

# Lessenserie Floorball

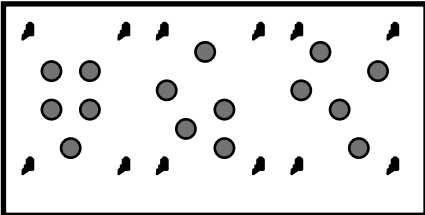
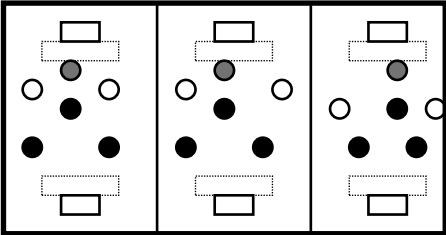
Lesnummer: 01

Doelstelling:

Het verbeteren van de individuele balbehandeling:

- \* Greep van de stick.
- \* Balpositie ten opzichte van lichaam.
- \* Bal beschermen.



Oefenstof	Organisatie	Fouten en aanwijzingen
<p><u>Inleiding:</u></p> <p>a. lopen met de bal door het vak. b. versnellen naar de of in de ruimtes.</p> <p><u>Kern 1:</u></p> <p>a. lopen met de bal door het vak b. versnellen met 1 hand aan de stick. c. met tikker.</p> <p><u>Kern 2:</u></p> <p>Partij 3 : 3 (op 1/3 zaal).</p> <p><b>Mandekking:</b> iedere speler zoekt een eigen man op die hij/zij direct moet dekken. Tussen man en goal.</p> <p><b>Positie:</b> bv. 1 verdediger en 2 aanvallers.</p> <p>= aanvaller. = balbezitter. = verdediger.</p> <p>○ ● ●</p>	<p>Gebruik floorball sticks en floorball ballen.</p> <p>Inleiding en kern 1:</p>  <p>▲ = pion (kunnen ook banken zijn) ● = speler (met bal). ○ = speler (zonder bal) ● = verdediger</p>  <p>De regels:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stick onder de knie houden.</li> <li>2. Niet op elkaars stick slaan.</li> <li>3. Niet in het doelgebied staan.</li> <li>4. Bal 1x raken met de voet.</li> <li>5. Bal niet stoppen met hoofd, armen of handen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het vasthouden van de stick (greep). (zie "technische analyse")</li> <li>- Balpositie t.o.v. het lichaam. ( zie "technische analyse")</li> <li>- Ruimtes zijn "heilig" bij unihockey i.v.m.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermijden van duel.</li> <li>- Sneller kunnen passen.</li> </ul> </li> <li>- Zie 'inleiding'.</li> <li>- Bij versnellen blijft bovenste hand aan de stick, lichaam rechtop (i.v.m. overzicht).</li> <li>- Continue ruimte zoeken, niet wachten totdat de tikker bij je is (doel vermijden).</li> <li>- Bal beschermen (lichaam tussen bal &amp; tegenstand = tikken) als je toch onder druk wordt gezet.</li> </ul> <p>Aanval:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De bal moet de ruimte zoeken, door:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lopen met de bal naar de ruimte.</li> <li>- Passen van de bal (naar een medespeler) in de ruimte. Pass is sneller dan lopen !!</li> </ul> </li> <li>- Blijft goal gericht. De ruimte naar de goal benutten heeft voorkeur ten opzichte van ruimte breed/terug benutten.</li> </ul> <p>Kijk voor meer info op: <a href="http://www.nefub.nl">www.nefub.nl</a></p>

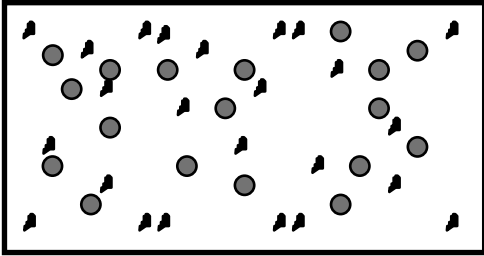
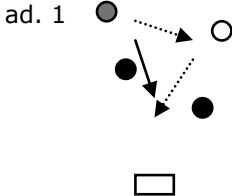
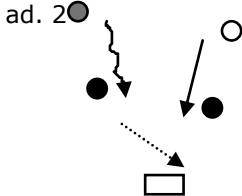
# Lessenserie Floorball

Lesnummer: 02

Doelstelling:

Individuele balbehandeling gericht op passeren.  
 \* Schijn.  
 \* Inzet.  
 \* Versnelling.



