

- A játékos képes átlóni a labdát a padon a kapuba
- Figyelemmel követni, hogy a játékosok megfelelő módon visszatérnek a soraikba.



3) Bombázás

Osszuk a csoportot két csapatra saját kijelölt "lövő zónával" és ugyanannyi labdával. Legyen egy semleges zóna a két lövő zóna között és helyezzünk különböző labdákat (focilabda, kézi labda, röplabda) a semleges zónába. A játékos célja, hogy ezeket a labdákat az ellenfél csapatának lövő zónájába juttassa úgy, hogy a floorball labdákkal meglövi őket. A játékosok nem léphetnek a neutrális zónába. Amikor a csapatnak sikerül egy labdát a másik zónájába juttatni pontot kap. Ez hangsúlyozza, hogy nem szabad elvesztegetni a csapat labdáit, mivel azokat a középső zónából nem lehet visszahozni.

A bombázás játék játszható 3 részben, így a csapatok minden rész után összegyűjthetik a labdákat.

Tanár feladata:

- Pontok számolása
- Szabályok betartatása

4) Három sor középről

Állítsuk a játékosokat 3 sorba a középvonalnál, egy-egy a palánk két oldalánál és egy középen. A játékosok előre haladnak és 5 méterre a kaputól lőnek, így először az első sorból lő mindenki, majd a középsőből, végül a másik szélsőből.

Ismételjük addig, amíg a játékosok minden sorból lőttek háromszor.

Amikor a játékosok visszaállnak a sorukba, magukkal visznek egy labdát.

Ha szükséges szakítsuk meg a gyakorlatot miután mindhárom sor lőtt és gyűjtsük össze a labdákat.

Tanár feladata:

- Lövési technika használata megfelelő.

5) Passz és lövés

A játékosok a középvonalnál állnak a palánk mellett négy sorban. A pálya minden sarkában áll egy játékos. A cél, hogy az első játékos a sorban passzol a sarokban lévőnek, aki visszapasszol neki, ő pedig a kapu felé halad és lő.

A sarokban álló játékost percenként cseréljük, míg mindenki nem passzolt.

Tanár feladata:

- A játékosok a lövés után felveszik a labdáikat és beállnak egy másik sorba a térfelükön.

6) Játék idő – több kapuval

Játsszuk a játékot két csapattal 10-15 percig, de használjunk 2-4 kaput a pályán. Ha nincs kettőnél több kapu, használjunk matracokat vagy bójákat a másik kettő helyett. Bármelyik kapura lőhető gól. Ha kapusok is játszanak ők nem csapattagok, hanem úgymond egyedül játszanak.

A kapuk lehetnek eltérő méretűek. A cél irányítani a játékot a teljes pályán, és a játékosokat arra ösztönözni, hogy a teljes elérhető teret kihasználják. Ezt a több kapu használata is elősegíti, amelyek több góllövési lehetőséget teremtenek.

Tanár feladata:

- A játékosok tudják, hogy bármelyik kapura lőhetnek.
- Ha túl kaotikussá válik, egy kaput kinevezhetünk a csapat sajátjának, így irányítva a játékot.



6. óra - Cselezés a labdával

Téma: 1. Cselezés a labdával

Definíció: A labda mozgatása az ütő egyik oldaláról a másikra, ezáltal túljutva az ellenfélén.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosokat túljutni az ellenfélén és maguknál tartani a labdát, a labda mozgásának változtatásával vagy csellel, hogy előre haladjanak és gólhelyzetet teremtsenek.

Kulcs tényezők: Labda és ütő kezelés

KÉSZSÉGEK

6.1. Cselezés

Minél gyorsabban tud a játékos mozogni a labdával különböző irányokba, annál hatékonyabb és veszélyesebb lesz. Ha irányítani tudják a labdát minden helyzetben és az ütő mellett tartani, az növeli a csapat lehetőségeit a játék során.

A legtöbb helyzet a floorballban magában foglal egy-egy elleni játékot, ahol az egyik játékosnál van a labda és a másik védekezik ellene. Ezen helyzetek kezelésének képessége kiemelten fontos.

GYAKORLATOK

1) Passzolás akadállyal

A játékosok álljanak a pálya közepére, egy-egy csapat a két térfélen. Helyezzünk egy padot 3 méterre a palánktól a játékosokkal szemben. A játékosok tenyeres tartással futnak a labdával a pad felé és egy méterrel előtte maguk elé viszik a labdát és oldalirányba kezdenek el mozogni a palánktól középre haladva, a labdát maguk mellett vagy előtt tartva. Amikor a pad végéhez érnek gyorsan lőnek.

