

Leskaart Floorball

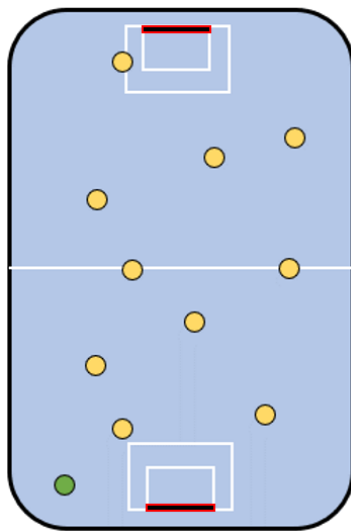
Lawinebal	Individuele balcontrole	6- tot 8-jarigen	Duur: 5-10 minuten
Doel	Aan het einde van het spel hebben alle deelnemers minstens één keer de bal succesvol afgeschermd, zodat deze niet afgepakt of verloren wordt.		




Spelverloop	Niveau 2
--------------------	-----------------

- Alle deelnemers (behalve 1 of 2) dribbelen door het veld met een bal aan de stick.
- Deelnemers zonder bal proberen een bal te veroveren. Lukt dit, dan wisselen de rollen om: de veroveraar wordt dribbelaar en de dribbelaar wordt veroveraar.
- De nieuwe veroveraar probeert de bal van iemand anders te veroveren.
- Na een bepaald aantal minuten doet het ballenmonster mee, dat ballen afpakt en in de tas stopt. Deze ballen komen niet meer terug in het spel.
- Degene die als laatste met bal overblijft is winnaar.

Organisatietekening

Legenda



-  Deelnemer
-  Trainer
-  Goal

Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per deelnemer
Ballen	Aantal deelnemers min 1
Bak of tas voor de ballen	1
Boarding	Voor 1 veld

Uitleg oefening

- Tijdens deze oefening zullen jullie (de deelnemers) door het veld dribbelen met een bal aan de stick.
- Er zullen echter ook twee (of één) veroveraars rondlopen. Deze veroveraars hebben zelf geen bal, dus proberen zij bij iemand die wel een bal heeft een bal te veroveren.
- Wanneer de veroveraar de bal heeft veroverd, wordt hij/zij dribbelaar. De dribbelaar waarbij de bal is veroverd, wordt veroveraar en gaat bij iemand anders de bal proberen te veroveren.
- Na 1 minuut doet het ballenmonster (trainer) mee. Als het ballenmonster jouw bal te pakken krijgt, gaat deze in de tas/bak en is die uit het spel. De dribbelaar waarvan de bal is afgepakt, wordt nu ook veroveraar.
- Degene die als laatste met een bal overblijft, is de winnaar!

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
- <i>Speel op een leeg veld.</i>	

Moeilijker	Niveau 3
- <i>Speel op een verkleind veld met doeltjes.</i>	

Uitdaging	Niveau 4
- <i>Verhoog de intensiteit waarmee het ballenmonster de ballen afpakt.</i>	

Spelvorm	
- <i>Deze oefening is al in spelvorm (lawinebal).</i>	

Coaching

Veiligheid
- <i>De stick mag niet boven kniehoogte komen.</i>
- <i>De stick mag niet tussen iemands benen komen.</i>
- <i>Er mag niet met de stick op de stick van een ander geslagen worden (hakken).</i>

Aandachtspunten
- <i>Ga als trainer na met welke intensiteit je de ballen dient te veroveren. Zorg ervoor dat iedereen gedwongen wordt om te bewegen, maar dat het niet zo moeilijk wordt dat deelnemers opgeven.</i>
- <i>Zorg ervoor dat deelnemers weten hoe ze hun bal moeten verdedigen, namelijk door met het lichaam tussen de bal en de tegenstander te staan: "Als de veroveraar jouw bal probeert te veroveren, draai je met je rug naar de veroveraar toe".</i>