

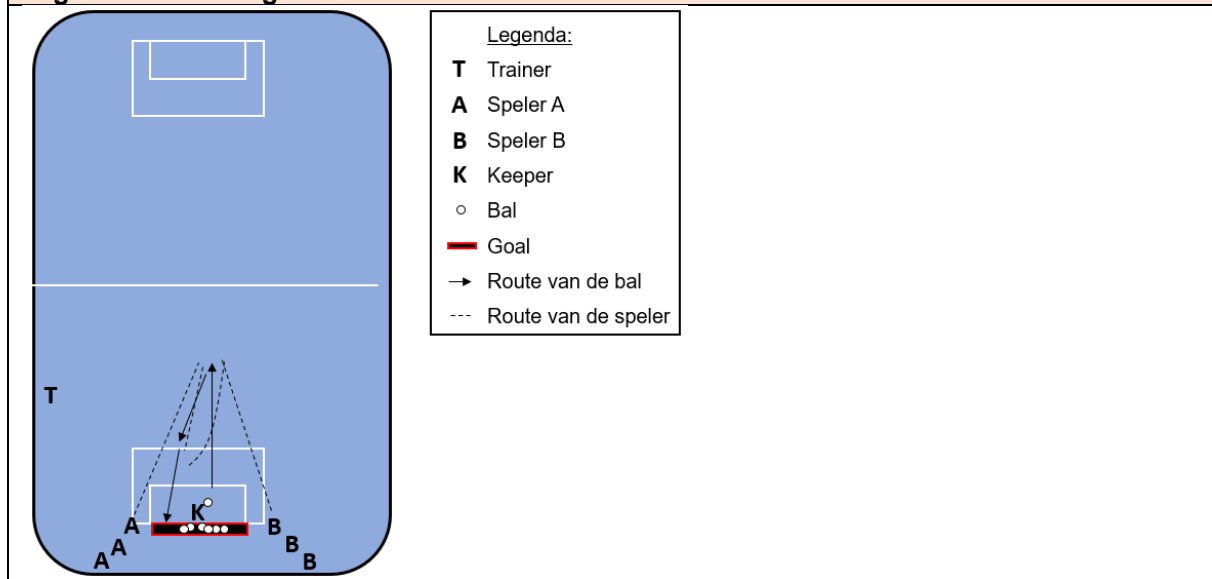
Leskaart Floorball

Uitgooi	Aanvallen/Verdedigen/Goalie	8 jaar en ouder	Duur: 15 minuten
Doel	Aan het einde van de oefening is het iedere speler gelukt de bal te veroveren en op doel te schieten.		

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

- De keeper heeft een aantal ballen op het doel liggen.
- Aan beide zijden van het doel staat een rij spelers.
- De keeper pakt een bal en gooit deze willekeurig uit naar het midden.
- Als de keeper de bal heeft gegooid, rennen de voorste spelers uit de twee rijen (tegelijk) naar de bal. Degene die als eerst bij de bal is, wordt aanvaller. De andere speler wordt verdediger.
- De aanvaller rondt af op doel.

Organisatietekening



Benodigd materiaal	Aantal
Sticks	1 per speler
Ballen	1 per tweetal spelers
Goal	1 (bij uitbreiding oefening 2)

Uitleg oefening

- We gaan een oefening doen waarbij de goalie oefent met uitgooien en jullie als spelers tegen elkaar spelen.
- Maak naast beide zijden van het doel een rij.
- Als je vooraan in de rij staat, sprint je op het moment dat de goalie de bal uitgooit richting de bal.
- Ben je als eerste bij de bal, dan ben je aanvaller en rond je op doel af.
- Ben je als tweede bij de bal, dan word je verdediger en probeer je te voorkomen dat de aanvaller op doel afrondt.
- Als de aanvaller de bal kwijt is of op doel geschoten heeft, is de beurt voorbij.
- De goalie gooit dan een nieuwe bal in het veld en twee nieuwe spelers strijden tegen elkaar.

Leskaart Floorball



Variaties

Makkelijker	Niveau 1
<ul style="list-style-type: none">- Voor een individu: laat de speler eerder starten dan de ander of laat de goalie de bal in de richting van die speler uitgooien.- Wijs een gebied aan waar de verdediger wel en niet mag komen, zodat de aanvaller de ruimte krijgt de bal goed mee te nemen.	

Moeilijker	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none">- Laat spelers met de rug naar het veld staan, zodat ze de bal niet zien. Wanneer ze de bal horen vallen of op het teken van de trainer draaien de spelers zich om en sprinten zij naar de bal.- Laat eerst de spelers rennen langs beide zijden en daarna de keeper een verre uitgooi doen naar één van beide zijden.	

Uitdaging	Niveau 4
<ul style="list-style-type: none">- De oefening met ook een goal aan de overkant van het veld. Spelers kunnen na het aannemen van de bal ofwel teruggaan en afronden op de keeper die de uitgooi deed, of doorlopen en afronden op het andere doel.	

Spelvorm
<ul style="list-style-type: none">- Voer de oefening aan beide kanten uit en speel met twee teams. Aan de ene kant van het veld staan de aanvallers van team 1 en de verdedigers van team 2 en aan de andere kant van het veld staan de aanvallers van team 2 en de verdedigers van team 1. De spelers van de teams draaien door van positie. Welk team heeft aan het einde het vaakst gescoord?

Coaching

Veiligheid
<ul style="list-style-type: none">- Stickslag is niet toegestaan.- De stick mag niet tussen iemands benen komen.- De stick moet onder kniehoogte blijven.- Zorg ervoor dat de spelers in de rijen op voldoende afstand van de goal staan, zodat ze bij een schot doel niet geraakt worden.

Aandachtspunten
<ul style="list-style-type: none">- Probeer zo snel mogelijk bij de bal te komen.- Neem de bal met je lichaam aan, als deze stuitert.- Plaats je lichaam tussen de bal en de verdediger om de bal af te schermen.