A következő játékos a másik sorban megismétli ezt a másik oldalon, majd beáll a másik sorba miután cselezett és lőtt.

Tanár feladata:

- A játékos változtat a labdakezelésen az oldalirányú mozgás során
- A játékos a pad után gyorsan lő

2) Cselezés oszlopokkal és lövés

A cselezés gyakorlására akadálypályát építhetünk, ahol a játékosoknak túl kell jutni az akadályokon, megkerülni őket vagy átjatszani a labdát rajtuk, végül lőni.

Az akadálypálya kialakítása a használható eszközöktől függ. Ha nincsenek padok, plusz ütőket is használhatunk vagy vizes palackokat bója helyett. A lényeg, hogy a játékos rákényszerül, hogy tenyeres és fonák módot is alkalmazzon, hogy góllövő helyzetbe kerüljön.

Tanár feladata:

- Az akadálypálya nem túl bonyolult és a játékosok tudnak futva haladni
- Tanáccsal látja el a játékosokat, hogy tartsák a labdát az ütőfejen és tartsák testüket úgy, hogy közel tudják tartani a labdát magukhoz.



3) 1 - 1 ellen közvetlenül a kapunál

A játékosok négy csapatba állnak a sarkokhoz. A labdák a sarkokban vannak. Az első támadó játékos kezd a jobb sarokból, a védő a kapu előtt áll. A támadó a sarokból a kapuhoz megy és próbál a védőn túljutva gólt lőni, de nem mehet 5 méternél távolabb a gólvonaltól.

Így a játékosnak a sarokból érkezve meg kell próbálnia kicselezni a védőt.

A támadó lesz ezt követően a védő, és a védő a sarokba áll a támadó sorba.

Ezt a gyakorlatot sokáig folytathatjuk és minél gyorsabb, annál több helyzet nyílik a játékosok számára.

Tanár feladata:

- A játékos képes kicselezni a védőt.
- A támadó játékosok védők lesznek és a védők a támadó sorba állnak.

4) Passzolás and irányító lövések

Hogy megtanítsuk a játékosokat, lövés után kövessék a mozdulatokat, vagy tereljék el a kapus figyelmét, nagyon hasznos megtanítani nekik, hogy irányított lövést adjanak le közvetlenül a kapus előtt. A sarokból jövő játékos közvetlenül a kapuhoz fut, és a kapuba irányítja a passzt. Ha a játékos nem üti meg a labdát, akkor is elveszi a kapus figyelmét.

5) Játék idő

A legjobb módja, hogy megtanítsuk a játékosokat cselezni, hogy hagyjuk őket játszani, és 3 - 3 vagy 4 -4 elleni játékban csak előre passzolhatják a labdát, vagy akkor lőhetnek, amikor a következők közül valamelyiket elvégezték.

- cselezzék a labdát legalább háromszor tenyeres majd fonák módon
- 180 fokos fordulat a labdával
- fussanak a labdával fonákkal legalább pár métert

A tanár kiválaszthatja, milyen cselet használjon a játékos passzolást vagy lövést megelőzően. Így a játékosok kénytelenek reagálni az ellenfél mozdulataira.

Tanár feladata:

- „Szabályok” betartatása
- Szabályok megváltoztatása, amikor a játék egyértelműen nem halad tovább.



7. óra - Egyéni védekezés

Téma: 1. Játékos szerepek

Definíció: a floorballban minden játékosnak négy szerepe van a pályán függetlenül attól, hogy védő vagy támadó éppen. Ezek a szerepek azon múlnak, hogy a pályán hol és milyen játékhelyzetben helyezkednek el.

A játékos a következő szerepeket töltheti be a játék során:

- a) Védő labdabirtokló játékos ellen
- b) Védő labda nélküli játékos ellen
- c) Támadó labdával
- d) Támadó labda nélkül

Amikor a játékos labdabirtokló ellenfél ellen véd, az az 1 - 1 ellen helyzet.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosnak a labdát vezető játékos elleni védekezést, használva az ütőt, a testét és mozdulatait.

Kulcs tényezők: Helyezkedés a pályán, az ellenfélhez képest való mozgás.

KÉSZSÉGEK

7.1. Védő labdabirtokló játékos ellen

Hogy a labdát vezető játékos ellen védekezni tudjon, a játékosnak mindig a saját kapuja felőli oldalon kell tartózkodnia. Az ellenfél mozgása, sebessége és készsége határozza meg, hogy a játékos milyen közel juthat hozzá, hogy ne veszítse el. A fő célkitűzés nem a labdaszerzés, hanem a játékos megakadályozása a védőn túli passzolásban vagy kapura lövésben.

