



OPSTARTKIT VOOR DE JEUGDSPELERS

FLOORBALL LEREN AAN JEUGDSPELERS





INHOUDSOPGAVE

DE OORSPRONG VAN FLOORBALL	5
INTERNATIONALE ONTWIKKELING	5
FLOORBALL IN EEN NOTENDOP	5
UITRUSTING EN ACCOMMODATIE	6
DE SCHACHT	6
HET BLAD	6
DOELMANUITRUSTING	6
OPPERVLAK	6
DOELEN EN SPEELVELD	6
SPEL VOOR VAARDIGE SPELERS	7
BASISVAARDIGHEDEN VAN FLOORBALL	7
SPELREGELS VAN FLOORBALL	8
FLOORBALL TRAINEN	8
UITGANGSPUNT- HET SPEL BEGRIJPEN	8
HOE KAN IK ALS COACH DEZE KIT GEBRUIKEN?	9
A B C - 'T IS ZO SIMPEL!	10
UITGANGSPUNTEN VOOR HET AANLEREN AAN JEUGDSPELERS	10
WAARDEN IN DE JEUGDSPORT	10
JEUGDSPORT ALS GELUKSMAKER	11
DE ERVARING SCHEPPEN	11
KINDEREN HEBBEN NOOD AAN UITDAGINGEN	11
OVER DOELSTELLINGEN	11
SFEER IS NOODZAKELIJK	11
OEFENINGEN / TERMINOLOGIE	12
BASIS TECHNIEKEN	13
BASIS SPELPATRONEN	27





DE OORSPRONG VAN FLOORBALL

Floorball is oorspronkelijk ontstaan in Zweden, waar het spel als sinds midden jaren 70 word gespeeld. Dit nieuwe spel heeft zijn oorsprong over de hele wereld, waar soortgelijke spelen als Floorball doorheen de 19e eeuw werden gespeeld. Bijvoorbeeld in Noord-Amerika en Engeland is foorhockey ontstaan uit het ijshockey en in Australië werd het populaire veldhockey omgevormd naar indoorhockey. De oorsprong van Floorball kan worden gevonden in verscheidene vormen van het spel, maar kreeg pas vorm wanneer de Zweden de eerste officiële, nationale Floorball federatie oprichtten op 7 november 1981 in Sala, Zweden. Wanneer de eerste officiële regels het daglicht zagen in september 1983, en bepaalden dat er een speciale omheining rond het speelveld moest worden gebruikt, nam het moderne Floorball zijn eerste stappen om een georganiseerde sport te worden. Toen was Floorball een heel verschillende sport, ten opzichte van hoe we die nu kennen, maar de basis werd gelegd voor een intercontinentale groei van een nieuwe en opwindende sport die mensen uit verschillende culturen fascineert.

INTERNATIONALE ONTWIKKELING

Zweden, Finland en Zwitserland richtten op 12 april 1986 de International Floorball Federation (IFF) op. Het volgende decennium werd gekenmerkt door een massale interesse van verscheidene landen over de hele wereld. Tevens werd in 1996 het eerste wereldkampioenschap voor mannen gespeeld te Zweden. Op dat moment hadden zich al 18 landen bij de IFF aangesloten. Het toernooi was een groot succes met als kers op de taart een uitverkochte finale tussen Zweden en Finland. Een massale opkomst van 15106 toeschouwers waren getuige van deze overweldigende prestatie van Zweden, dat Finland met 5-0 versloeg in de Stockholm Globe Arena.

Een volgende stap werd bereikt wanneer de IFF in 2000 een tijdelijk lidmaatschap van de General Association of International Sports Federations (GAISF) en een vast lidmaatschap verkreeg in 2004. De IFF bestaat momenteel uit 32 floorballbonden met meer dan 3500 clubs en 200000 geregistreerde spelers. De wereldkampioenschappen worden

jaarlijks georganiseerd in de even jaren voor mannen en in de oneven jaren voor vrouwen en mannen U19. Tevens wordt ook de Europese Beker jaarlijks georganiseerd. De toekomstige uitdaging voor de IFF is om erkend te worden door het Internationaal Olympisch Comité (IOC) om een olympisch statuut te verkrijgen voor de Floorball sport.

FLOORBALL IN EEN NOTENDOP

Volgens de officiële versie van het spel is floorball een indoor teamsport. De vloer die gebruikt wordt kan bestaan uit verschillende ondergronden zoals hout of platiëken matten. Het veld is iets groter dan een basketbalveld, en is bijna even groot als een handbal- of futsalveld. De aanbevolen afmetingen van het veld bedragen 20 meter breedte op 40 meter lengte en is afgebakend door een boarding of een omheining. De omheining bestaat uit een reeks panelen, gemaakt uit hout of plastic, van 50cm hoogte en met afgeronde hoeken. Floorball kan ook gespeeld worden met kleine aanpassingen aan deze regels. Het belangrijkste is om de veiligheid van de spelers te garanderen.

Men beschouwt floorball als vergelijkbaar met ijshockey en veldhockey en landen met een voorgeschiedenis in deze sporten tonen grote groeipotentieën. Normaal gezien wordt het spel gespeeld met 5 veldspelers en een doelman aan elke zijde van de tegenover elkaar staande teams. Het aantal spelers op het veld kan variëren tijdens het spel omwille van straffen. Een team kan bestaan uit 20 veldspelers en een aantal doelmannen.

Floorball is eenvoudig om mee te beginnen, omdat het geen complex of duur materiaal vereist, zelfs niet op het hoogste niveau. De stick en de bal zijn licht en gemakkelijk te hanteren, wat het eenvoudig maakt om te leren. In floorball beweegt men door te lopen en is vergelijkbaar met basketbal. De aard van het spel is heel veilig omdat lichaamscontact niet wordt toegestaan. Dit maakt van floorball een fantastisch spel voor gemengde teams en kinderen. Op internationaal niveau kan het spel er heel fysiek aan toe gaan en wordt er ook tactischer gespeeld.





UITRUSTING EN ACCOMMODATIE

Floorball is eenvoudig om mee te beginnen omdat je niet veel uitrusting nodig hebt. Je hebt enkel een stick, bal en schoenen, en uiteraard sportkledij, nodig. Wanneer je een stick kiest zijn er een aantal factoren waarmee je rekening moet houden. Er is de flexibiliteit, de lengte van de schacht, het materiaal en de vorm van het blad.



