

Floorball – GI 2022

Forløbslængde: 6 moduler af 95 min.

Faglige mål:

Tekniske: Beherske basale tekniske elementer så som forhånds-baghåndsdribling, pasning, modtagning og trækskud.

Taktiske: Beherske basale taktiske boldspilselementer så som spilbarhed, placeringsevne m/u bold samt overlap.

Teoretiske: Kendskab til de mest basale floorballregler, samt kendskab til fokuspunkter i forbindelse med de indlærte tekniske elementer (disciplinspecifik). Kendskab til begrebet "maksimal iltoptagelse" samt kendskab til, hvorledes denne kan optimeres gennem floorball/intervalarbejde samt intensitetens betydning i forbindelse med træning. Kendskab til udviklingen af overvægt i Danmark og dennes effekt på sundheden. Hertil opnå forståelse for floorballs sundhedsfremmende potentiale.

Modul 1 - Basal teknik og dribling

Lektie: Driblingsvideo fra idrætsportalen.dk (0:48) eller <https://www.youtube.com/watch?v=-INVC43xGDc&t=18s> (2:29)

- Introduktion til staven – left/right (tommelfingerregel at skrivehånden er øverst)
- Alle dribler rundt med en bold – området indskrænkes gradvist (fokus skal flyttes fra bolden) (Opvarmning)
- Introducer "slag på stav", "stav mellem ben" og "høj stav", derefter spilles "Skyd bolden ud" Snak om hvorledes bolden kan dækkes og spil igen
- Intro til driblinger. Driblinger afprøves, og der gives staldtips undervejs (trække bold, løst greb med nederste hånd)(kan både foregå på stedet eller i bevægelse)
- Diverse teknikøvelser med bolden på bladet
- Spil

Ekstra: Fx driblestafet

Modul 2 - Pasninger

Lektie: Pasningsvideo fra idrætsportalen.dk (1:18) eller <https://www.youtube.com/watch?v=tomUkCvlQ1M&t=1s> (2:01)

- Hvad lærte I sidst? – repetition af regler og fokuspunkter
- "Skyd bolden ud" og "Bilbao" (Opvarmning)
- Pasninger – fokuspunkter (trække bolden, modtagning som "et æg", ram bladet, front mod/skråstillet ifht medspiller, lukke bladet over bolden)
- Pasninger 2 og 2 – ved gulvet, korte, lange, hurtige, flippas (i luften) og tæmning, evt baghånd
- Pasninger i grupper af ca. 6 – løb efter egen pasning
- Pasningskonkurrence – 6-8 pr hold
- Frit løb med makker hvor der passes til hinanden – fokus på spilbarhed
- Spil

Ekstra: Fx 5-kant

Modul 3 – Skud og basal taktik

Lektie: trækskudsvideo fra idrætsportalen.dk (0:51) eller <https://www.youtube.com/watch?v=0dWeq4OMmbA&t=15s> (2:50)

- Repetition af fokuspunkter ved pasninger
- Kant (3 eller 4 mod 1)(Opvarmning) – hvordan dækker man bedst for en pasning?
- Introduktion til trækskud og slagskud med afprøvning i smågrupper (coach hinanden)
- "Ende til ende med afslutning"
- "1 mod 0"
- "2 mod 1" evt. "2 mod 1 med backs kud"

- "Droppas-øvelse" (Pasning – overlap – afslutning) - fokus på timing (afhængig af niveau)

- Spil

Ekstra: Fx Krydsskud

Modul 4 – Floorball og fysisk træning

Lektie: Fx "Maksimal iltoptagelse" (ca 1 side), "Træning af maksimal iltoptagelse" (ca 1 side) og "Træning med høj intensitet" (ca 1 side) fra idrætsportalen.dk og "Motionsfloorball styrker sundheden hos ældre mænd" fra www.holdspil.ku.dk (ca 2 sider) eller "Motionsfloorball beskytter kroppen mod alderdom" fra videnskab.dk (ca 3,5 sider)

NB. Pulsbælter kan være en god ide til dette modul.