7.2. Védő labda nélküli játékos ellen

Ugyanolyan fontos a többi labda nélküli játékost védeni a pályán, mivel ők próbálnak olyan helyzeteket felvenni, ahol passzt tudnak fogadni vagy teret tudnak képezni a labdavezetőnek. Az ellenük való védekezés leginkább arról szól, hogy köztük és a saját kapu között helyezkedünk el, így az ellenfelet akadályozzuk a passzolásban. Így fontos észben tartani, hogy ha a játékos éppen nem vesz részt a játékban, azaz a saját védekező területén tartózkodik több mint 2 méterre a többiektől, nem szükséges hozzá közel helyezkedni, de kissé távolabbról irányításunk alatt kell tartani.

GYAKORLATOK

1) 1 - 1 elleni játék a kapu előtt

Ez egy könnyű gyakorlat, ahol a játékosok a támadó és védekező szerepet cserélgetik, csakúgy, mint bármely meccs során. A játékosokat négy csoportra osztjuk, és a középvonalra állítjuk őket. Minden csapatban az első játékos lesz a védő és a második a támadó. 5 méterre mennek a „kaputól” a palánk végébe, a támadó lesz közelebb a középvonalhoz. Passzt fogad a talajon és megpróbál cselezni és átjutni a védőn, majd lőni. A védő megpróbálja ezt megakadályozni.

Ha a helyzet lezárult, a védő beáll a sorba és a támadó veszi fel a védő szerepét, a sorban következő pedig a támadóét, majd passzt fogad, amint a védő elé kerül.

Tanár feladata:

- A játékosok megfelelően cserélik a pozíciókat
- A védekező játékos nem szabálytalankodik az ellenfél ütőjének emelése, ütése vagy blokkolása által.



2) 1 – 1 ellen szerepcserével

Hogy a játék közben felmerülő változó helyzeteket gyakorolják, a játékosok 4 csoportot alkotnak. Két játékos a középvonalhoz áll és egy harmadik előre viszi a labdát a másik kettő mellett, akik a labda után futnak. Az lesz a támadó, aki megszerzi a labdát, a másik pedig a védő. A támadó megpróbál gólt szerezni, a védő pedig ezt kivédeni.

A következő kettő elkezdheti az 1-1 elleni játékot, amikor az előző helyzet véget ér és a játékosok elhagyták a kapu előtti területet.

Ez a gyakorlat úgy is végezhető, hogy a játékosok válla egymáshoz érhet a labda utáni futás közben. Fontos felügyelni, hogy ne legyen szerelés.

Tanár feladata:

- A játékosok megfelelően cserélik a szerepeket
- A védekező játékos nem szabálytalankodik az ellenfél ütőjének emelése, ütése vagy blokkolása által.

3) 3 - 3 elleni játék

Nagyon jó módja az 1 - 1 elleni védekezésnek (ember emberen) kis területen 3 - 3 ellen játszani, ahol a védekező csapat ütők nélkül játszik, így ki kell jelölniük a játékost, akit fognak és megpróbálni a megfelelő helyzetet felvenni, hogy megakadályozzák annak gólszerzését. Megfelelő a csapat védekezési taktika gyakorlására is.

A tanár eltérő szinteket határozhat meg, ahol a játékosok 1 - 1 ellen játszanak. Itt a játékosoknak követniük kell az ellenfél kiválasztott játékosát a pályán.

Játsszunk 30-45 másodperces szakaszokban és cseréljük a játékosokat, hogy érdekes maradjon a gyakorlat!

A következő szakaszban megváltoztathatjuk a játékot úgy, hogy a labda nélküli csapat védekezés közben az ütőket rosszul tartva játszik. Ha megszerezték a labdát újra rendesen tarthatják az ütőt és a másik csapat fordítja meg ütőit. Ezzel a változtatással a játékosok tisztán látják, hogy szerepeiket folyamatosan változtatniuk kell a pályán támadásról védekezésre és fordítva.

Tanár feladata:

- A védekező játékosok ütők nélkül vagy ütőkkel játszanak rosszul fogva azokat.
- 30-45 másodperc után síppal jelezni a váltást.



8. óra - Csapat védekezés

Téma: 1. Csapat védekezés

Definíció: A csapat védekezés, amikor a játékosok teljes csapata együtt védekezik az ellenfél ellen, így a labdához legközelebbi játékos fejt ki nyomást a védőre. A védekező játékosok közti távolság ne legyen túl nagy és a formáció mozogjon együtt.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosnak a csapatként védekezést az ellenféllel szemben, a csapattársak mozgását követve és az alakzatot megtartva.

