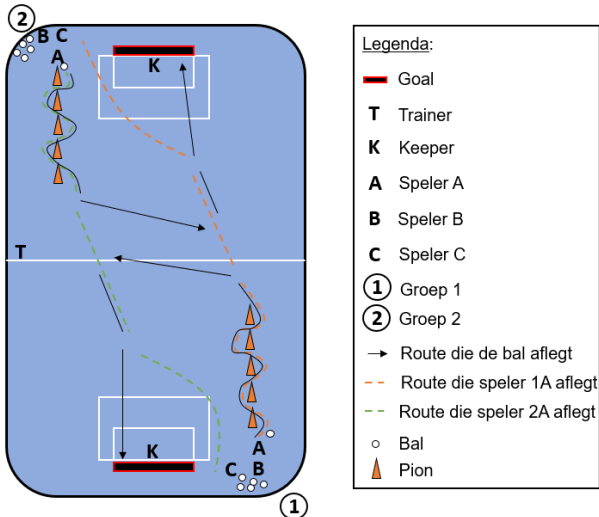


Leskaart Floorball

Balcontrole	Individuele balcontrole	10 jaar en ouder	Duur: 10-15 minuten
Doel	Aan het einde van de oefening is het alle deelnemers gelukt om door de pionnen te dribbelen zonder de bal te verliezen.		

Spelverloop	Niveau 2
<ul style="list-style-type: none"> - Aan beide kanten van het veld staat een rij met spelers. - De eerste spelers uit de rij slalommen tegelijkertijd om de pionnen heen, spelen elkaars bal over, nemen de bal aan en ronden af op doel. - Daarna sluiten de spelers achter in de rij aan. - De eerstvolgende uit de rij start op het moment dat de voorganger de pass van de andere speler hebben ontvangen. 	
Organisatietekening	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Goal T Trainer K Keeper A Speler A B Speler B C Speler C ① Groep 1 ② Groep 2 → Route die de bal aflegt - - - Route die speler 1A aflegt - - - Route die speler 2A aflegt ○ Bal ▲ Pion </div>	

Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per deelnemer
Ballen	1 per deelnemer
Pionnen	10
Goal	2

Uitleg oefening
<ul style="list-style-type: none"> - We gaan twee groepjes maken, groepje 1 en 2. Groepje 1 gaat in een rij in een hoek van het veld bij de pionnen staan en groepje 2 in de andere. - Degenen die vooraan staan in de rij, zo meteen tegelijk. - Allereerst slalommen ze met de bal aan de stick om de pionnen heen. - Op het midden van het veld wisselen ze de bal met elkaar uit. Ze geven dus een pass naar elkaar. - Daarna nemen ze de bal aan, dribbelen ze verder richting doel en ronden ze af. - Vervolgens sluiten ze achter in de rij aan. - De eerstvolgende uit de rij start wanneer zijn of haar voorganger de pass van de andere speler heeft aangenomen.

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none">- Doe de oefening zonder de bal met elkaar uit te wisselen.- Vergroot de afstand tussen de pionnen.	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none">- Doe de oefening vanuit alle 4 de hoeken.- Plaats de pionnen dichterbij elkaar.	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none">- Voeg een verdediger toe voor de goal.- Wijs een grens aan van waaruit geschoten kan worden ("je moet voor die lijn geschoten hebben")- Slalom met de backhand.	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none">- Laat duo's tegen elkaar strijden (1A+1B tegen 2A+2B, 3A+3B, etc). Welke duo's hebben het minste balverlies en voeren de oefening het beste uit?- Doe een estafette (zonder pass in het midden). Maak twee groepjes van evenveel (bijvoorbeeld 3) spelers. De spelers van ieder groepje gaan in een rij staan. De voorste spelers uit de rijen mogen beginnen en leggen het parcours af: slalommen om de pionnen, op doel af rennen en schieten op doel. Mis schieten betekent opnieuw schieten, tot de bal in het doel ligt. Als de bal in het doel ligt, mag de tweede in de rij beginnen. Welk groepje is als eerste klaar?

Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none">- Zorg ervoor dat deelnemers niet achter de goals langs lopen op het moment dat geschoten wordt. Een oplossing kan een gezamenlijk moment zijn waarin iedereen zijn bal ophaalt.

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none">- Om ervoor te zorgen dat de oefening doorloopt en deelnemers niet te lang stilstaan, kun je een moment afspreken wanneer de volgende uit de rij mogen starten. Dit is afhankelijk van het niveau van de spelers. Een voorbeeld voor een moment is als de spelers van beide groepen in het midden van het veld de ballen hebben uitgewisseld.- Bij het slalommen: "Maak met de blade een dakje over de bal heen".