

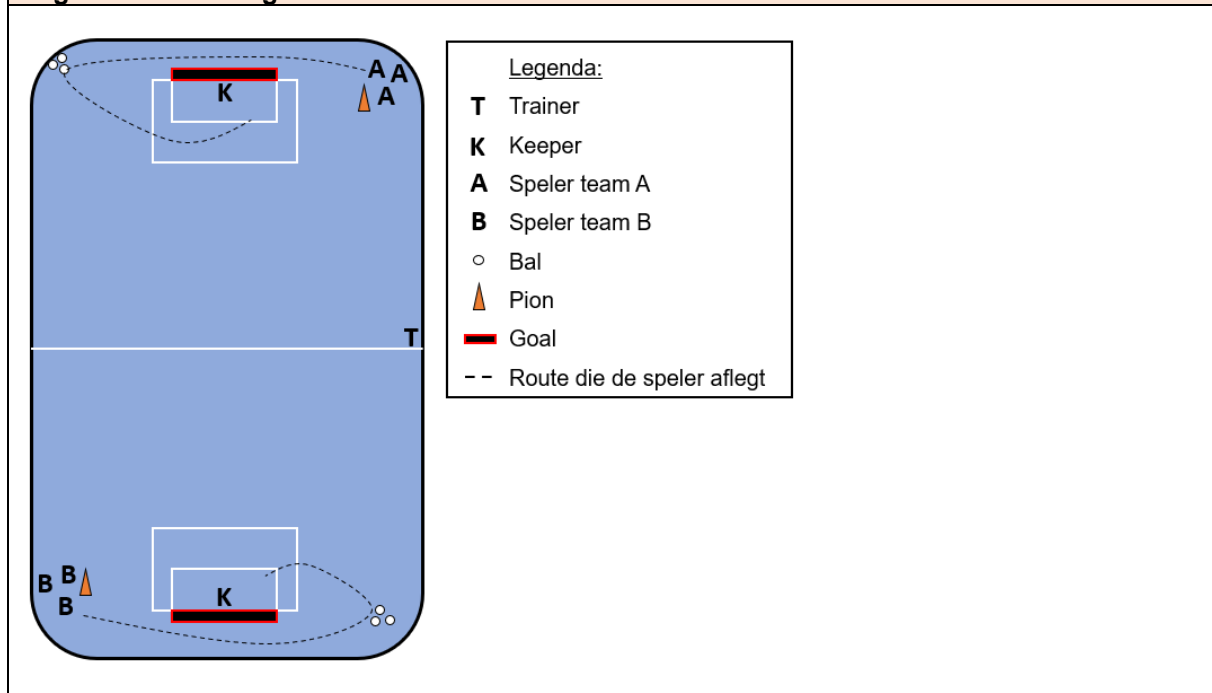
Leskaart Floorball

Estafette	Schieten	8 jaar en ouder	Duur: 10-15 minuten
Doel	Aan het einde van de oefening hebben alle deelnemers succesvol afgerond op goal.		

Spelverloop Niveau 2

- Twee teams strijden tegen elkaar in een estafette.
- De eerste uit de rij sprint naar de bal die in de andere hoek ligt, neemt de bal mee en rondt af.
- Mist de speler, dan moet de bal teruggebracht worden naar de hoek en moet het hele team naar de overkant (korte kant) rennen en terug.
- Daarna mag de volgende uit de rij beginnen.
- Het team dat als eerste alle ballen heeft gescoord, is winnaar.

Organisatietekening



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

Uitleg oefening

- We gaan een estafette doen, waarbij twee teams tegen elkaar strijden.
- Ga als team bij een van de twee pionnen staan en vorm daar een rij.
- Op mijn teken, mogen de eersten uit de rij starten.
- Je rent dan naar de bal die in de andere hoek naast de goal ligt, neemt de bal mee aan de stick en scoort in het doel.
- Schiet je mis, dan leg je de bal zo snel mogelijk terug in de hoek en sprint je met het hele team naar de overkant en terug.
- Daarna mag de volgende uit de rij beginnen.
- Het team dat als eerst alle ballen heeft gescoord, is winnaar!

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none">- Na een misser wel als team rennen, maar de bal blijft gespeeld en hoeft niet opnieuw geschoten te worden.	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none">- Wijs een gebied aan van waaruit geschoten moet worden.- Zet een pion neer waar spelers omheen moeten rennen voordat ze gaan schieten.	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none">- Zet een parcours uit waar spelers doorheen moeten voordat ze op doel schieten. Denk bijvoorbeeld aan het slalommen om pionnen en de bal ergens overheen wippen.	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none">- De estafette is al een spelvorm.

Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none">- Zorg ervoor dat de spelers in de rij in een rijtje staan en voor de goal naar de overkant sprinten, indien dit nodig is. Zo kan voorkomen worden dat er materiaal in de weg staat, zoals de goal en de ballen.

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none">- Zorg ervoor dat spelers elkaar positief coachen.