Kulcs tényezők: Helyezkedés a pályán, mozgás az ellenfélhez képest.

KÉSZSÉGEK

8.1. Védekezésre váltás

A floorballban számos eltérő alakzat létezik, amelyet a csapat védekezésre használhat. A legfontosabb tényező hogy felismerjük, mikor váltson a csapat védekezésre.

Amikor az ellenfél túljuttatta a labdát a legelső játékoson, védekezésre kell váltani, mivel minden játékosnak látnia kell a labdát és az ellenfél játékosait.

8.2. Védekezés formációban

A hagyományos formációban két védő áll a pályán hátrébb, egy center középen és két csatár elöl. Ezt hívják a dobókocka ötösnek.

A manapság legnépszerűbb alakzatok a floorballban a saját kaputól haladva a 2-2-1 vagy 1-2-2. Ezekben a csapat próbálja irányítani, hogy az ellenfél hol tud játékot nyitni és passzolni. Az általános szabály, hogy ne hagyjuk, hogy ellenfél a védekező alakzaton túl passzoljon, minden játékost arra kényszerítve, hogy a labda felé mozduljon.

8.3. 2-2-1 alakzat

Ebben az alakzatban az első játékos gyakorol nyomást az ellenfélre, hogy az a kívánt irányba passzoljon.

A másik két támadó megpróbálja megakadályozni a lövések fogadását, és az ellenfelet a sarokba kényszeríteni.

A két védő blokkolja a lövéseket és a keresztpasszokat.

A teljes alakzat egyként mozog és nyomást gyakorol labdavezető játékosra.

Az 1-2-2 alakzat agresszívabb, itt a támadók próbálják megszerezni a labdát vagy 2 - 1 helyzeteket kialakítani a leghátsó támadó játékosokkal.

GYAKORLATOK

1) 2 - 2 ellen a pályán

Könnyű gyakorlat, ahol a játékosok szerepeket cserélnek. Két egyforma méretű csapatot alkotunk. Helyezzük a kapukat 25-30 méterre egymástól. Játékosok legyenek a kapu mindkét oldalán a palánk mellett.

Az első csapat (fekete) támadást indít két játékosal ellenfél nélkül és próbál gólt lőni. Amikor lőttek, a következő két fehér játékos megkapja a labdát a kapustól és támad a két fekete játékos ellen, akik védőként játszanak tovább. Miután a fehér támadók lőttek védekezésre váltanak a két új fekete játékos ellen, akik megkapják a labdát a kapustól.

A játék 5 + 5 percgig tart és a több gólt szerző csapat nyer.



Érdekesebbé tehetjük úgy, hogy a támadó játékosoknak meg kell érinteniük a kaput, mielőtt védekezni kezdenek, megadva a lehetőséget a támadó csapatnak.

Tanár feladata:

- A játékosok nem kezdenek túl korán és az ellenfél megérinti a kaput.
- A védekező játékosok irányítása védekezés közben
- 2 - 1 elleni helyzetben a védő megpróbálja megakadályozni a keresztpasszt.

2) Pályaszéli játék 3 - 2 ellen a sarokból

A pályán való szerepek közti váltások gyakorlására játszuk a változó 3 - 2 elleni pályaszéli játékot. Az osztályt négy egyforma méretű csoportra és két eltérő csapatra osztjuk (legalább 10-10 játékosra lesz szükség csapatonként).

A játékosok feketében támadást kezdenek a sarkukból a kapu felé, amit két fehér játékos véd, azzal a megkötéssel, hogy csak a gólvonal és középvonal közti 6 méteres területen, és pár méterre a kaputól a másik oldalon mozoghatnak.

A cél, hogy az egy játékos előnyt arra használják, hogy lövési lehetőséget találjanak a kijelölt terület elhagyása nélkül. A támadás után a fekete sarokhoz legközelebbi fekete játékos kiáll, a két fehér védő játékos szintén kiáll és három új fehér támadó próbál gólt lőni a sarkukból. A gyakorlat pár percet vesz igénybe, míg mindkét sarokból el nem fogynak a labdák.

Tanár feladata:

- A játékosok megfelelően szerepeket váltanak, és amikor szükséges kiállnak.
- Fontos hogy a védekező játékosok teret adjanak az új támadóknak, azáltal, hogy középen át kifelé haladnak.

