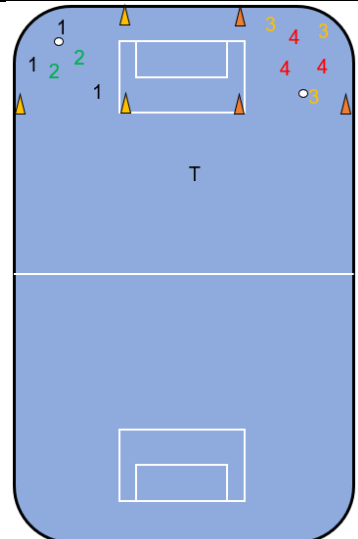


Leskaart Floorball

Balbezit in teams	Overspelen	8 jaar en ouder	Duur: 15 minuten
Doel	Aan het einde van de oefening hebben alle deelnemers minstens één keer een bal zuiver overgespeeld naar een medespeler.		

Spelverloop	Niveau 2
<ul style="list-style-type: none"> - In deze oefening is het de bedoeling dat er twee teams gemaakt worden. - De teams kunnen uit evenveel spelers bestaan (bijvoorbeeld 2 tegen 2), maar er kan ook gespeeld worden met een team dat een ondertal en een team dat een overtal heeft (bijvoorbeeld 2 tegen 3). - De teams proberen in het aangegeven veld zo lang mogelijk balbezit te houden. - Verliest een team de bal of gaat de bal uit het veld, dan is de bal voor de tegenpartij. - Wie haalt het eerst 5 keer of 10 keer overspelen zonder de bal te verliezen? 	
Organisatietekening	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>Legenda:</p> <p>T Trainer</p> <p>1 Speler team 1</p> <p>2 Speler team 2</p> <p>3 Speler team 3</p> <p>4 Speler team 4</p> <p>o Bal</p> <p>▲ Pion</p> </div>	

Benodigd materiaal	Aantal
Bal	1 per veld
Sticks	1 per deelnemer
Pionnen	3 per veld

Uitleg oefening
<ul style="list-style-type: none"> - We gaan een positiespel spelen. - Er zijn twee teams die spelen binnen het veldje. - Probeer als team zo lang mogelijk de bal in bezit te houden. - Gaat de bal uit het veld of pakt je tegenstander hem af, dan is de bal voor de tegenstander. - Bij 5 keer overspelen zonder de bal te verliezen, verdien je een punt. - Het team dat op het einde de meeste punten heeft, is winnaar!

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none">- Vergroot het veld.- Stel een lager doel op voor het aantal keer dat overgespeeld dient te worden zonder de bal te verliezen.- De eerste pass is 'vrij'. De bal mag dan nog niet door de tegenstander afgepakt worden.	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none">- Je mag niet lopen met de bal.- Je mag de bal slechts 3 keer raken.	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none">- Je mag de bal slechts 2 keer raken.- De bal mag niet teruggespeeld worden naar de speler waarvan die ontvangen werd (alleen mogelijk bij een team van meer dan 2 spelers).- Speel met de backhand.	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none">- Voeg een goal toe aan het veld. Wanneer een team het bepaalde aantal keer heeft overgespeeld zonder de bal te verliezen, mag het proberen te scoren. Let op: de bal kan dan nog wel afgepakt worden! Bedenk gevolgen voor het wel of niet scoren, bijvoorbeeld:<ul style="list-style-type: none">➔ X aantal keer overgespeeld en niet gescoord: 0 punten, wel gescoord: 1 punt.➔ X aantal keer overgespeeld en niet gescoord: 1 punt, wel gescoord: 2 punten.

Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none">- Indien er belijning in de zaal aanwezig is, is het veiliger om die als veld te gebruiken in plaats van de pionnen.- De stick mag niet tussen iemands benen in komen.- Houd de stick onder kniehoogte.

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none">- Bij balbezit: wees aanspeelbaar en loop de vrije ruimtes in.- Bij geen balbezit: zorg ervoor dat de passlijn gedekt wordt.