DE SCHACHT

De schachten zijn gewoonlijk vervaardigd van/uit glasvezel, polycarbonaat of koolstofvezel. Door de productiematerialen zijn schachten heel licht en hebben ze een lange levensduur hebben. Ze wegen gewoonlijk ongeveer tussen de 150-250 gram. Voor beginners is het aanbevolen om met een flexibelere schacht te spelen, omdat het jou in staat stelt om de balcontroles makkelijker uit te voeren, hoewel een stijvere schacht een krachtiger schot mogelijk maakt. De schacht bevat een vervangbare schachttape, dat dient om een betere controle over de stick te verkrijgen.

De lengte van de stick is een andere belangrijke factor wanneer je een stick kiest, omdat het een beduidende impact heeft op de veiligheid van het spel en de leervaardigheden. De lengte van de stick hangt samen met de grootte en kan worden gemeten door de stick verticaal voor de speler te houden. Voor kinderen zou het tot aan het borstbeen moeten reiken en voor volwassenen tot aan de navel. De aanbevolen lengtes voor de verschillende groottes zijn hieronder opgesomd.

Speler(cm)	100	110	120	130	140	150	160
Stick(cm)	75	80	85	90	100	105	110

Je kan sticks van 80cm tot 100cm in de winkel kopen, maar in het geval dat je deze zelf wil inkorten dan moet je het bovenste stuk verwijderen. Verwijder eerst de tape en de dop en gebruik een zaag om de schacht in te korten. Het is mogelijk dat je



genoodzaakt bent om een hittepistool te gebruiken om de dop te verwijderen, omdat deze soms stevig aan de schacht is vastgelijmd.

HET BLAD

De bladen zijn gewoonlijk vervaardigd uit verschillende plastic verbindingen (PE, HDPE) of uit nylonverbindingen. Sommige fabrikanten maken ook gebruik van glasvezels en koolstofvezels. De verschillende materialen maken het blad hard of zacht. Zachte bladen zijn goed voor de balbehandeling en de hardere zijn beter om te schieten. De kleur wil niet noodzakelijk iets zeggen over de kwaliteit van het blad. De vorm en de grootte van het blad verschilt heel veel van merk tot merk.

Het blad krommen helpt een beetje bij de balbehandeling. Het blad kan worden aangepast aan elke speler, maar moet in overeenstemming zijn met een aantal regels. De kromming mag maximum 30 mm bedragen en spelen met een gesmolten of gebroken blad is niet toegelaten. Wanneer je een stick koopt dan komt het meestal met een recht blad. Om het blad te krommen maak je gebruik van een hittepistool, een handdoek of handschoenen en een emmer met koud water. Eerst verwarm je het blad langs beide zijden. Het blad wordt snel zacht, wees dus voorzichtig zodat het blad niet smelt. Dan wanneer het blad zacht genoeg is, dan kan het geplooid worden naar de gewenste vorm (gebruik een handdoek of handschoenen want het blad is heet). Nadien steek je het onmiddellijk in koud water om de vorm te bewaren.

DOELMANUITRUSTING



De doelmannuitrusting bestaat uit een lange broek, trui of shirt met lange mouwen een masker of helm, schoenen en handschoenen. Het is ook aanbevolen om beschermende uitrusting aan knieën en onderbuik te dragen.

OPPERVLAK

Floorball kan op bijna elk oppervlak gespeeld worden, maar hout en plasticen matten als ondergrond dienen het doel het best.

DOEL EN HET SPEELVELD

De afmetingen van het doel bedragen 115cm (l) x 160cm (b) x 60cm (d). Het doel is gemaakt uit pijpvormige materialen (65mm) en is rood geverfd. Het doel wordt ook geleverd met een net. Het speelveld bedraagt 40m op 20m en is omgeven door een boarding of omheining van 50cm hoog en met afgeronde hoeken.



SPEL VOOR VAARDIGE SPELERS

Zoals andere teamsporten vereist, floorball het gebruik van verscheidene vaardigheden en vermogens. Belangrijke vermogens zijn de fysieke, de motorische, de mentale, spelbegrip en sociale vaardigheden. Het voornaamste fysieke vermogen is snelheid gecombineerd met de verschillende vormen van motorische behendigheid gecombineerd om balbehandelingsvaardigheden te ontwikkelen. Om het spel te verstaan moet elke speler een goed inzicht hebben over de teamtactieken en de verschillende posities.

Kwaliteiten van een goede speler

- + Motorische vaardigheden
- + Snelheid
- + Uithoudingsvermogen
- + Kracht
- + Behendigheid
- + Balcontrole
- + Pasvaardigheden
- + Mentale capaciteit
- + Verschillende posities in het spel
- spelen met een bal
- een speler met de bal ondersteunen
- verdedigen op een speler met bal
- verdedigen op een speler zonder bal

BASISVAARDIGHEDEN VAN FLOORBALL

Hier is wat informatie over de basisvaardigheden en de techniek van floorball. De trainer of opvoeder moet op deze zaken letten wanneer hij floorball traint of aanleert. Beetje bij beetje worden deze vaardigheden een integraal deel van de basisvaardigheden als er genoeg en naar behoren getraind wordt.

Passen

- + Hou de bal dicht bij het blad
- + Na het passen moet het blad in de richting van de pass wijzen
- + Bewaar een evenwichtige houding
- + Hou je hoofd altijd omhoog om het veld te zien
- + Met een recht blad is het geven van passen gemakkelijker en preciezer

Ontvangen van een pas

- + Blad op de grond
- + Evenwichtige houding
- + Hou je hoofd altijd omhoog om het veld te zien
- + Probeer om de bal zo vlot mogelijk te ontvangen met zachte en flexibele handen



Schieten

- + Push: de bal raakt voortdurend de bal
- + Slap shot: het blad raakt de grond voordat de bal geslagen wordt
- + Hou je hoofd omhoog



De bal beschermen

- + Speler bewaart een evenwichtige houding
- + Gebruik je lichaam, voeten en handen om de bal te beschermen
- + Het blad moet de bal langs de zijde van de tegenstanders afschermen
- + Goede controle over de bal

Met de bal lopen

- + De bal raakt voortdurend het blad
- + Lichte aanraking, niet slaan
- + Wees gereed om de bal van backhand naar forehand te passen
- + Bescherm de bal

Schijnbeweging

- + Ontwikkel je balbehandelingsvaardigheden zo goed mogelijk can
- + Ontwikkel snelheid en lichaamscontrole
- + Doe de schijnbeweging in één tijd
- + Probeer om de verdediger in de richting te bewegen die je wenst