Oefenstof	Organisatie	Fouten en aanwijzingen
<p><u>Inleiding:</u>                      Gebruik goede floorball stick en floorball ballen                      a. Lopen met de bal door het vak.                      b. Tikkers erbij die gedurende b.v. 1 minuut zoveel mogelijk ballen moeten pakken (regels!)</p> <p><u>Kern 1:</u>                      a. Lopen met de bal door het vak                      - het "passeren" van de pionnen                      - idem met tikkers (i.p.v. pionnen)</p> <p><u>Kern 2:</u>                      Partij 3 : 3                      (mandekking, positie)</p>	<p>Gebruik floorball sticks en floorball ballen.</p> <p>"Zie les 1</p>  <p>"Zie les 1"</p>	<p>Herhaling van les 1:                      - Ruimte zoeken om:                      - Duel te vermijden.                      - Sneller te passen (in een partij).                      - Bal beschermen als je toch een duel moet spelen.</p> <p>Het introduceren van 2 passeerbewegingen:                      1. Wiffle.                      2. Square.                      (zie "technische analyse")</p> <p>Daarnaast ook de term:                      "S.I.V"                      (zie "technische analyse")                      Naast het lopen/passen<sup>1</sup> van de bal in de ruimte nu ook: passeren<sup>2</sup> om de bal in de ruimte te krijgen; voorbeeld</p> <p>ad. 1 </p> <p>ad. 2 </p> <p>NB: Mandekking nog belangrijker in verband met veel 1 tegen 1 acties.                      Kijk voor meer info op: <a href="http://www.nefub.nl">www.nefub.nl</a></p>

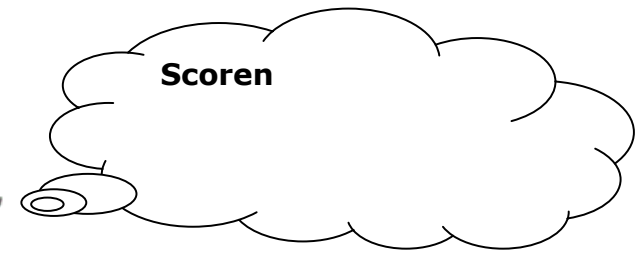
# Lessenserie Floorball

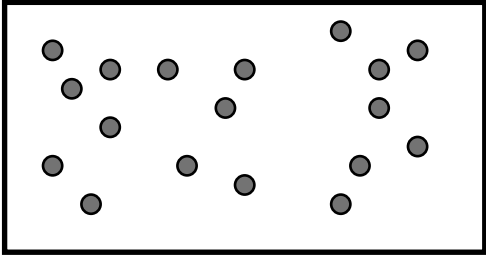
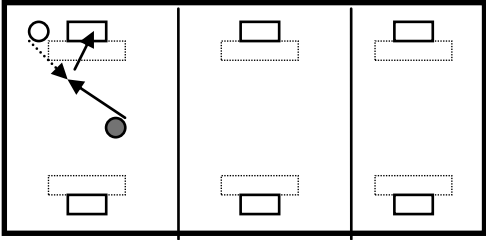
Lesnummer: 03

Doelstelling:

Gecombineerde balbehandeling gericht op scoren:

- \* Aannemen.
- \* passen.
- (\* Passeren).



Oefenstof	Organisatie	Fouten en aanwijzingen
<p><u>Inleiding:</u> Gebruik goede Floorball stick en floorball bal.</p> <p>a. 2-tal een bal, door de zaal rondlopen en ondertussen overspelen.</p> <p>b. met verdediger</p> <p><u>Kern 1:</u> a. 2 tegen 0 gericht op scoren</p> <p>b. met verdediger</p> <p><u>Kern 2:</u> 1 tegen 1</p>	<p>Gebruik floorball sticks en floorball ballen.</p>  	<p>a. "Aanbieden" naar de bal, controleren en scoren!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanbieden in beweging.</li> <li>- Na aanname bal beschermen, 'opendraaien' naar de goal.</li> <li>- Buiten doelgebied schieten.</li> <li>- Eventueel in samenwerking met aangever: aanbieden, passen, controleren, passen (terug naar aangever) controleren &amp; scoren. (Voor passen &amp; aannemen zie "technische analyse".)</li> </ul> <p>b. zie 'a' alleen de 'aanbieder' wordt gedekt (= mandekking → 2 tegen 1).</p>

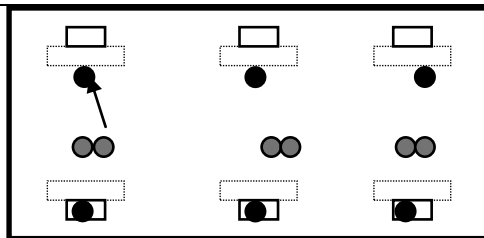
Keepers af en toe afwissellen of wie scoort wordt keeper

Kern 3:

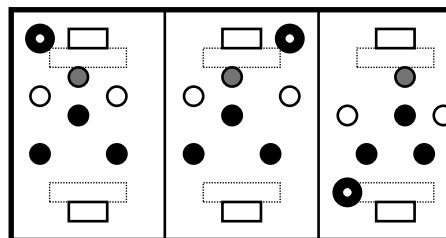
Partij 3 tegen 3

met eigen scheidsrechter\*

\* let op basisregels (zie les 1)



● =loopt op met bal en probeert te scoren



- lopen met de bal
- schijnbeweging
- score
- schieten
  
- keepen

**DE BAL MOET DE RUIMTE ZOEKEN:**

- Lopen met de bal in de ruimte.
- Passen van de bal naar de ruimte (naar medespeler).
  
- Passeren van de verdediger.

Toepassen van het geleerde:

Techniek: - passen en aannemen.  
- passeren.

Tactiek : - bal naar de ruimte.  
- scoren!

Kijk voor meer info op: [www.nefub.nl](http://www.nefub.nl)