

# Leskaart Floorball

<b>Achtje</b>	<b>Overspelen</b>	<b>14 jaar en ouder</b>	<b>Duur: 10 minuten</b>
<b>Doel</b>	Aan het einde van de oefening spelen de deelnemers de bal zo naar elkaar over dat deze niet verloren wordt én wordt de oefening zo uitgevoerd dat de verschillende acties doorlopen.		

<b>Spelverloop</b>	<b>Niveau 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De spelers worden evenredig verdeeld over vier posities op het veld.</li> <li>- Er wordt gestart bij speler A. Deze speelt de bal twee keer over naar speler B, die in een rondje door beweegt.</li> <li>- Speler B geeft voor de middellijn een pass naar speler C, die afrondt op goal.</li> <li>- Na de pass loopt speler B door naar de goal en ontvangt hij/zij een pass van speler D. Speler B rondt in één keer af op doel, zodat de keeper kort na elkaar twee schoten krijgt.</li> </ul>	
<b>Organisatietekening</b>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>Legenda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">■</span> Goal</li> <li><b>T</b> Trainer</li> <li><b>K</b> Keeper</li> <li><b>A</b> Speler A</li> <li><b>B</b> Speler B</li> <li><b>C</b> Speler C</li> <li><b>D</b> Speler D</li> <li>○ Bal</li> <li>▲ Pion</li> <li>→ Route die de bal aflegt</li> <li>— Route die speler A aflegt</li> <li>— Route die speler B aflegt</li> <li>— Route die speler C aflegt</li> <li>— Route die speler D aflegt</li> </ul> </div>	

<b>Benodigd materiaal</b>	<b>Aantal</b>
Goal	1
Sticks	1 per deelnemer
Ballen	Minstens 2
Pionnen	4

<b>Uitleg oefening</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verspreid jullie evenredig over vier de vier pionnen op het veld.</li> <li>- We starten zo meteen in deze hoek (aanwijzen), bij speler A.</li> <li>- Speler A passt de bal naar de speler bij de pion recht tegenover hem/haar, speler B.</li> <li>- Direct na de pass, loopt A een stukje op. Speler B speelt dan de bal terug naar A.</li> <li>- Nadat speler B de bal naar A heeft teruggekaatst, loopt hij/zij in een bocht richting het midden van het veld. Daar ontvangt hij/zij de bal weer terug van A en speelt deze direct door naar de volgende speler, speler C, die tegelijkertijd richting de boarding is gelopen.</li> <li>- Vervolgens schiet speler C op doel.</li> <li>- Speler B loopt na het afspelen van de bal aan speler C door richting het doel en ontvangt een pass van de speler in de hoek, speler D. Speler B rondt in één keer af.</li> <li>- Na de acties draaien de spelers door van positie. Speler A wordt B, B wordt C, C wordt D en D wordt A.</li> </ul>

# Leskaart Floorball



## Variaties

<b>Makkelijker</b>	<b>Niveau 1</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Laat de pass van D en het schot van B achterwege. Dat houdt in dat je met 3 groepen werkt (A-B-C). C wordt na afronding A.</li><li>- Variatie: B zou mee op kunnen lopen met C, zodat C de keuze heeft om te schieten of naar B te passen, zodat B afrondt.</li></ul>	

<b>Moeilijker</b>	<b>Niveau 3</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Speler C rent na zijn schot tot voor het doel en blokkeert het zicht van de keeper bij het schot van B.</li></ul>	

<b>Uitdaging</b>	<b>Niveau 4</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Speler C rent na zijn schot tot voor het doel en verdedigt het schot van B.</li></ul>	

<b>Spelvorm</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Maak 3 teams met evenveel spelers. Bijvoorbeeld wanneer je 9 spelers (exclusief keeper) hebt, maak je drie teams van drie spelers. Heb je 12 spelers, dan maak je 4 teams. Laat de teams tegen elkaar strijden om de meeste doelpunten.</li><li>- Een andere optie is om de keeper tegen de spelers te laten strijden. Daag de keeper uit door te vragen hoeveel schoten hij/zij gaat tegenhouden en spreek van tevoren een opdracht voor de verliezer(s) af. Zorg er vervolgens voor dat alle spelers één keer aan de beurt komen om te schieten. Heeft de keeper te veel ballen doorgelaten? Dan moet hij/zij de opdracht uitvoeren. Heeft de keeper het beoogde aantal tegengehouden? Dan is het aan de spelers de opdracht uit te voeren!</li></ul>

## Coaching

<b>Veiligheid</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zorg ervoor dat spelers elkaar niet in de weg lopen.</li><li>- Zorg voor een moment waarin alle geschoten ballen opgehaald worden.</li></ul>

<b>Aandachtspunten</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zorg ervoor dat spelers op het juiste moment gaan lopen (niet te vroeg).</li><li>- Loop je te vroeg, maak dan een extra grote boog zodat je op het juiste moment bij de bal bent.</li><li>- Verhoog het tempo op het moment dat de oefening loopt.</li></ul>