- Teorisk om dagens lektie (Italesæt fordele/ulemper ved at træne kondition vha floorball)

- "1 mod 0" og "2 mod 1" (Opvarmning)

- Spil med omvendte mål

- Spil med tvungen mandsopdækning

- Spil med keglemål i hjørnerne (scoring ved at passe til medspiller gennem keglene)

- Spil på lille bane med skift mellem 3 hold. (2 baner)(Fx alle over midten for at scoring tæller)

- Drejebogen introduceres kort (hvis den ikke er introduceret i tidligere forløb)

Modul 5 - Drejebogsfokus

Lektie: Forbered en drejebogsøvelse i eksamensgrupperne – husk fokuspunkter. Hertil forbered flg. statistikker : "Danskernes sundhed – overvægt 2021" og "Overvægt, sundhed og kondition"

- Snak om dagens lektie og relater til sidste moduls lektie om sundhedseffekterne ved floorball.

- Let løb 2 og 2 rundt i hallen , hvor der passes frem/tilbage (først med uret, så mod uret og derefter frit løb) (Opvarmning)

- Øvelser afprøves og evalueres

- Eksamensgrupperne udarbejder drejebøger (med mulighed for evt at afprøve mulige øvelser)

- Spil

Modul 6 – Forløbsprøve

- Introduktion til samt afprøvning af forløbsprøve

- Forløbsprøve (Italesæt overfor eleverne, at denne test naturligvis ikke står alene, men at den er med til at danne grundlag for deres tekniske vurderinger) – samtidig hermed arbejder de resterende elever videre med deres drejebøger eller spiller kamp.

- Spil

Idéer til spil:

Små baner med spil 4vs4

Stor bane med spil i kæder

3 hold, 3 mål og 2 bolde

Ekstra (nok mest til B-niveau):

Taktiske klip med gennemgang:

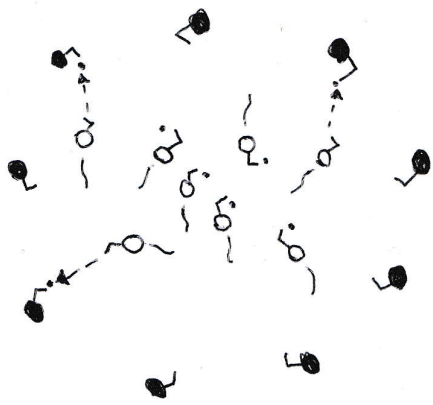
- Søg ind i midten for enten at bryde igennem eller trække modstanderen ind centralt, så der bliver plads i siderne (<https://www.youtube.com/watch?v=ua4C5a4uom0>) (især 1:20-4:05 og 4:45-7:40)
- Skabe 2:1 situationer via overlap (<https://www.youtube.com/watch?v=J7edHHnAXBk>)
- Vend spillet modsat i forbindelse med højt pres (<https://www.youtube.com/watch?v=pkZwJVwkNG8>) (især 6:50-9:45)
- Spil bag målet (<https://www.youtube.com/watch?v=mWf-q1-LwhA>) (især 1:00-5:00)

Supplerende teori:

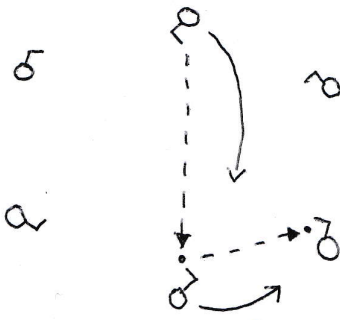
Fx kapitel 2 "Sundhed i et biologisk perspektiv" i bogen "B-for bedre idræt".

- her kan sundhedsrelaterede problematikker uddybes, og der kan relateres til floorballs sundhedsfremmende effekter.