FLOORBALL REGELS

1. Het spel wordt met 3 of 5 veldspelers en afhankelijk van het speelveld met een doelman gespeeld
2. Teams kunnen uit minimum 6 en maximum 20 spelers bestaan
3. Het spel wordt gespeeld in 3 periodes van 20 minuten
4. Een 50cm hoge omheining omsluit het speelveld
5. De grootte van het doel bedraagt 115cm op 160cm en voor het doel is er een klein doelgebied (2,5m op 1m) waar enkel de doelmannen zich bevinden, hoewel een veldspeler wel in het klein doelgebied de bal met de stick mag spelen
6. Het groot doelgebied bedraagt 4m op 5m en dit is het gebied waar de doelman gewoonlijk speelt
7. De doelman mag de bal niet langer dan 3 seconden vasthouden en wanneer de bal gegooid wordt, dan moet de bal de vloer raken voordat de bal over de middellijn gaat.
8. Als de bal uit het speelveld gaat, dan mag het andere team verder spelen op 1 meter van de boarding op de plaats waar de bal buitenging. Als de bal buiten gaat achter de doellijn, dan speelt het andere team verder van het face-off punt in één van de hoeken
9. Wanneer er een vrije slag wordt gegeven, dan moeten de tegenstanders zich op minstens 3 meter van de bal bevinden, sticks inbegrepen
10. De bal mag geschopt worden, maar niet meer dan één keer en niet naar een teamgenoot
11. De bal mag niet met de handen of het hoofd gespeeld worden
12. De bal mag in de lucht worden gespeeld als de bal onder kniehoogte geraakt wordt
13. Geen enkele vorm van duwen of lichamelijk contact worden toegestaan
14. Spelers mogen niet zonder stick spelen
15. Het is niet toegestaan om te springen en tegelijkertijd de bal te spelen
16. De bal mag niet gespeeld worden als er zich één hand of beide knieën op de vloer bevinden
17. Er wordt een vrije slag of 2 minuten tijdsstraf gegeven bij:
 - hoge stick, op de stick van de tegenstander slaan, spelen met hand of hoofd, tackelen, duwen, obstructie, de stick gooien, onreglementaire afstand bij een vrije slag
 - Een penaltyschot wordt gegeven wanneer er overtreding is begaan als de andere speler dicht bij doel probeert om te scoren.

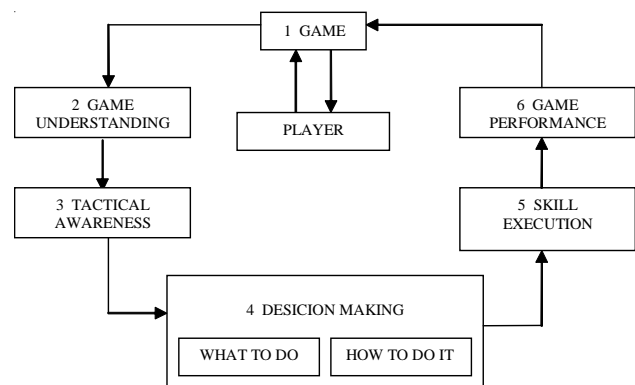
FLOORBALL COACHING

UITGANGSPUNT HET SPEL BEGRIPPEN

Het doel van elke coach is om de spelersvaardigheden en het spelbegrip te ontwikkelen om ze te combineren tot een begrijpbare uitvoering van het spel. Hoewel dit niet zo vanzelfsprekend is als men zou denken, want het vergt expertise en meesterschap in een waaier van verschillende leerstijlen van de coach. Het spel bestaat uit tal van spelsituaties die allen verschillend zijn. Deze situaties vergen een snelle oplossing van problemen gecombineerd met uitvoeringsvaardigheden. Om deze vaardigheden aan te leren moeten we spelers ook cognitieve oplossingsvaardigheden aanleren.

Bunker and Thorpe (1982) ontwikkelden een aanpak om het begrijpen van het spel en het aanleren van vaardigheden op een diepgaandere manier te combineren. Het begrijpen van het spel aanleren (TGFU) vergt een gecentreerde spelaanpak en benadrukt het aanleren van vaardigheden en het tactische bewustzijn (Lijst1).

LIJST 1. Aanpak voor het aanleren van het begrijpen van het spel (Bunker & Thorpe 1982)



1. HETSPEL

Door de grootte van het veld/speelveld te veranderen, wordt het aantal verschillende tactische variabelen veranderd.

2. Begrijpen van het spel

Regels definiëren de vaardigheden die gebruikt kunnen worden en door deze te veranderen kan je bepaalde vaardigheden benadrukken.

3. TACTISCHBEWUSTZIJN

De spelers moeten geïnstrueerd worden om na te denken over de verschillende tactische problemen die zich tijdens het spel voordoen vanuit een individueel oogpunt. Door op voorhand aan te leren hoe deze situaties moeten worden opgelost, krijgt de speler een beter uitgangspunt om succesvol te zijn in gelijkaardige spelsituaties

4. BESLISSINGENMAKEN

De spelers moeten geïnstrueerd worden om na te denken "wat te doen" en "hoe het te doen", omdat dit een beter begrip van het spel schept.



a) *“Wat te doen”* De aard van het spel is een voortdurende dynamische omgeving waar elke situatie zijn eigen beslissingsmakingsproces vergt. Dit proces wordt beïnvloed door selectieve perceptie en het vermogen om te observeren. Beide worden gebruikt wanneer er beslist wordt wat te doen in een bepaalde situatie.

b) *“Hoe het te doen”* Een belangrijke succesfactor in de uitvoering van de gekozen vaardigheid of vaardigheden is om te bepalen wat de beste manier is om een situatie op te lossen. Deze beslissing wordt beïnvloedt door ruimte, tijd, teamtactieken en het vaardigheidsniveau van de speler.

5. UITVOERING VAN VAARDIGHEDEN

Slechts het fysieke resultaat van de uitvoering van een vaardigheid kan door een trainer worden geobserveerd. Doch wat niet kan worden gezien is ook belangrijk. De uitvoering van een vaardigheid is een proces dat uit verschillende stappen bestaat. Een analyse van de situatie wordt gevolgd door een beslissingsmakingproces dat leidt tot de huidige prestatievaardigheden. Ook al kunnen de cognitieve vaardigheden niet geobserveerd worden, toch zijn ze de basis van een succesvolle uitvoering. De trainer heeft een heel belangrijke rol in het ontwikkelen van cognitieve vaardigheden bij spelers.

6. SPELPRESTATIE

Is een integratie van complexe functies, die gebaseerd zijn op ervaringen in het verleden. De spelprestaties verschillen ook bij elke speler.



