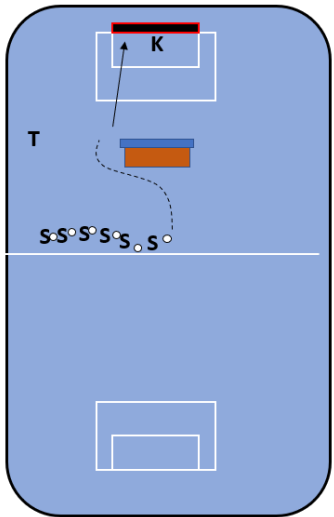





# Leskaart Floorball

<b>Keepersreactie</b>	<b>Goalie</b>	<b>8 jaar en ouder</b>	<b>Duur: 10 minuten</b>
<b>Doel</b>	Aan het einde van de oefening is het de keeper gelukt om minstens de helft van de schoten tegen te houden.		

<b>Spelverloop</b>	<b>Niveau 2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op 10 meter afstand van het doel staat een kast met een (grote) mat ertegenaan. Deze mat zorgt ervoor dat de keeper de spelers niet kan zien.</li> <li>- De spelers staan met bal in een rij op de middenstip.</li> <li>- Een speler drijft de bal naar de kast, kiest een kant, speelt de bal langs de kast en schiet zodra het doel in zicht komt.</li> <li>- De keeper wordt hierdoor gedwongen snel te reageren.</li> </ul>	

<b>Organisatietekening</b>	
	<p><u>Legenda:</u></p> <p><b>T</b> Trainer  <b>K</b> Keeper  <b>S</b> Speler          o Bal   Goal   Kast   Mat          → Schot van de bal          ---- Dribbel met bal</p>

Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per deelnemer
Ballen	1 per deelnemer
Kast	1
Mat	1
Goal	1

<b>Uitleg oefening</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Met deze oefening gaan we het reactievermogen van de goalie testen.</li> <li>- Neem allemaal een bal en maak een rij bij de middenstip.</li> <li>- De eerste uit de rij begint.</li> <li>- Het is de bedoeling dat je de bal richting de kast drijft, dat doe je op zo'n manier dat de goalie jou niet ziet.</li> <li>- Als je bij de kast bent, kies je een kant en ga je daar langs omheen.</li> <li>- Wanneer voor jou het doel in zicht is, schiet je meteen!</li> <li>- Daarna sluit je achter aan de rij en begint de volgende uit de rij.</li> </ul>

# Leskaart Floorball



## Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none"><li>- Als het doel in zicht is, mag de speler nog twee keer balcontact hebben voordat hij/zij op doel schiet.</li><li>- De speler mag met de bal doorlopen tot het doelgebied en moet van buiten het doelgebied op doel schieten.</li></ul>	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none"><li>- Laat spelers sneller na elkaar opkomen, zodat de keeper minder tijd heeft om zich klaar te maken en gedwongen wordt sneller te reageren.</li></ul>	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none"><li>- Laat twee spelers kort na elkaar opkomen (aan beide zijden een). De keeper moet dan twee schoten zien tegen te houden, maar welk schot komt eerst?</li><li>- Plaats een aanvaller in de buurt van de keeper en speel met z'n tweeën tegen de keeper. Deze tweede aanvaller kan ook het zicht van de keeper extra blokkeren.</li></ul>	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none"><li>- Stel een doel in met betrekking tot het aantal doelpunten dat gemaakt moet worden. Halen de spelers dit niet? Dan mag de keeper een opdracht voor hen verzinnen. Halen de spelers dit wel? Dan mogen de spelers een opdracht voor de keeper verzinnen.</li></ul>

## Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none"><li>- Zorg voor een gezamenlijk ophaalmoment van de ballen.</li><li>- Laat deelnemers langs de boarding teruglopen, zodat ze niet in de weg lopen voor anderen.</li></ul>

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none"><li>- Voor de keeper: zorg ervoor dat je goed gepositioneerd staat (in het midden van de goal).</li><li>- Voor de spelers: bedenk van te voren al wat je gaat doen in je aanval, zodat deze snel verloopt.</li></ul>