Bilbao



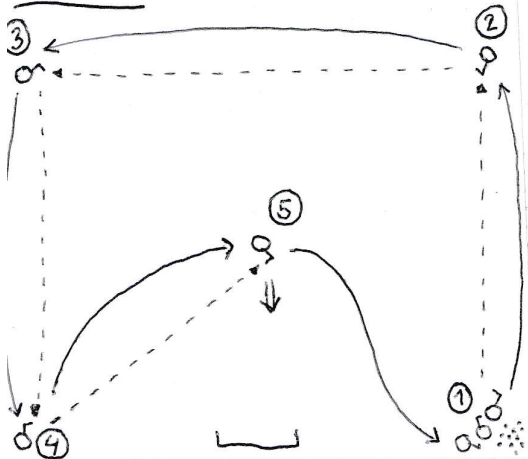
Lab efter egen pasning 1



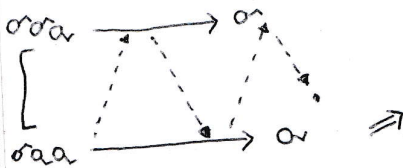
1b efter egen pasning 2



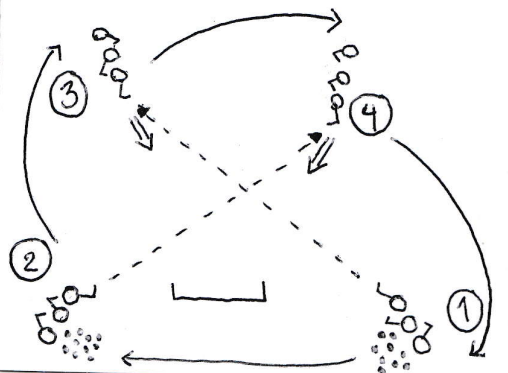
5-kant



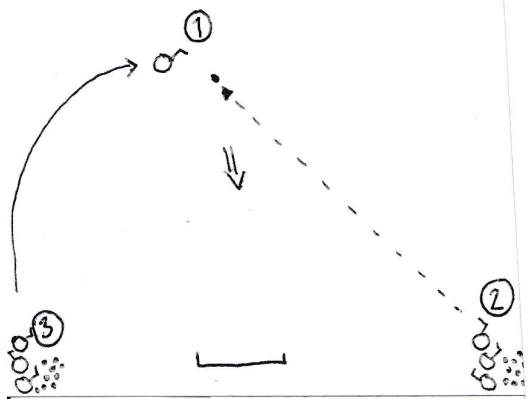
Ende til ende m. afslutning



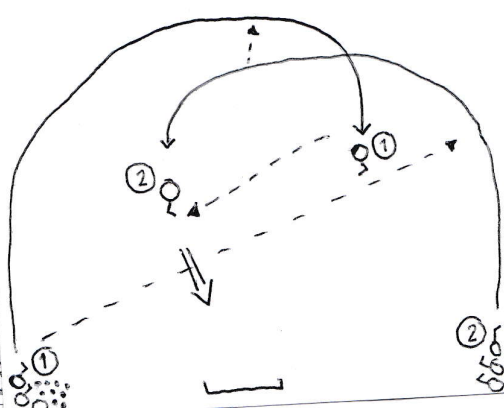
Krydsstød



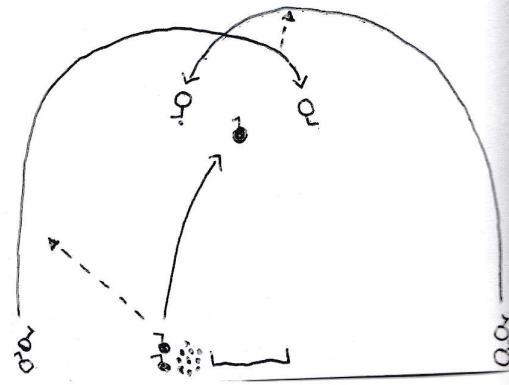
1 mod 0



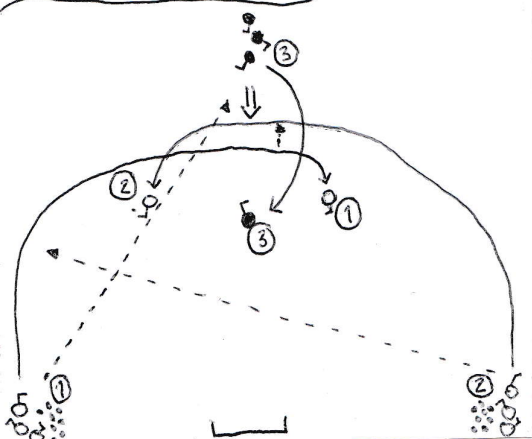
2 mod 0



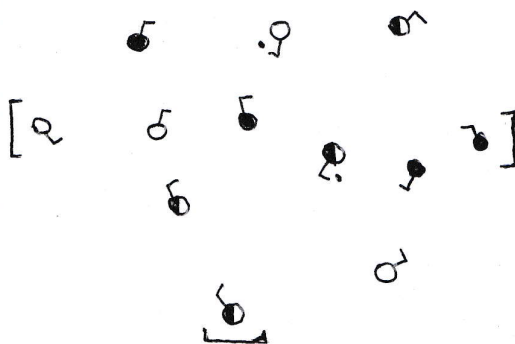
2 mod 1



2 mod 1 m. backstød



3 Hold, 3 mál & 2 bolde



Forklaringer:

Bilbao: De sorte spillere danner en cirkel. De hvide spillere dribler inde i cirklen og spiller bandespil med de sorte spillere.

Løb efter egen pasning 1: Hver spiller bevæger sig efter egen pasning, således at der hele tiden skiftes plads.

Løb efter egen pasning 2: Pasning til modsatte række og løb om bag modsatte kø.

5-kant – Pasning langs banden, midten og banden med indspil (fra drejebogen): Bolden spilles fra position 1 til 2. Spilleren på position 1 løber efter sin egen pasning til position 2. Bolden spilles fra position 1 til 2 til 3 osv.

Når bolden er afleveret løber man umiddelbart efter til næste position. Næste bold sættes i spil, når spilleren på position 2 er klar.

Ende til ende med afslutning: Der løbes to og to fra det ene mål til det andet. Spillerne spiller bandespil med hinanden hele vejen, og der afsluttes til sidst. Når alle er igennem spilles der retur – sørg for at alle bliver i samme side, så man opnår erfaring med at håndtere aflevering/modtagning med såvel for- som baghånd.

