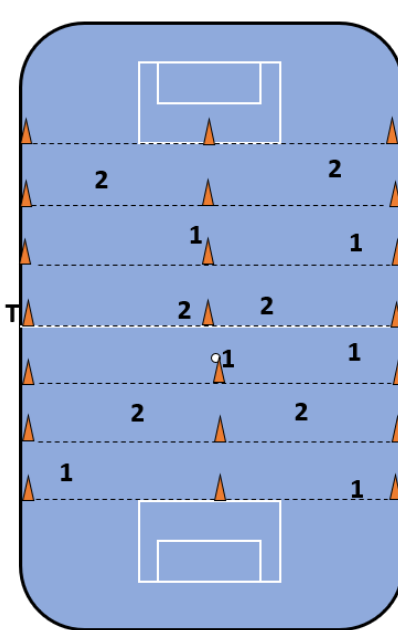


Leskaart Floorball

Levend tafel floorball	Overspelen	12 jaar en ouder	Duur: 15 minuten
Doel	Aan het einde van de oefening is het iedere deelnemer gelukt om de bal naar de overkant te passen, zonder deze te verliezen.		

Spelverloop	Niveau 2
<p>Bij deze oefening spelen twee teams tegen elkaar. Het veld is verdeeld in 6 zones. Om en om staan in de zones 2 spelers van een team. Het is de bedoeling dat de spelers (bijvoorbeeld van team 1) de bal overspelen naar een andere zone met spelers van hetzelfde team (team 1). Wordt de bal opgevangen door de tegenstander (team 2), dan mogen de spelers van dat team de bal overspelen naar hun teamgenoten die in een andere zone staan.</p>	

Organisatietekening	
	<p>Legenda:</p> <p>T Trainer</p> <p>1 Speler team 1</p> <p>2 Speler team 2</p> <p>--- (Denkbeeldige) lijn voor de zone</p> <p>○ Bal</p> <p>▲ Pion</p>

Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per speler
Bal	1
Pionnen	21

Uitleg oefening
<ul style="list-style-type: none"> - We gaan met twee teams tegen elkaar spelen. - Het veld is verdeeld in zes zones. - Als team verdeel je je spelers evenredig over drie zones. In de aangrenzende zones mogen echter geen teamgenoten staan. Jouw team staat dus om en om in een zone en er staat altijd een tegenstander in de zone tussen jullie in. - Pass de bal naar je medespelers in een andere zone, zonder dat deze opgevangen wordt door de tegenstander. - Wordt de bal door de tegenstander opgevangen, dan is het aan en om de bal naar elkaar over te spelen. - Gaat de bal uit het veld, dan is de bal voor de tegenpartij.

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none">- Maak 5 zones in plaats van 6 en vergroot de zones.- Speel met een aanvallend en een verdedigend team. Het verdedigend team heeft per zone een speler minder en staat aan in zone 2 en 4, zodat het aanvallende team de twee buitenste en de middelste zone bezet.	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none">- Maak de zones kleiner.- Deelnemers binnen dezelfde zone mogen slechts een X aantal (bijvoorbeeld 3) keer de bal naar elkaar overspelen.- Speel met 3 deelnemers per zone.	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none">- Werk in een bepaalde richting, maar één kant op mogen spelen. De richting is voor beide teams van de buitenste zone naar de een na laatste zone spelen. Uitgaande van de organisatie afbeelding speelt team 1 dus van onder naar boven en team 2 van boven naar onder.	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none">- Plaats goals en laat de teams afronden. Uitgaande van de organisatie afbeelding scoort team 1 in de bovenste goal en team 2 in de onderste goal. Let op: alleen het team in de zone die het dichtst bij de goal is, mag scoren.<ul style="list-style-type: none">➔ Er kan ook gekozen worden vanuit alle zones te mogen scoren, maar let wel op de veiligheid van spelers in verband met de snelheid van de bal wanneer deze geschoten wordt.➔ Extra uitdaging: speel met keepers of met een trainingsdoek met gaten voor de goal.

Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none">- Maak zoveel mogelijk gebruik van de belijning op het veld in plaats van de pionnen.- Laat spelers de bal zo veel mogelijk over de grond overspelen.

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none">- Coach deelnemers over de wijze waarop ze kunnen vrijlopen.- Wijs deelnemers erop dat ze de bal ook naar de speler in dezelfde zone over mogen spelen, als er voor deze speler meer ruimte is om de bal van zone naar zone te passen.- Zorg ervoor dat het speltempo hoog genoeg is, zodat spelers uitgedaagd worden.