

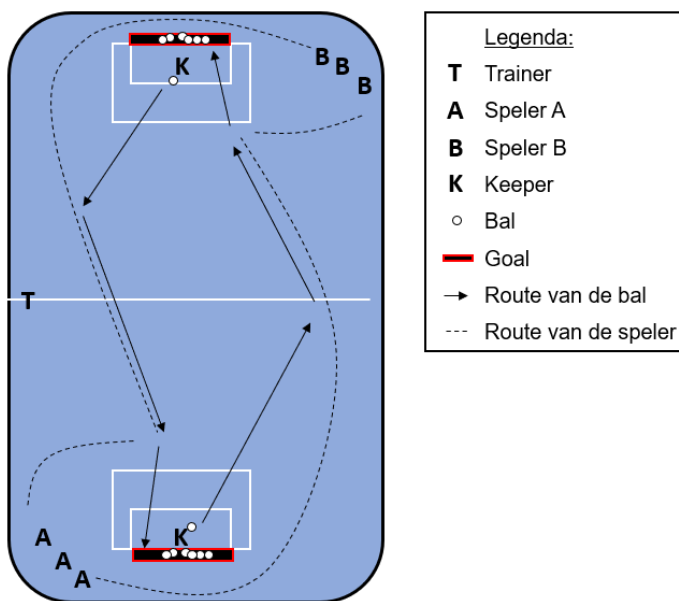
# Leskaart Floorball

<b>Uitgooi 2</b>	<b>Individuele balcontrole/Schieten/Goalie</b>	<b>10 jaar en ouder</b>	<b>Duur: 10-15 minuten</b>
<b>Doel</b>	Aan het einde van de oefening is het de keepers gelukt de bal in de loop uit te gooien, zodat spelers hem meteen kunnen meenemen. Daarnaast is het spelers gelukt om de bal in een keer mee te nemen en op doel af te ronden.		

## Spelverloop Niveau 2

- In twee hoeken (A en B) diagonaal tegenover elkaar staat een rij spelers, rij A en B.
- De keepers hebben een voorraad ballen op het doel liggen.
- De eerste spelers uit rijen A en B rennen tegelijk achter hun doel om op langs de boarding.
- De keeper gooit de bal uit naar zijn of haar oplopende speler.
- De speler rondt af op het andere doel en sluit aan in de andere rij.

### Organisatietekening



Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per speler
Ballen	20
Goals	2

### Uitleg oefening

- We gaan oefenen met uitgooien in de loop van een speler, de bal meenemen en schieten.
- Maak in twee hoeken schuin tegenover elkaar een rij met ongeveer evenveel spelers (wijs de hoeken aan).
- We gaan de oefening aan beide kanten tegelijk uitvoeren.
- Op mijn teken, starten degenen die vooraan in de rij staan met rennen.
- Je rent dan achter de goal langs de boarding op.
- Vervolgens gooit de keeper een bal in de loop naar je.
- Deze neem je mee, waarna je afrondt op het andere doel.
- Als je hebt geschoten, sluit je achteraan in de andere rij.

# Leskaart Floorball



## Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none"><li>- Voer de oefening aan 1 kant uit, waarbij één keeper de ballen uitgooit en de andere schoten tegen probeert te houden. Bij aanwezigheid van slechts één keeper, laat je de keeper uitgooien en gebruik je een doek, een kleine goal of pionnen om op te mikken.</li><li>- Laat de keeper (onderhands) de bal opzij rollen, zodat de speler de bal vanuit de hoek al mee kan nemen.</li></ul>	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none"><li>- Na afronden blijft de speler staan als verdediger.</li></ul>	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none"><li>- Maak een tweede rij in de hoek. Deze rij spelers zijn verdedigers en sprinten op het moment dat de speler de goal voorbij is richting de (speler met de) bal om die te verdedigen. Zo ontstaat er een duel om de bal. Let op: i.v.m. de veiligheid is het handiger om de oefening vanuit één hoek te doen, in plaats van twee hoeken tegelijk.</li></ul>	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none"><li>- Welke speler scoort het vaakst?</li></ul>

## Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none"><li>- Geef een gebied aan van waaruit de speler nog op doel mag schieten.</li><li>- De spelers mogen niet in het keepersgebied komen.</li><li>- De stick mag niet tussen iemands benen komen.</li><li>- Let erop dat spelers elkaar niet in de weg lopen.</li></ul>

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none"><li>- De keeper moet ervoor zorgen dat de bal minstens één keer de grond heeft geraakt voordat die de middellijn passeert.</li><li>- Wijs met je stick aan waar je de bal wil ontvangen, zodat de keeper hem in die richting uitgooit en je hem goed in de loop mee kunt nemen.</li></ul>