3) 2 - 2 ellen sarok támogatással

A csapat védekezés gyakorlására alkalmas a 2 - 2 ellen félpályán, két támogató játékosal az átlós sarkokban mindkét csapat számára. A pálya mindkét oldalán végezhető a gyakorlat, ha a középső támogató játékosokat legalább 3 méterre állítjuk a középvonaltól.

A gyakorlat célja, hogy a védekező csapat reagáljon a támadó csapat akcióira a sarokban lévő játékosok segítségével.

Mindkét csapat cserélhet mindkét sarokban és új játékos állhat játékba, a csere kezdetben szabad, később pedig csak akkor, ha a labdát a sarokba passzolták és a támogató játékos beáll a labdával és a passzoló játékos kiáll.

Ha a védekező csapat megszerzi a labdát, azt passzolniuk kell az egyik (később lehet mindkét) támogató saroknak, mielőtt engedélyt kapnak támadásra. A csapatok szerepe a labda birtoklással változik.

A gyakorlat azt követeli, hogy a játékosok megértsék, hol kell passzolniuk, és hogy ha elvesztették a labdát védekezéssel megakadályozhatják, hogy az ellenfél a támogató sarokba adja a labdát.

Tanár feladata:

- A játékosok passzolnak a támogató sarkokba, hogy támadási engedélyt szerezzenek.
- Irányítani a csapatokat, hova játsszák a labdát kezdetben.

4) 3 - 3 ellen csere játékosokkal

Jó lehetőség a játékosoknak mind a négy játék szerep gyakorlására a 3 - 3 elleni játék, ahol a csere játékosok az átlós sarkokban a kapu mögött állnak.



Ez egy normál 3 - 3 elleni játék, azzal a különbséggel, hogy a cserék a labda passzolásának fogadásával állhatnak be az adott posztra, ahonnan azt fogadták. A játékos, aki fogadja a labdát beáll, aki passzol elhagyja a pályát. ez lehetőséget teremt a játék felpörgetésére és a játék megfordítására.

A játékosoknak reagálniuk kell és követni, ami a pályán történik. Nem játszhatnak a kapuk mögött.

Tanár feladata:

- A játékosok passzolnak a sarokban álló csere játékosoknak
- A játékosok védik a saját játékosikat és figyelemmel követik a változó helyzeteket, ha egy játékos hosszú passzt ad a támadó oldalbeli sarokba



9. óra - Csapat védekezés - támadó védekezés

Téma: 1. Támadó védekezés

Definíció: A labda nélküli csapat megpróbálja megszerezni a labdát vagy legalábbis olyan irányba kényszeríteni az ellenfelet, ami a saját csapatuk számára legkevésbé veszélyes.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosoknak nyomást gyakorolni az ellenfélre, megakadályozva őket egy szervezett játék nyitásában. A nyomás szintje és formája esetenként eltérhet.

Kulcs tényezők: Megtalálni a játékosod, védeni a zónád/embered

KÉSZSÉGEK

9.1. Támadó védekezés

A csapat eldöntheti az ellenfélre való nyomásgyakorlás módját és szintjét, hogy megakadályozzák őket egy gyors támadás indításában.

Az általában használt rendszer, hogy egy vagy két játékos fejt ki nyomást és irányít, azaz megnyit bizonyos passzolási irányokat az ellenfél számára azáltal, hogy a többit elzárja.

A formáció változhat, de a lényeg, hogy az elől lévők védekezésbe váltsanak, ha az ellenfél túljut az első játékoson.

GYAKORLATOK

1) Zárjuk a pályát

3 – 3 elleni játék során a támadó csapat mindig a saját sarkából kezd és megpróbál támadni a másik irányba, a védekezők kijátszásával. A védekező csapat a játékosait úgy helyezi el, hogy azok irányítsák az ellenfelet, mozgásra kényszerítve őket. A védekező csapat kezdetben foghatja nehezebb módon az ütőket, hogy a támadó csapatnak könnyebb dolga legyen.

Játsszuk a játékot úgy, hogy a támadó csapat háromszor próbálkozik mindig a sarokból indulva, majd szerepcseré következik.

Tanár feladata:

- A játékosok megfelelően helyezkedjenek el a pályán.
- Egy-egy elleni játék irányítása és a játékosok követése a pályán.
- A játékosok védjék a kapu előtti területet és hagyják szabadon az oldalakat.

2) 3 - 3 ellen céljátékosokkal

Hogy a védekező csapat a változó helyzetekben változtatni tudjon, a pályán 3 – 3 játékot játszanak, ahol céljátékos van (eltérő színű mezben) a pálya közepén, aki negyedik támadóként viselkedik mindkét csapattal szemben.