Krydsskud: Bolden spilles fra mållinjen på tværs til en afslutning. Der roteres med uret rundt.

1 mod 0: Spiller1 løber uden bold, får en pasning fra spiller2 og afslutter. Umiddelbart efter sin aflevering løber spiller2 og får en pasning fra spiller3.

2 mod 0: Spiller1 spiller en pasning på tværs til spiller2 og begge spillere løber op langs banden.

Spillerne skærer ind i banen og passerer hinanden (altid den boldførende spiller tættest på målet). Her kan der evt arbejdes med overlap (droppasning).

Spillerne drejer retur mod målet og angriber 2 mod 0.

2 mod 1: Som "2 mod 0".

Her sættes bolden i gang af forsvarsspilleren (sort). Når forsvareren har spillet til en af angriberne, løber denne frem og ind i banen og forsvarer overfor de to angribere.

2 mod 1 med backskud: Spiller1 (angriber) passer til spiller3 (forsvarer), der skyder fra distancen. Herefter agerer spiller3 forsvarsspiller.

Umiddelbart efter pasningen passer spiller2 (angriber) skråt frem til spiller1.

Herfra kører øvelsen som "2 mod 1".

3 hold, 3 mål og 2 bolde: Der spilles skift af ca 2 min. Hvert hold forsvarer ét mål og angriber to.

Når et skift er slut samles spillerne med deres hold og tæller mål sammen – det er vigtigt, at hver spiller holder styr på egne mål, således at en total for holdene kan gøres op efter hvert skift.