Spelgecentreerd leren verplaatst de speltactieken naar het integrale speelveld. Deze aanpak doelt op het beter begrijpen van de spelprestatie en is specifiek gericht op het ontwikkelen van beslissingen maken en het tactische bewustzijn om effectieve uitvoeringsvaardigheden te produceren. TGFU leermethodes gebruikt een ‘geheel-deel-geheel’ aanpak in plaats van ‘deel-geheel’ training waar tactieken van in het begin in het leerproces zijn inbegrepen.

Start met simpele tactische elementen zoals: “hoe creëer je ruimte voor je team in de aanval door jezelf op verschillende posities op het veld te verplaatsen”. Nadien kan je naar moeilijkere situaties overschakelen zoals het effect van timing en proberen om in groep te bepalen wat de impact is van timing op passen en schieten. Om moeilijkere individuele tactische beslissingen uit te voeren, moet de speler over verschillende fysieke vaardigheden beschikken. Eenvoudig gesteld betekent dit hoe beter de stickhantering van een speler is, hoe beter de moeilijkere tactische beslissingen kunnen worden uitgevoerd. Zelf al is de TGFU leerstijl gebaseerd op een spelgecentreerd leren, het sluit geen dril trainingen uit. Drills die worden gebruikt om bepaalde vaardigheden in te oefenen, kunnen, indien nodig, tussen spelsessies gebruikt worden om dan terug te keren naar een aangepaste wedstrijd. Regels, zoals het aantal spelers op het veld, de grootte van het speelveld en hoe te scoren (bv. in één tijd) moeten worden aangepast opdat het gekozen tactische element beter naar voor komt. Door ruimte en tijdsbepalingen te gebruiken, gecombineerd met de TGFU leerstijlen, kunnen spelers gestimuleerd worden om zelf na te denken en bewust te worden van nieuwe tactische elementen in het spel. De rol van de trainer is om de behoeften van de spelers te identificeren en om spelers mentaal uit te dagen nieuwe inzichten over het spel te begrijpen.

HOE KAN IK ALS TRAINER DEZE KIT GEBRUIKEN?

Leren om het spel te begrijpen is gebaseerd op cognitieve leertheorie. Dit houdt in dat alle leerstrategieën gericht zijn op het motiveren van spelers om problemen op te lossen en synthese voort te brengen. Leren is gebaseerd op geleide ontdekkingen waarbij de trainer zijn spelers gestimuleerd wordt om nieuwe ideeën te zoeken en te ontdekken door vragen te stellen. Deze leerstijl staat ook bekend als de Socrates methode waarbij de trainer vragen zou moeten stellen die leiden naar conversaties in de goede richting en logisch nadenken en geduld ontwikkelen.



Jeugdspelers kunnen starten met een aangepaste wedstrijdvorm van 3 tegen 3, spelend op een klein veld. Het idee is om balbezit te houden en tien passen te geven binnen je eigen team. Hierdoor confronteer je spelers met het probleem ‘wat moet ik doen om mijn team in balbezit te doen blijven’. Dan leidt de trainer zijn team door het stellen van suggestieve vragen en weldra beseffen de spelers dat snel bewegen en accurate passen de sleutel zijn.

Daarna volgen de vragen ‘hoe kunnen we dit oplossen?’. Nu kan je een tijdje dril trainingen gebruiken om pasvaardigheden in te oefenen om nadien terug te keren naar de wedstrijd. Dit is hoe je vanaf het begin een link kan maken met de vaardigheden tot de vereiste omgeving. Op deze manier oefent de speler uitvoeringsvaardigheden wetende hoe en waar dit in een wedstrijd effectief te gebruiken.



A B C - 'T IS ZO SIMPEL!

Voor de training:

- + Bereid jezelf voor door de training op voorhand te plannen (gebruik papier etc.)
- + Wees altijd op tijd en controleer de uitrusting en accommodatie
- + Wees vriendelijk en groet iedereen met een glimlach
- + Neem de leiding en geef een korte inleiding over de training
- + Probeer om onmiddellijk aan de slag te gaan

Tijdens de training:

- + Geef enkel positieve feedback
- + Wees positief en joviaal
- + Fluit hard genoeg en verzamel altijd de groep wanneer je de training verandert
- + Als de zaken niet lopen zoals gepland, geef dan bijkomende informatie
- + Zorg ervoor dat de teams tijdens de wedstrijdsessies evenwichtig verdeeld zijn
- + Respecteer de spelregels
- + Zorg ervoor dat de spelers genoeg rust hebben

Nade training:

- + Verzamel de groep na de training om een korte nabespreking te hebben
- + Denk na over wat werkte en wat niet

UITGANGSPUNTEN VOOR HET LEREN AAN JEUGDSPELERS

Ethiek zijn normen van hoe men/iemand zich zou moeten gedragen ten opzichte van andere mensen. Moraal reflecteert hoe we leven volgens onze ethiek. Trainen en sporten zijn niet verschillend van het gewone leven. In feite hebben sportclubs een krachtig effect op de psychologische ontwikkeling van het

kind en dus is het heel belangrijk hoe je als leraar of als trainer binnen de groep met deze zaken omgaat. Ethiek en moraal bestaan ook in het alledaagse leven. Hoe je verondersteld wordt je te gedragen op training of match hoe je spelers behandelt als je denkt dat ze onrechtvaardig behandeld worden. Dit zijn kleine zaken dat wij als trainers zo dikwijls vergeten, maar deze zaken maken het trainen leuker en aangenamer.

Ethiek wordt in de sport dikwijls gelinkt aan woorden zoals geweld, doping en vuil spel, maar even belangrijke vragen zijn bijvoorbeeld kinderrechten en jeugdspelers in de sport. Jij als leraar of als trainer bezit goede waarden, eerlijke houding en goedkeuring voor de verschillende culturen en of je het wil of niet, je hebt een enorm positieve impact naar de jeugd die je opleidt.

WAARDEN IN DE JEUGDSPORT

Toezicht houdende jeugdsporten bieden een uitstekende en veilige leeromgeving en ondersteunen de fysieke, psychologische en sociale ontwikkeling van kinderen. Jeugdsporten zouden moeten bijdragen aan het emotioneel welzijn en nieuwe en spannende positieve ervaringen. De wereld van kinderen is vervuld met spelen, vreugde, geluk en plezier hebben met hun vrienden. Deze zaken zijn de hoekstenen wanneer je met kinderen werkt en deze moet je respecteren. Dit betekent niet dat kinderen vrij kunnen rondlopen en doen wat ze willen. Regels en normen zijn een integraal deel van toezichthoudende jeugdsporten en hebben een belangrijke functie. Normen voeden kinderen op om een gemeenschappelijke manier te scheppen om samen te werken in de sport en in het leven en het schept een gevoel van veiligheid.