A csapat a labdával arra használhatja a céljátékost, hogy a védekező csapatot arra kényszeríti, hogy enyhítse támadó védekezését azáltal, hogy a labdát a céljátékoshihoz irányítják. A védekező csapatnak újra kell rendeződnie, mivel a céljátékos lőhet, ha elég tere van.

Amikor a védekező csapat megszerzi a labda feletti irányítást, arra használhatják a céljátékost, hogy azonnal megváltoztassák a pálya feletti uralmat.

Tanár feladata:

- Játékosok nem felejtik el használni a céljátékost.
- A céljátékos is vissza tud passzolni a csapatnak.
- A játékosok fogják az ellenfél párjukat.



3) A két labdás játék

Tegyük a kapukat a pálya végébe. A játékot 3 - 3 vagy 4 - 4 ellen játszunk két csapattal, két labdával. A pályát 3 részre osztjuk, a játékosok csak a saját zónájukban mozoghatnak és mindig egyforma számú védekező és támadó játékos lehet minden zónában. Mindkét csapat a saját kapujára játszik.

A cél a lehető legtöbb gól szerzése. Gólt követően a labda a védekező csapathoz kerül, így egy csapatnak két labdája is lehet egyszerre. A változó helyzetek arra kényszerítik a játékosokat, hogy kövessék a pályán zajló eseményeket és annak megfelelően helyezkedjenek. A labdával rendelkező játékosnak fel kell ismernie, hogy kinek passzolhat tovább.

A játékosok tanári utasításra cserélnek zónát.

Tanár feladata:

- A játékosok maradjanak a kijelölt zónájukban.
- Úgy irányítani a játékosokat, hogy megtalálják a labda nélküli szabad társaikat, meg tudják fordítani a játékot.

4) 3 - 3 ellen cserélődő játékosokkal

Ez a gyakorlat nagyon hasznos a csapat védekező taktikája szempontjából is.

A játékosok lehetőséget kapnak, hogy kipróbálják mind a négy szerepet, jó gyakorlat a 3 - 3 elleni játék, ahol a csere játékosok az átlós sarokban helyezkednek el a kapu mögött.

Ez egy szokásos 3 - 3 elleni játék, azzal az eltéréssel, hogy minden cserét úgy kell kivitelezni, hogy passzolják a labdát a csere játékosuknak az egyik csere poszton. A labdát fogadó játékos beáll, és a passzoló kiáll. Ez felgyorsíthatja a játékot és megváltoztathatja a pálya feletti irányítást.

A játékosoknak gyorsan kell reagálniuk, és követni ami a pályán zajlik. Itt nincs lehetőség a kapu mögött játszani.

Tanár feladata:

- A játékosok passzolnak a cserejátékosoknak.
- A játékosok védik a saját játékosait és figyelemmel kísérik a változó helyzeteket, amikor új ember áll be, hosszú passzt adva a csere sarokba a támadó oldalon.



10. óra - Egyéni (csapat) támadás

Téma: 1. Egyéni támadás

Definíció: Amikor a játékos előre viszi a labdát, hogy gólt lőjön vagy előnyt nyerjen csapatának.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosoknak hogyan kezdjenek, építsenek és zárjanak le egy támadást saját szerepekre fókuszálva.

Kulcs tényezők: Labdával haladás, 1 - 1, 2 -1, 3 – 2 elleni játékok

KÉSZSÉGEK

10.1. Egyéni támadás

A játékos képes legyen két különböző szerepet felvenni támadás során. Az első, amikor a játékos támad a labdával, a másik pedig, amikor labda nélkül vesz részt a támadásban. Az egyéni támadás a labdával játszó játékos szerepét írja le, hogyan tudja azt előre vinni és jó góllövő helyzetet teremteni vagy olyan játékosnak passzolni, aki még jobb helyzetben van.

GYAKORLATOK

1) 1 - 1 elleni játék

A kosárlabdához hasonlóan az 1-1 elleni helyzetek kulcsmomentumai a játéknak. Ennek gyakorlására 3 vagy 4 fős csapatokat hozunk létre. A gyakorlat során több párhuzamos 1-1 elleni játék folyhat a tornateremben. Tegyük kisméretű kapukat 1 méter távolságra egymástól bójákkal a palánk/fal mentén mindkét oldalon minden csapat számára, majd két játékos helyezkedjen el köztük. A többi játékos a csapatban csere. A terem méretétől függően 3-6 pár tud egyszerre játszani a pályán. Játsszanak 30-60 másodpercig 1-1 ellen a pályán áthaladva páronként, majd csere és ismétlés új játékosokkal. Az a csapat, amelyik több pontot szerez, nyeri a játékot és feljebb jut, a vesztes csapat pedig lejjebb esik. Majd új játékot kezdenek.