Efter et skift roterer holdene rundt med uret, og skal dermed forsvare et nyt mål.
Når der er spillet tre runder – alle hold har forsvaret alle mål – gøres en samlet score op.
Efterflg spilles tre runder, hvor der tælles antal indkasserede mål – disse trækkes fra scoren fra de tre første runder. Fx Blåt hold har scoret 6 gange og indkasserer 4 mål, så de er +2.
I spil nr.2 (runde 4-6) er det altså ikke interessant, hvem der scorer – men hvem der scores imod.
Ved scoring sættes bolden i spil af en spiller fra holdet, der blev scoret imod.
OBS. Kan også spilles med 4 hold, hvor et hold sidder over – her skal der naturligvis spilles 4 skift pr spil.

Taktiske klip:

Warberg scoringer gennem midten og bredt – v. spiller, der søger ind i midten (1:20-4:05 og 4:45-7:40): <https://www.youtube.com/watch?v=ua4C5a4uom0>

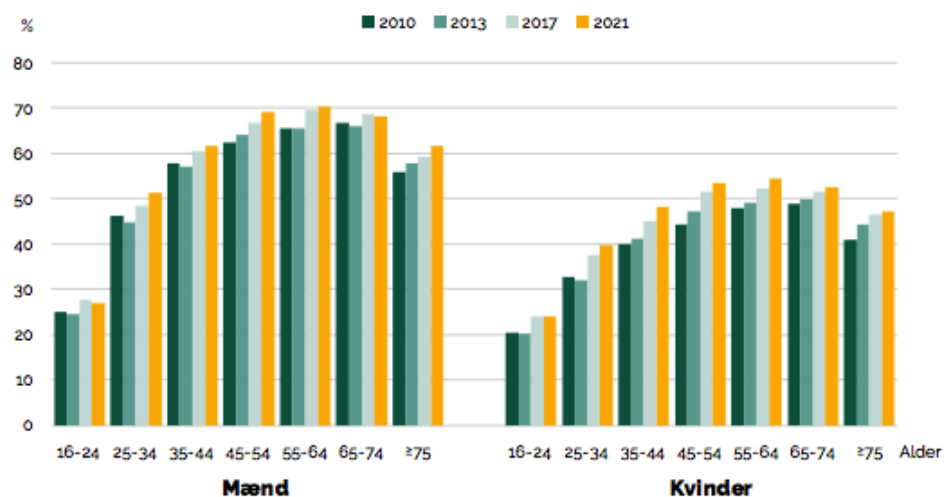
Skabe 2:1 situationer v. overlap: <https://www.youtube.com/watch?v=J7edHHnAXBk>

Angreb i modsatte side mod højt pres (6:50-9:45):
<https://www.youtube.com/watch?v=pkZwJVwkNG8>

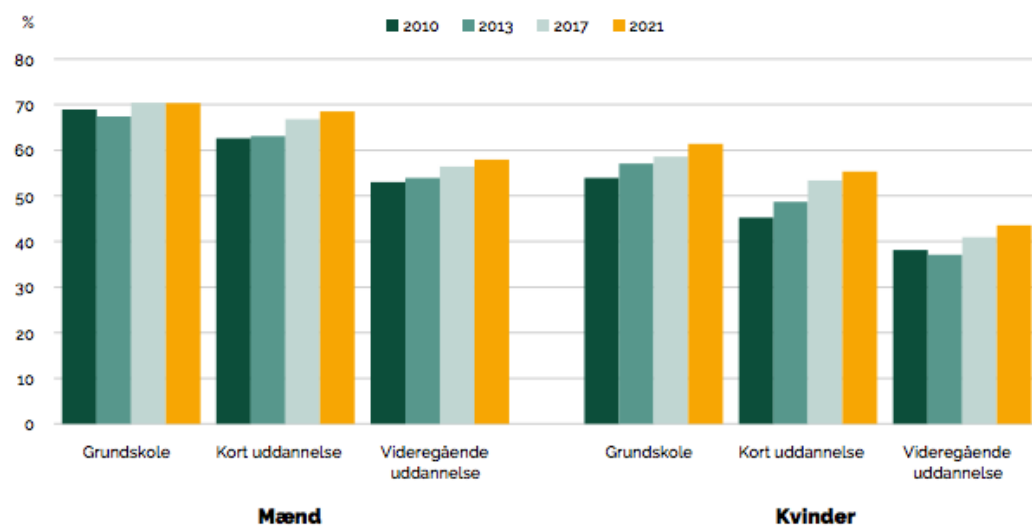
Udnyttelse af bevægelse bag målet (1:00-5:00): <https://www.youtube.com/watch?v=mWfq1-LwhA>

Danskernes sundhed: Overvægt 2021

Figur 3.5.4 Andel med moderat eller svær overvægt (BMI \geq 25) blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent.



