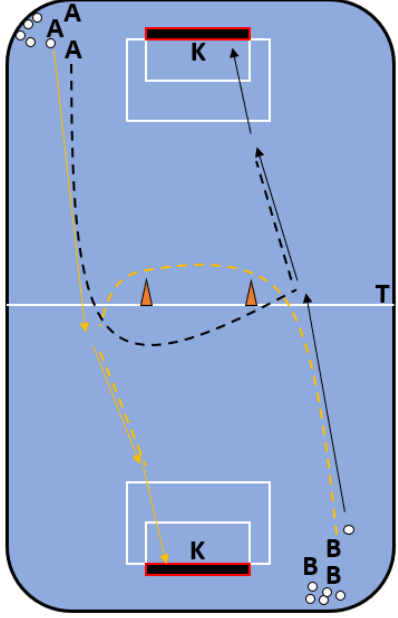


Leskaart Floorball

De boog	Schieten	12 jaar en ouder	Duur: 15 minuten
Doel	Aan het einde van de oefening hebben alle spelers succesvol een loopactie gemaakt, de bal aangenomen en op goal geschoten.		

Spelverloop	Niveau 2
<ul style="list-style-type: none"> - Bij deze oefening lopen spelers vanuit de hoek van het veld om de pionnen op de middellijn heen, waarna ze een lange pass van een speler in de andere hoek ontvangen en op doel afronden. - Nadat een speler een pass heeft gegeven, loopt hij/zij om de pionnen heen en rondt hij/zij af op de goal. Zo wisselen de spelers steeds van rol en oefenen ze allemaal met het geven en ontvangen van een lange pass. 	
Organisatietekening	
	<p><u>Legenda:</u></p> <p>T Trainer K Keeper A Speler A B Speler B ○ Bal ▲ Pion ■ Goal</p> <p>→ Route die de bal aflegt bij pass van B naar A -- Route die speler A aflegt → Route die de bal aflegt bij pass van A naar B -- Route die speler B aflegt</p>

Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per deelnemer
Ballen	Minstens 1 per deelnemer
Goals	2
Pionnen	2

Uitleg oefening
<ul style="list-style-type: none"> - Bij deze oefening gaan wij oefenen om een bal in de loop te passen en af te ronden. - Verdeel je over twee hoeken van het veld die schuin tegenover elkaar liggen. - We starten bij hoek A. De eerste uit de rij, speler A1, rent zonder bal om de pionnen heen richting het doel waar hij/zij vandaan kwam. Als speler A1 (bijna) om de pionnen heen is, speelt de eerste uit de rij van hoek B, speler B1, de bal over naar speler A1. - De pass moet zo verstuurd worden, dat speler A1 hem in de loop mee kan nemen. Timing is dus belangrijk. - Als speler A1 de bal heeft ontvangen, dribbelt hij/zij naar de goal en rondt af. - Nadat speler B1 de pass heeft gegeven, rent hij/zij om de pionnen heen en ontvangt hij/zij een pass van speler A2. Hierna dribbelt speler B1 richting de goal en rondt af. - Na de pass van rent A2 richting de pionnen en zo loopt de oefening door. - Als je hebt geschoten, sluit je weer achter aan de rij.

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none">- <i>Speel zonder keeper.</i>- <i>Verklein de afstand waarover de pass gegeven moet worden.</i>- <i>Neem zelf of laat een goede passer positie B innemen en doe de oefening slechts van een kant. Alle deelnemers zijn dus A, lopen om de pionnen heen, nemen de bal aan en schieten op doel. B geeft telkens alleen de pass.</i>	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none">- <i>Geef een grensgebied aan van waar geschoten moet worden (bijvoorbeeld buiten het doelgebied).</i>- <i>Na het afronden blijft de speler als verdediger staan.</i>	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none">- <i>Doe de oefening met de backhand.</i>	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none">- <i>Wie heeft er op het einde het vaakst gescoord?</i>

Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none">- <i>Zorg voor een gezamenlijk moment voor het ophalen van de ballen.</i>

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none">- <i>Zorg ervoor dat het tempo hoog blijft.</i>- <i>Zorg ervoor dat de pass op het juiste moment en met de juiste snelheid gegeven wordt.</i>- <i>Pass de bal over de grond.</i>