Tanár feladata:

- Elegendő hely legyen a kapuk között és a játékosok ne ütközzenek.
- Segíteni, hogy minden játék után helyzetet váltsanak.

2) Klasszikus 2 – 1 ellen

A leggyakoribb támadási helyzet, ahol két csatár támad egy védőt. Magas számú variációja létezik a gyakorlatnak, de a lényeg olyan helyzet teremtése, ahol a játékos a labdával képes lőni vagy átadni a labdát a jobb helyzetben lévő másik támadó játékosnak.

3 verzió a gyakorlatra:

A) Középről

A labda a középső körben van, A játékos passzol B játékosnak, aki az egyik sarokban helyezkedik el. Az A játékosból védő lesz. B közvetlenül keresztbe passzol átlósan C játékosnak, aki középre halad a labdával és próbál gólt lőni vagy B-nek passzolni, aki szabad helyet keres. A csatárok próbálnak gólt szerezni, A - B - C szerepeket rotációval cseréljük.

B) A sarokból

A labdák az egyik sarokban vannak és A passzol a palánk mentén B-nek. B passzol a középvonal mentén C-nek, majd védő lesz. C a labdát A-nak játssza, aki előre ment vagy a kapuhoz közel a sarokból és 2 - 1 ellen játszanak. A - B - C szerepeket rotációval cseréljük.



C) Két sarokból.

A labdák a sarkokban vannak és A passzol C-nek, aki a középvonalnál áll. C közvetlenül kapura lő, majd passzt fogad B-től, amit közvetlenül visszaad B-nek és védekező pozíciót vesz fel. B a labdát A-nak passzolja, aki megpróbálhat löni vagy 2 - 1 ellen játszani B-vel. A - B - C szerepeket rotációval cseréljük.

Tanár feladata:

- A játékosok emlékeznek, hogyan mozogjanak a 2 - 1 helyzetet követően.
- A labda nélküli támadó játékos passz fogadásra alkalmas helyzetet keres, nem marad a védő mögött.
- A védő megpróbálja megakadályozni a keresztpasszt a labdával játszó támadótól, megtartva az egyensúlyt a kapu előtt.

3) Változó helyzetek, támadásból védekezésre váltás

A játékban számos olyan helyzet van, amikor egy 3 - 2 elleni támadás hirtelen 1 -2 elleni helyzetté alakul és a játékosoknak tudniuk kell erre reagálni.

Ennek egyszerű gyakorlása a 3 - 2 játék helyzet a saját kaputól indulva, ahol egy játékos felviszi a labdát, egy passzolási lehetőséget teremthet a másik oldalon, és egy játékos előre mehet. A védők megpróbálják kivédeni a passzokat és a labdával közeledő játékost kevésbé kedvező lövőhelyzetbe kényszeríteni. Amikor gólt kapnak vagy a kapus kivédte a labdát, visszadobja azt a legközelebbi védőnek és támadást indítanak a három közül leghátrébb lévő ellenfél ellen. A két másik elől lévő a védekező vonalon marad. A védők próbálnak gyors 2 - 1 elleni támadást játszani a pálya másik végében. Mindhárman ott maradnak és 3 új csatár támad a 2 új védő ellen.

Tanár feladata:

- A támadók próbálnak háromszögben játszani, hogy a passzolási irányokat szabadon tartsák.
- A védők védik a gólterületet.
- Megnevezni azt, aki védekező lesz és biztatni a kapust, hogy a lehető leggyorsabban adja a labdát a védőknek.

4) Előny a támadó csapatnak

Hogy fejlesszük a játékosok képességét, hogy megtalálják a szabad helyeket és betörjenek a védekező játékosok közé, a támadó csapat 3-3 elleni játék során kap egy 4. tagot, amikor átlépi a középvonalat, hogy 4-3 ellen játszanak. Az előny addig megtartható, ameddig náluk van a labda. Ha elveszítik a labdát, a negyedik játékosnak el kell hagynia a pályát és az ellenfél negyedik játékosa áll be, amikor átvizik a labdát a középvonalon. A játékosoknak figyelemmel kell követnie és reagálnia a pályán zajló eseményekre.

