

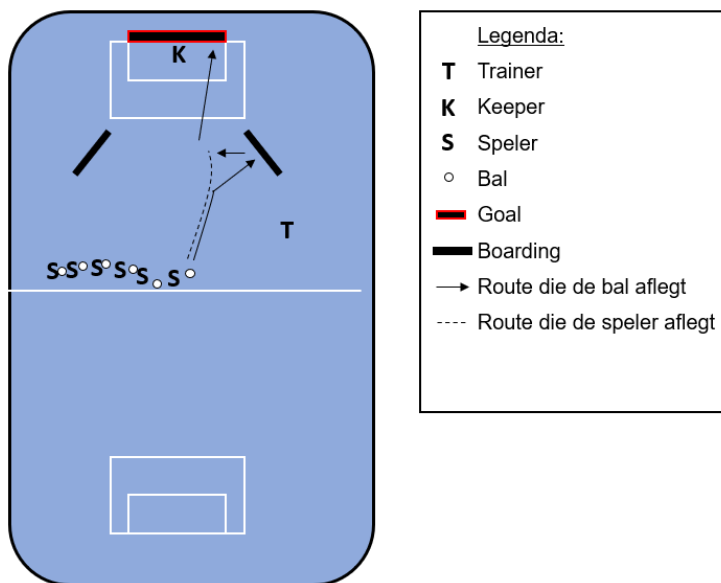
Leskaart Floorball

Keepersreactie 2	Goalie	8 jaar en ouder	Duur: 10-15 minuten
Doel	Aan het einde van de oefening is het de keeper gelukt minstens de helft van de schoten tegen te houden.		

Spelverloop Niveau 2

- Op 10 meter afstand van het doel staat links en rechts een boarding stuk (of bank).
- De keeper zit met zijn gezicht naar het doel en de spelers staan met ballen op de middellijn.
- Een speler drijft de bal richting het doel, kaatst de bal tegen de boarding en schiet op doel.
- Zodra de keeper de bal tegen de boarding hoort stuiten, draait hij/zij zich om en probeert de bal te stoppen.
- Na elke bal draait de keeper weer met het gezicht naar het doel. Dan kan de volgende speler oplopen.

Organisatietekening



Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per deelnemer
Ballen	1 per deelnemer
Boarding stukken/banken	2
Goal	1

Uitleg oefening

- Met deze oefening gaan we het reactievermogen van de goalie testen en trainen.
- De goalie zit zo meteen met de rug naar de spelers toe; dus met het gezicht naar de goal.
- De spelers nemen ieder een bal en maken een rij bij de middenstip.
- De voorste uit de rij loopt met de bal op in de richting van een van de boarding stukken, kaatst de bal tegen de boarding en schiet op doel.
- De goalie mag zich pas omdraaien als hij/zij de bal tegen de boarding hoort kaatsen en probeert het schot tegen te houden.
- Heb je geschoten? Dan sluit je weer achter aan in de rij.
- Als de goalie weer omgedraaid is, mag de volgende uit de rij starten.

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none">- Plaats de boarding stukken op een grotere afstand van de goal.- Speel via één zijde, dus met maar één boarding stuk.	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none">- Plaats de boarding stukken op een kortere afstand van de goal.	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none">- Speel met twee aanvallers.- Laat twee spelers kort na elkaar oplopen en schieten.	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none">- Spreek een aantal doelpunten af dat door de spelers gemaakt moet worden. Lukt het de spelers niet dit aantal te behalen, dan mag de keeper een opdracht voor de spelers verzinnen. Lukt het wel, dan verzinnen de spelers een opdracht voor de keeper.- Speel het aan beide kanten van het veld, met twee keepers: welke keeper houdt de meeste ballen tegen?

Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none">- Zorg ervoor dat spelers niet achter de goal langs lopen als anderen schieten.

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none">- Kaats de bal zo tegen de boarding dat je hem daarna meteen kunt schieten.- Probeer als goalie te horen tegen welke boarding de bal aan wordt gekaatst en draai in de richting daarvan.