Figur 3.5.5 Andel med moderat eller svær overvægt (BMI \geq 25) blandt mænd og kvinder (25 år eller derover) i forskellige uddannelsesgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent.



Kilde: Danskernes sundhed 2021, https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx?sc_lang=da&hash=5C9A9A81483F6C987D5651976B72ECB2

Overvægt, sundhed og kondition

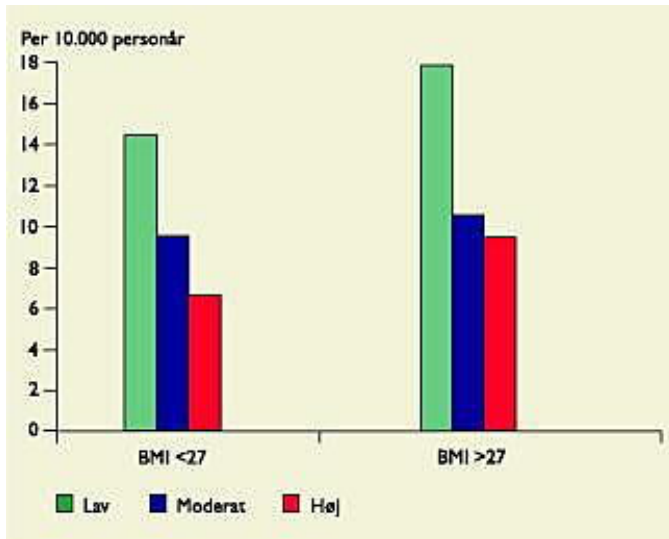


Fig. 1A. Den relative risiko for død per 10.000 personår, i relation til BMI (>27 og <27) samt indflydelse af fitness i de respektive vægtgrupper (5).