Tanár feladata:

- A 4. játékos belép a pályára, amikor a támadó csapat áthalad a középvonalon.
- A 4. játékos elhagyja a pályát, amikor csapata elveszti a labdát.
- Menjen a játék 60-75 másodpercig egyhuzamban, majd cseréljük a játékosokat.



11. óra - Csapat támadás

Téma: 1. Csapat támadás

Definíció: Amikor a teljes vonal részt vesz a labda előre vitelében, hogy gólt lőjenek vagy előnyt szerezzenek a csapatuknak.

Célkitűzés: Megtanítani a játékosokat, hogy képesek legyenek teret nyerni és megtartani azt támadás során, hogy a csapat számára gólhelyzet alakuljon ki.

Kulcs tényezők: Játék nyitása, mozgás és passzolás irányai

KÉSZSÉGEK

11.1. Csapat támadás

Csapattámadás során minden játékosnak fontos szerepe van a pályán, az egyik előre viszi a labdát és passzol, egy szabad teret teremt vagy folyosókat, ahol a labda passzolható a mozgása által. Egy segíti a labdával haladó társát és passzolási alternatívát nyújt, egy másik pedig góllövő helyzetet vesz fel. A csapat támadás akkor hatékony, ha minden játékos aktívan részt vesz benne.

GYAKORLATOK

1) Nyitó játék

Hogy a csapat előre vigye a labdát, egyértelmű megállapodásnak kell arról szólnia, hogy hogyan. A legkönnyebb, ha egy játékos a labdavezető közelébe kerül és passzt fogad, majd visszaadja az előző játékosnak, aki közben előre ment. Majd a kapuhoz legközelebbi játékos szabad pozíciót vesz fel a labda fogadására.

A támadás indítás legfontosabb módjai:

- A) Legyen egy támogató játékos a labdavezető mögött (hátsó fal). Ha passzt kap és a passzoló játékos előre megy, mindig lesz lehetőség a mozgó játékosnak passzolni, aki belátja az egész pályát.
- B) Egy játékos megszerezheti a labdát a pálya közepe felé horog mozdulattal a labdavezető játékos felé futva. Majd amikor megfordul, belátja az egész pályát és képes szabad teret találni.
- C) Lehetséges játékosokat állomásoztatni bizonyos pozíciókon és közvetlenül nekik passzolni, de fontos hogy ezek a játékosok mozgásban maradjanak, hogy képesek legyenek fogadni és passzolni a labdát.

Minden esetben a kapuhoz legközelebbi játékosnak értelmeznie kell, amit a többiek csinálnak, hogy a megfelelő irányban tudjon reagálni és szabad helyet felvenni.

A legfontosabb, hogy a szabad helyeket addig nem szabad betölteni, amíg a labda nem kerül oda.

Ha nem képesek nyitni a játékot, a csapattagoknak helyet kell változtatnia, hogy több szabad hely legyen és az ellenfél formációját befolyásolják.

Tanár feladata:

- A nyitó csapat játékosai próbálnak helyzeteket találni a nyitásra.
- Segíteni a játékosokat abban, hogy játékot nyissanak.



2) Nyitó gyakorlat

Az alap nyitó gyakorlat hogy a labdát birtokló csapat kezdi a játékot a sarokból és a kiválasztott taktikát alkalmazva játékot próbál nyitni az ellenfél ellen.

Hogy kezdetben könnyebb legyen, az ellenfél rosszul fogja az ütőket, amíg a labda túljut a középvonalon.

Jó, ha ugyanaz a csapat egymás után háromszor nyit játékot. Ezt követően szerepet cserélnek és a másik csapat kezd. A csapatok minden sikeres nyitást követően fél perc szokásos játékot játszanak.

Tanár feladata:

- A játékosok képesek játékot nyitni.
- A támadó csapat folytatja a támadást, miután a labdát a támadási zónába vitte.

3) Különböző mini játékok

Hogy fejlesszük a játékosok képességét, hogy reagálni tudjanak a pályán és a lehető legjobb helyzetet találják meg, különböző mini játékok segítségünkre válnak:

A következőket variálhatjuk 3 - 3 elleni játék során:

- Sétáló floorball 5-6 játékosal csapatonként. A futás tilos.
- Rosszul fogott ütők közeli kapukkal
- Normál játék több labdával
- Normál játék négy kapuval
- Csak előre-, hátra-, fonák-, légpasz vagy passzolás utáni lövés megengedett
- Normál játék, de nem futhatnak a labdával
- Normál játék, de az ütőt csak egy kézzel szabad fogni

12+ óra:

Korábban tanultak ismétlése, eltérő gyakorlatok kombinációja sok-sok játékkal.