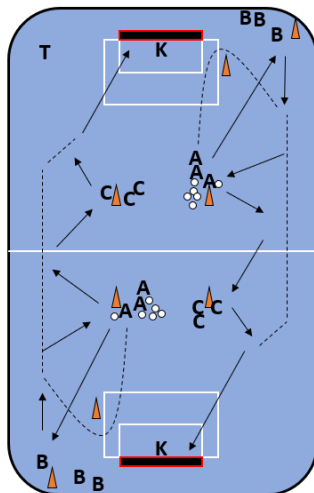


# Leskaart Floorball

<b>Passend opkomen langs de boarding</b>	<b>Aanvallen</b>	<b>8 jaar en ouder</b>	<b>Duur: 15 minuten</b>
<b>Doel</b>	Aan het einde van de oefening is het alle deelnemers gelukt om passend langs de boarding op te komen en op doel af te ronden, zonder balverlies te lijden.		

Spelverloop	Niveau 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er worden 3 groepjes gemaakt. Groepje A staat op twee derde van de helft, voor de middellijn. Groepje B staat in de hoek op de eigen helft en groepje C staat op de andere helft, net over de middellijn.</li> <li>- Speler A geeft een pass aan speler B, rent om de pion heen en ontvangt de bal langs de boarding terug van speler B. Vervolgens maakt speler A een een-tweetje met de eerstvolgende uit rij A, drijft de bal verder en maakt een een-tweetje met de voorste speler uit rij C. Afsluitend rondt speler A de bal af op doel.</li> <li>- Daarna draaien de spelers door: A sluit aan in rij C, B sluit aan in rij A en C sluit aan in rij B.</li> </ul>	

## Organisatietekening



Legenda:	
T	Trainer
K	Keeper
A	Speler team A
B	Speler team B
C	Speler C
o	Bal
—	Goal
▲	Pion
→	Route die de bal aflegt
---	Route die speler A aflegt

\*De oefening kan aan beide kanten van het veld uitgevoerd worden.

Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per deelnemer
Ballen	Minstens 2 per 3 groepjes
Pionnen	4 per 3 groepjes
Goal	1 per groepje

## Uitleg oefening

- We gaan zo meteen oefenen om passend langs de boarding op te komen en vervolgens op doel af te ronden.
- Verdeel je over de pion in de hoek, dat is pion B, en de twee pionnen bij de middellijn. De pion waar de ballen liggen is A en de andere is C. Bij de pion bij de goal hoeft niemand te staan.
- De voorste uit rij A speelt de bal over naar de voorste uit rij B.
- Na het geven van de pass rent A meteen om de lege pion bij het doel heen en rent langs de boarding op richting het andere doel.
- Als A om de pion is, speelt B de bal langs de boarding op.
- A kaatst de bal vervolgens met de eerstvolgende uit rij A.
- Daarna volgt een kaats bij de eerste speler uit rij C en rondt A af op doel.
- Hierna pakt de voorste uit rij A een bal en starten we opnieuw.
- Degene die op doel heeft afgerond, sluit achter in rij C aan, B sluit aan in rij A en C gaat naar rij B.

# Leskaart Floorball



## Variaties

<b>Makkelijker</b>	<b>Niveau 1</b>
- Doe de oefening met één kaats in het midden, in plaats van twee (haal pion C weg).	

<b>Moeilijker</b>	<b>Niveau 3</b>
- Na het schot draait de speler zich om en wordt verdediger.	

<b>Uitdaging</b>	<b>Niveau 4</b>
- Pass de bal met je backhand.	

<b>Spelvorm</b>
- Doe de oefening aan beide kanten van het veld. Iedere kant vormt samen een team. Welk team heeft aan het einde het vaakst op doel geschoten? En welk team heeft het vaakst gescoord?
- Speel een uitdaging tegen de keeper: spreek een aantal keer af dat gescoord moet worden. Wordt dit niet gehaald, dan mag de keeper een opdracht voor de spelers verzinnen.

## Coaching

<b>Veiligheid</b>
- Zorg voor een gezamenlijk ophaalmoment van de ballen. Zo voorkom je dat spelers achter de goal lopen wanneer er geschoten wordt.

<b>Aandachtspunten</b>
- Houd voldoende ruimte langs de boarding, zodat je de bal goed kunt controleren met je stick.
- Timing is belangrijk: probeer de bal op het juiste moment en met de juiste snelheid mee te geven, zodat je medespeler hem makkelijk kan aannemen en in de loop kan meenemen.