JEUGDSPORT ALS LEVERANCIER VAN GELUK

- + Leren is eenvoudiger in een veilige sfeer
- + Sport wordt altijd als individueel ervaren
- + Kinderen hebben nood aan uitdagingen
- + Kinderen hebben een verlangen naar leren en spelen
- + Voor kinderen is sport een manier om plezier te hebben
- + Spel is de manier waarop een kind nieuwe dingen leert
- + Geluk moet het belangrijkste doel zijn in jeugdsporten
- + Het is belangrijk om kinderen aan te moedigen hun eigen spel te spelen
- + Gelukkige gezichten komen voort uit het slagen in uitdagingen
- + Training kan en zou het hoogtepunt van de dag moeten zijn





STARTING POINT TO YOUTH SPORT IS TO CREATE EXPERIENCE ACCORDING TO MOTIVES AND CONDITIONS OF CHILDREN AND YOUTH.

SPORT IS EEN INDIVIDUELE ERVARING

Competitie is eigen aan de mens, maar te competitieve omgevingen kunnen nefaste gevolgen hebben in jeugdsporten. Competitie is een positief resultaat als het correct toegepast wordt, maar kan voor problemen zorgen wanneer het wordt opgelegd. Adolescentie is een fragiele periode wanneer jongeren onderhevig zijn aan grote lichamelijke veranderingen, die natuurlijk ook hun effect hebben op de psychologische vaardigheden. Ook kan de lichaamsperceptie van hem of haar gevoelens van onzekerheid veroorzaken, die in combinatie met te competitieve omgevingen schade kunnen toebrengen aan de psychologische groei

KINDEREN HEBBEN NOOD AAN UITDAGINGEN

Wanneer je je zelfverzekerd voelt in een uitdagende situatie, dan is het gevoel fantastisch wanneer je jezelf kan overstijgen. Maar als de uitdagingen te groot zijn dan ben je bang om te falen en als de uitdaging te klein is dan kan je motivatie snel zakken. Leren is een evenwicht vinden tussen deze twee en onze taak is om iets te vinden voor iedereen. We zijn degenen die op de schouder kloppen om te steunen en er gewoon zijn voor hen. We oordelen niet, we steunen want we willen een hand uitreiken om te helpen.



OVER DOELLEN STELLEN

- + Doelen moeten samen gesteld worden
- + Doelen moeten juist en voor iedereen duidelijk zijn
- + Doelen moeten een uitdaging en realistisch zijn
- + Doelen moeten van tijd tot tijd beoordeeld worden (bv. maandelijks)

SFEER IS BELANGRIJK

De primaire taken van een opvoeder zijn om een positieve leeromgeving te scheppen waar elk kind zich veilig voelt. Er moet met individuele noden rekening worden gehouden bij het plannen van de training en de doelstellingen. Een andere sleutel is hoe te reageren wanneer iemand een fout maakt. Fouten maken is normaal bij het leerproces en is het is heel belangrijk om mensen fouten te laten maken.

- + Geef altijd positieve feedback
- + Probeer om 'sociale' vriendschappen binnen het team te ondersteunen

GELIJKHEID BETEKENT

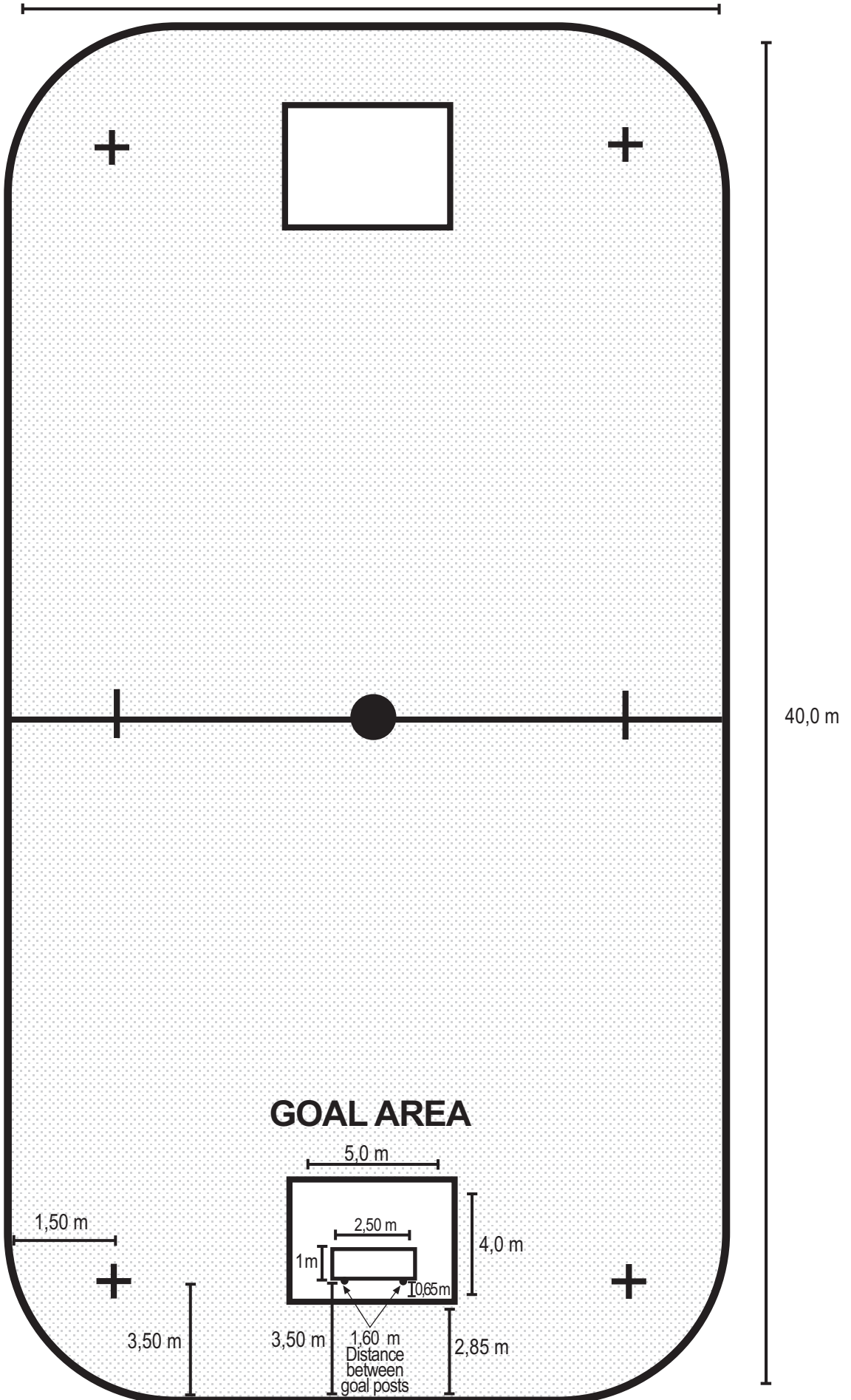
- + Iedereen is belangrijk
- + Iedereen moet het gevoel hebben dat hij bij het team hoort
- + Iedereen kan deelnemen
- + Iedereen is een individu en verschillend
- + Fair Play in alles wat je doet