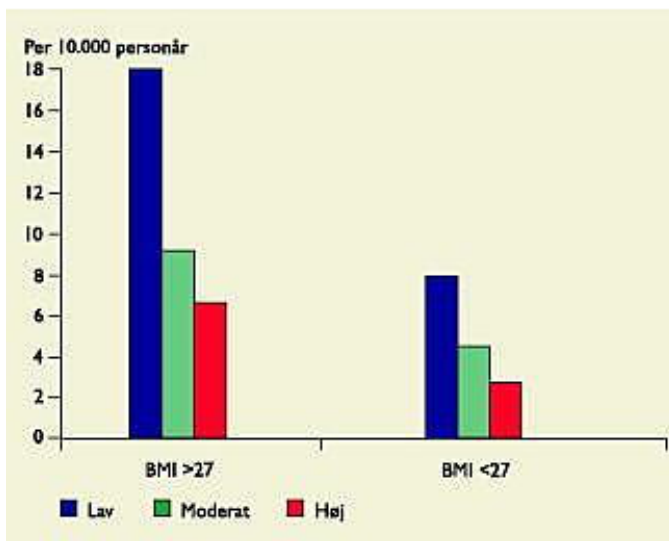
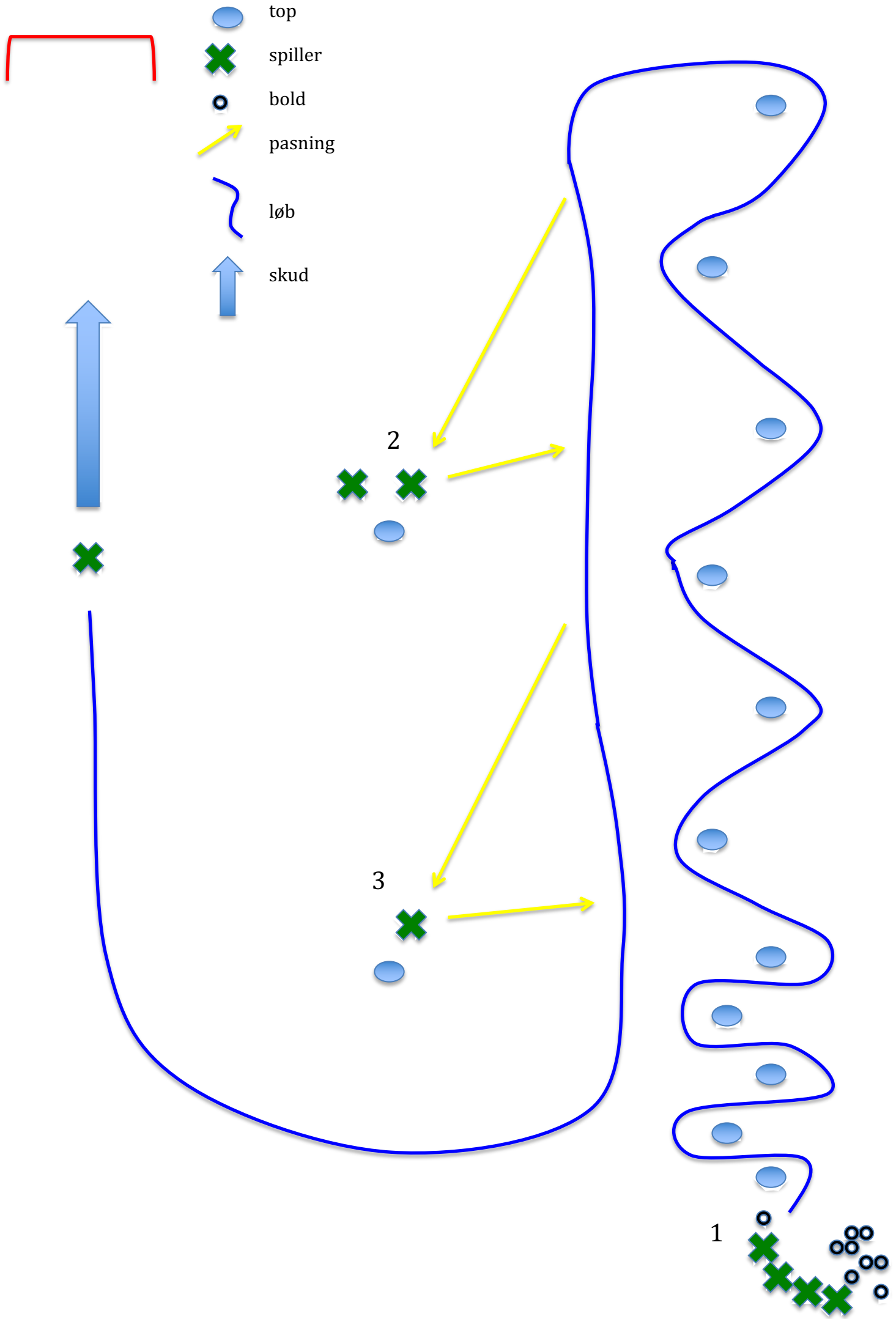


Fig. 1B. Forekomst af type 2-diabetes per 10.000 personår i relation til BMI (>27 og <27) og indflydelse af fitness i de respektive vægtgrupper (6).

Kilde: Ugeskriftet.dk, <https://ugeskriftet.dk/videnskab/metabolisk-fitness-fysisk-aktivitet-og-sundhed>



Beskrivelse:

Spilleren fra position 1 dribler gennem toppene, drejer rundt og passer til spilleren i position 2, der passer direkte tilbage.

Efterfølgende spilles der igen bandespil med spilleren i position 3.

Til slut dribles der mod mål, hvor der afsluttes.