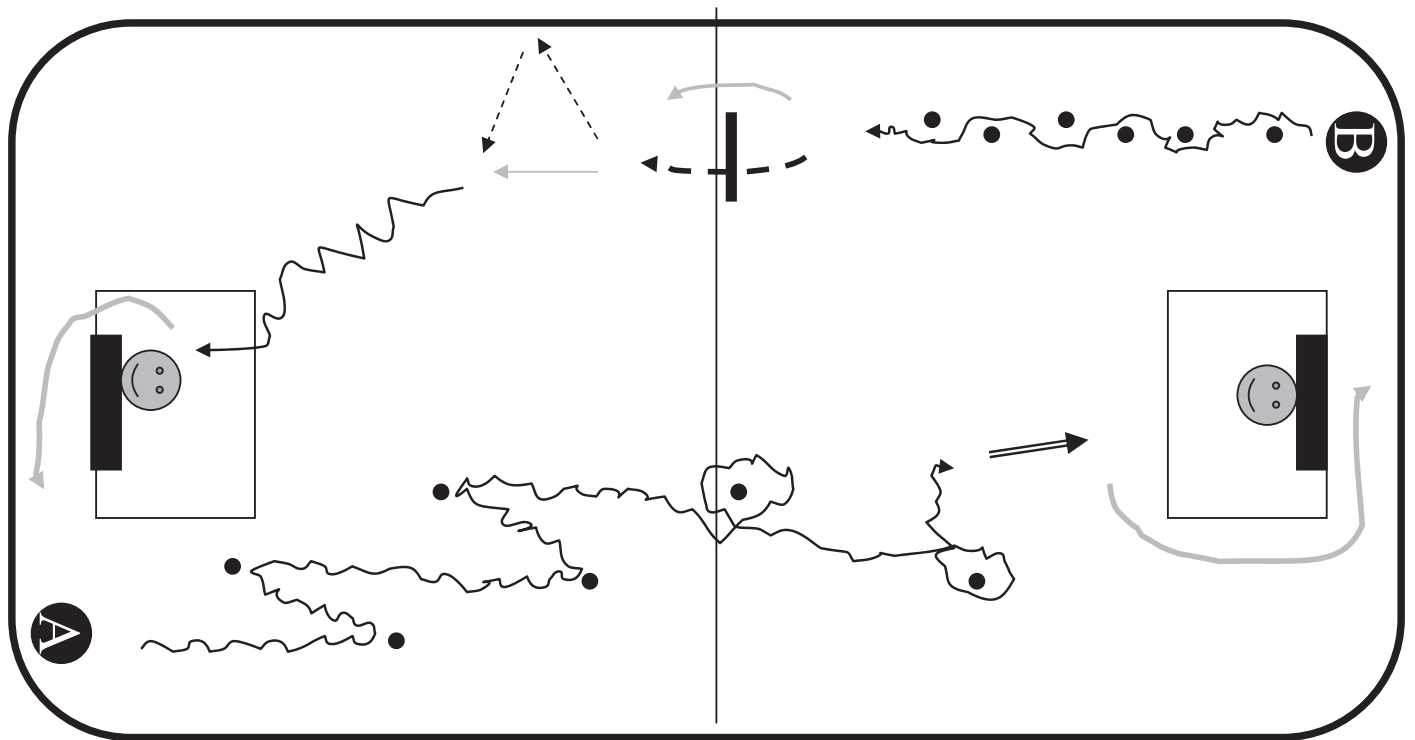




RINK

20,0 m





Oefening 1.

Het doel is om basis technieken in te oefenen

- Maak twee rijen
- Ballen bij beide rijen
- Plaats kegels op het veld

TERMINOLOGIE

= een pas

= speler beweegt zonder bal

= een schot

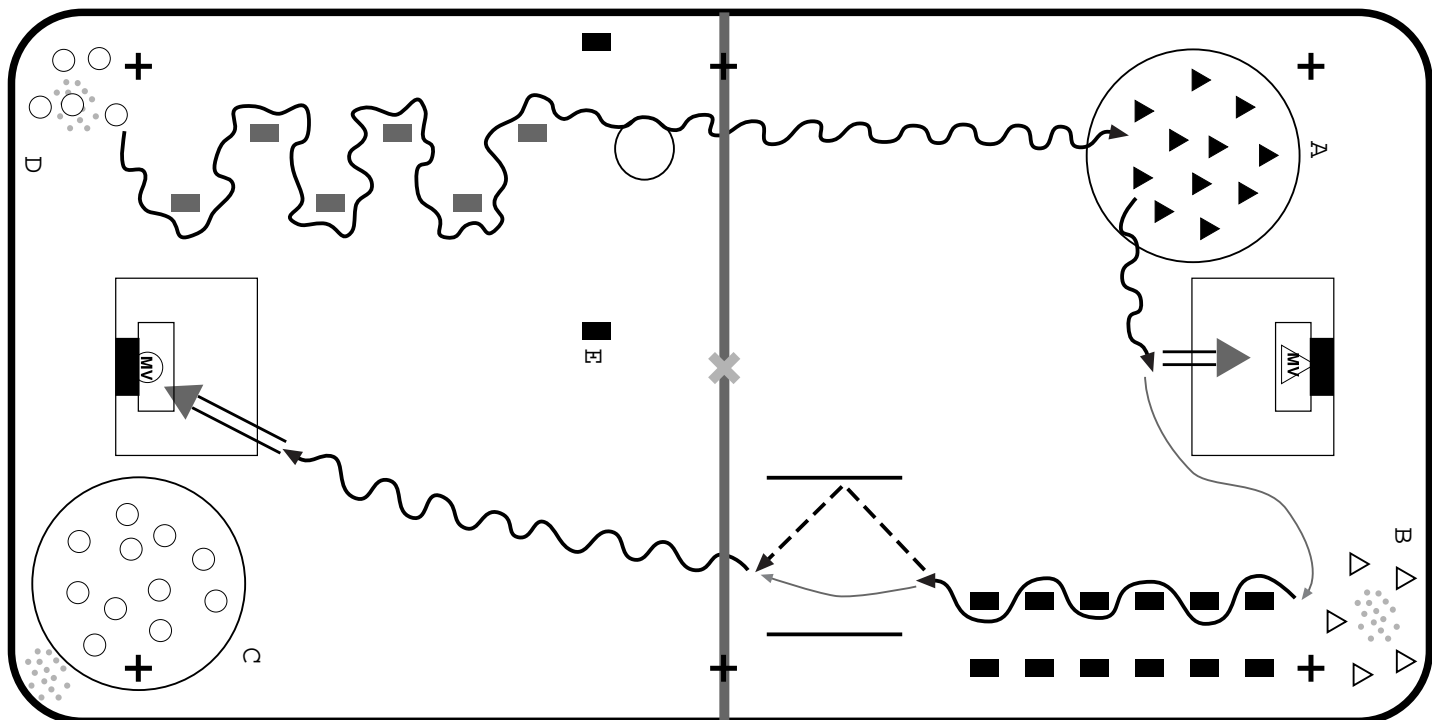
= dribbelen

= groep één (team 1, thuisteam)

= groep twee (team 2, uitteam)

= speler zonder bal

= speler met bal (speler drijft met bal)



Oefening 2.

Het doel is om basis technieken en basisfysiek in te oefenen

A) Laat de bal eerst twintig keer op je blad botsen en hou het blad voortduren onder kniehoogte. Verplaats je nadien met een bal naar het midden en schiet op doel.

B) Loop naar de hoek, neem een andere bal en dribbel tussen de kegels. Geef nadien een één-tweetje naar de boarding, ga naar een goede scoringspositie en schiet op doel.

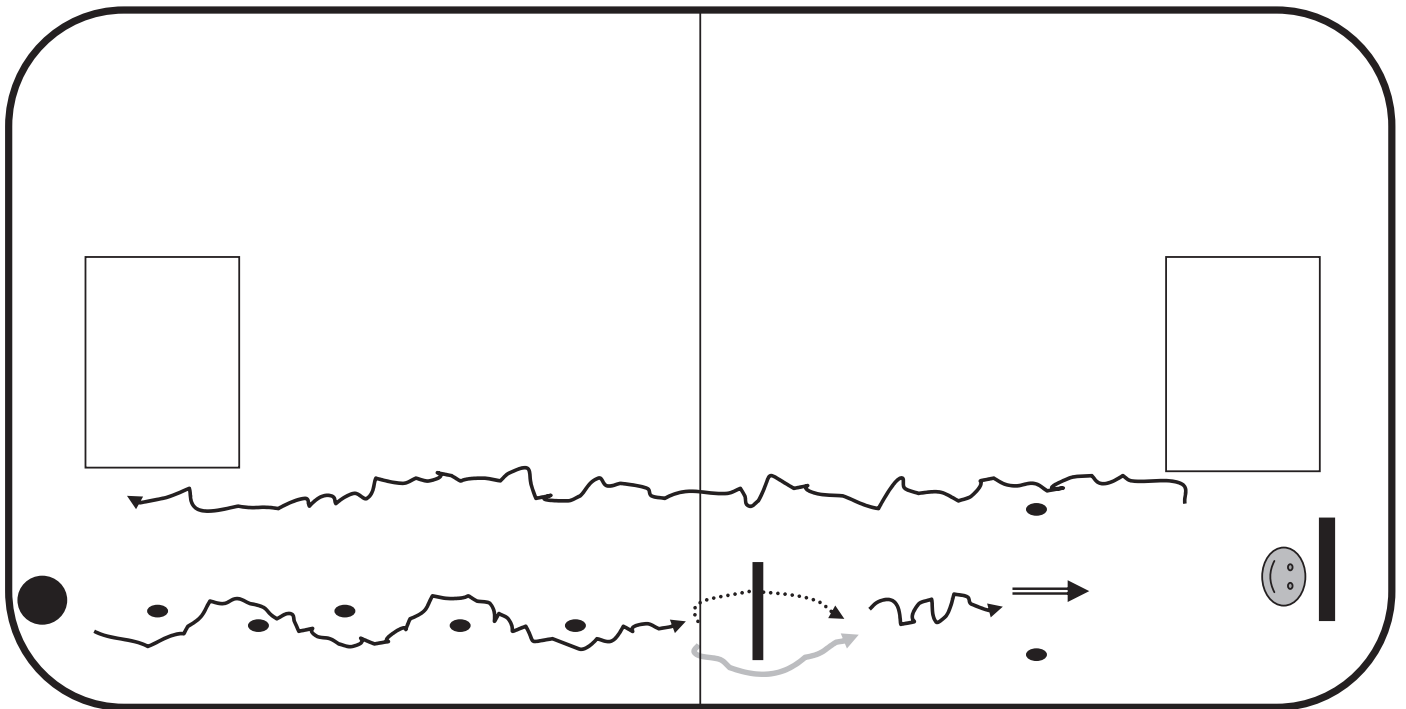
C) Doe hierna twintig push-ups in de verste hoek en neem een bal naar de andere hoek.

D) Dribbel tussen de kegels

E) En doe een 360 graden draai met de bal, ga nadien terug naar hoek A en begin opnieuw.

Opmerking

- Zet in het begin spelers in de vier hoeken
- Verschillende benodigde vaardigheden kunnen gebruikt worden om deze oefening moeilijker te maken. Je kan meer 360 graden draaibewegingen en dribbels toevoegen met betrekking tot de vaardigheden van spelers en hun fysieke conditie.
- De spelers moeten ook aangemoedigd worden om hun eigen bewegingen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.
- Je kan deze oefening ook moeilijker maken door de spelers te verplichten om enkel hun backhand te gebruiken.



Oefening 3.