Efter afslutningen bevæger spilleren sig over til position 2.

Efter at have spillet bandespil fra position 2, bevæger spilleren sig til position 3.

Når der er blevet spillet bandespil fra position 3, bevæger spilleren sig tilbage til position 1.

Når den første spiller fra position 1 er kommet gennem toppene starter den næste spiller fra samme position, så ventetiden minimeres.

Bemærk at der skal starte 2 spillere ved position 2 og evt. også ved position 3, så tempoet i øvelsen kan holdes oppe.

Hav primært fokus på de gennemgåede tekniske elementer; pasning/modtagning, dribling/boldkontrol og skud. Yderligere fokuseres på tempoet, hvormed øvelsen gennemføres.

OBS. Det kan være en idé, at placere de første kegler tæt, så der kan vises små hurtige driblinger, mens afstanden gradvist øges, således at der også kan vises driblinger i højt tempo.

Drejebog

Forløb 1: Floorball

Navne: 4 personer

Klasse: 3.f, idræt C

Færdighedsområde: Boldspil

Tidsramme: 18 min. inkl. tid til afsluttende kamp

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Tid
Sekvens 1: Dribling/boldkontrol	Alle dribler rundt mellem hinanden på et indskrænket område (5-6 hjælpere). Efterfølgende skal andres bolde slås ud (5-6 hjælpere).	Megen/lang boldkontakt Overblik Retningsskifte med bold Beskytte egen bold	3 min
Sekvens 2: Pasninger og tæmninger	Aflevering og modtagning 2 og 2 ved gulvet og efterfølgende i luften. 5-kant: Pasninger langs banden, midten og banden med indspil til afslutning (3 hjælpere).	Trække bolden afsted (% lyd) Ramme bladet Modtage bolden som "et æg" Luftpasninger foran kroppen. Afslutninger	3 min
Sekvens 3: Spiløvelser	Øvelse 1: Dribling – pasning – afslutning Øvelse 2: Pasning – overlap – afslutning Øvelse 3: 2 mod 1 m. backskud	Boldkontrol Timing Aflevering/modtagning Afslutning	7 min
Sekvens 4: Frit spil	Kamp (4-7 hjælpere)	Teknisk niveau Taktisk forståelse	5 min

Floorball - Rubric

Forløb med fokus på basale tekniske og taktiske færdigheder

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Pasning og modtagning	Sjældent eller ikke i stand til at tæmme og aflevere bolden. Afleveringerne udføres teknisk forkert.	Af og til i stand til at tæmme og aflevere bolden. Afleveringerne udføres ofte teknisk forkert.	Tit i stand til at tæmme og aflevere bolden. Afleveringerne udføres ofte teknisk korrekt.	Oftest i stand til at tæmme og aflevere bolden. Afleveringerne udføres teknisk korrekt.
Boldkontrol	Sjældent eller ikke i stand til at kontrollere bolden i løb og under retningskift.	Af og til i stand til at kontrollere bolden i løb og under retningskift	Tit i stand til at kontrollere bolden i løb og under retningskift	Oftest i stand til at kontrollere bolden i løb og under retningskift
Afslutninger	Sjældent eller ikke i stand til at udføre afslutning (træk- eller slagskud) teknisk korrekt. Rammer sjældent målet.	Af og til i stand til at udføre afslutning (træk- eller slagskud) teknisk korrekt. Rammer af og til målet.	Tit i stand til at udføre afslutning (træk- eller slagskud) teknisk korrekt. Rammer ofte målet.	Oftest i stand til at udføre afslutning (træk- eller slagskud) teknisk korrekt. Rammer næsten altid målet.
Taktiske kompetencer	Sjældent i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt og i forhold til med- og modspillere. Ingen taktisk kommunikation.	Af og til i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt og i forhold til med- og modspillere, samt sporadisk taktisk kommunikation.	Tit i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt og i forhold til med- og modspillere. God taktisk kommunikation.	Oftest i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt og i forhold til med- og modspillere. Viser stort taktisk overblik i kommunikationen