Competitie doelpunten scoren als relais

Vorm twee tot vier teams

Eén bal bij elk team

Plaats kegels op één rij en nadien een obstakel (een paneel van de boarding)

De speler moeten tussen de kegels dribbelen en dan de bal over het obstakel wippen

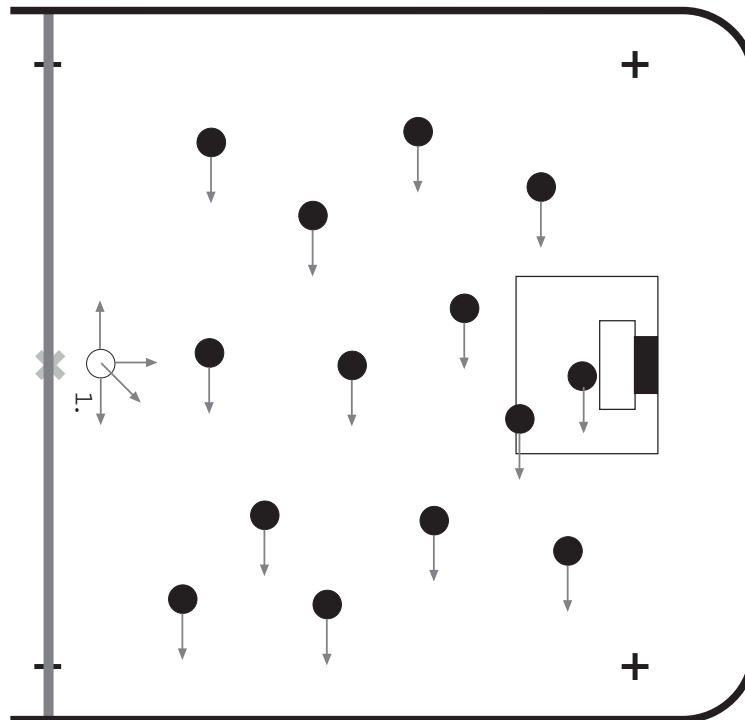
Kom in balbezit en schiet

Neem de bal en loop terug naar je eigen rij

De winnaar is degene die het eerst twintig doelpunten scoort

Opmerking

•De trainer moet de nadruk op schotprecisie leggen



Oefening 4.

Het doel is om de bal te leren controleren en stickvaardigheden aan te leren

In deze oefening toont de trainer/coach de richting van de beweging met de hand en de spelers beginnen te bewegen naar deze richting, ondertussen dribbelend tegelijkertijd.

Wanneer de trainer zijn hand omhoog steekt dan moeten de spelers naar voren bewegen

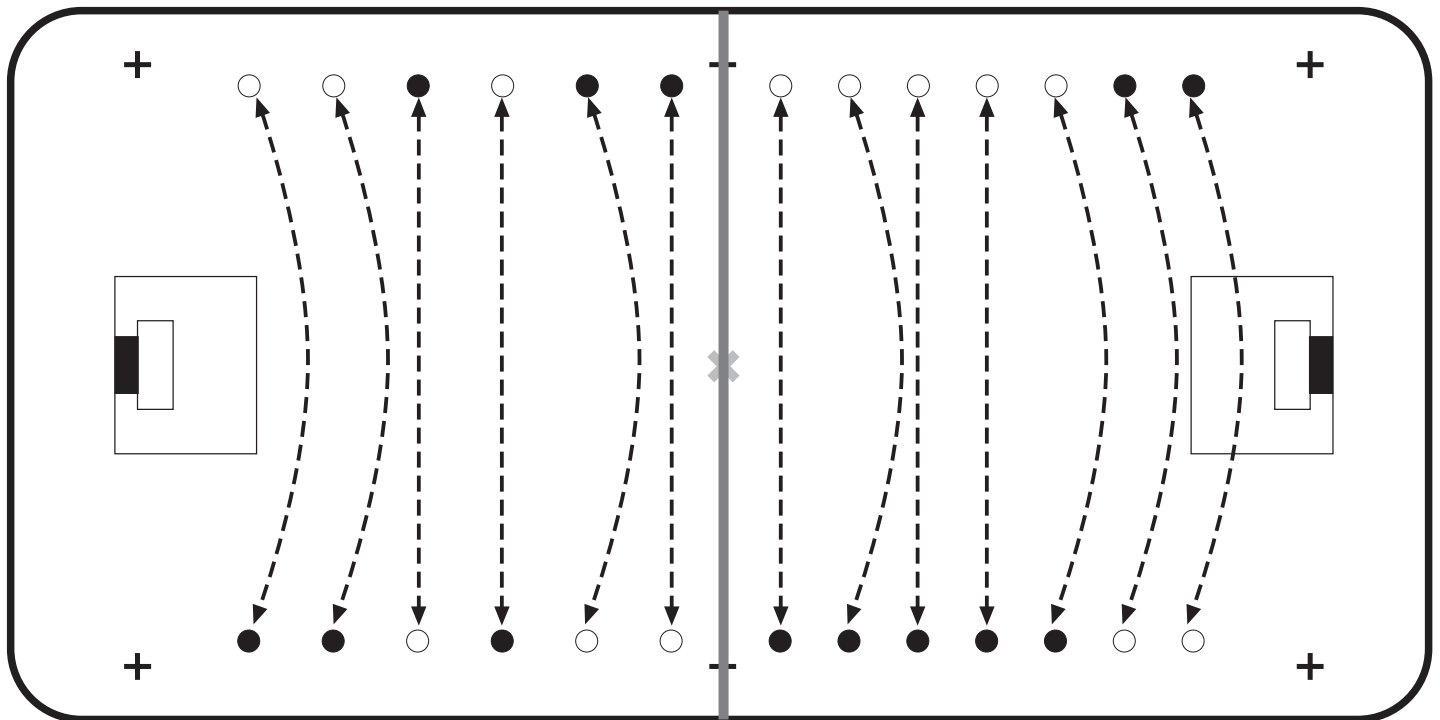
Wanneer de trainer zijn hand rechtstreeks naar de spelers wijst, dan moeten de spelers naar achteren bewegen

Wanneer de trainer fluit, dan moeten de spelers 5 meter voorwaarts sprinten en terugkeren naar hun plaats

Opmerking

- Hou je hoofd voortdurend omhoog en probeer niet naar de bal te kijken
- Neem een wedstrijdhouding aan, beeld je in dat je een wedstrijd aan het spelen bent
- Gebruik je verbeelding en probeer om je eigen schijnbewegingen en dribbels uit te voeren





Oefening 5.

Het doel is om passen op kniehoogte in de lucht te trainen en hoe een pas te controleren die botst of in de lucht hangt

Vorm eerst paren en plaatst ze zoals getoond wordt op de afbeelding.

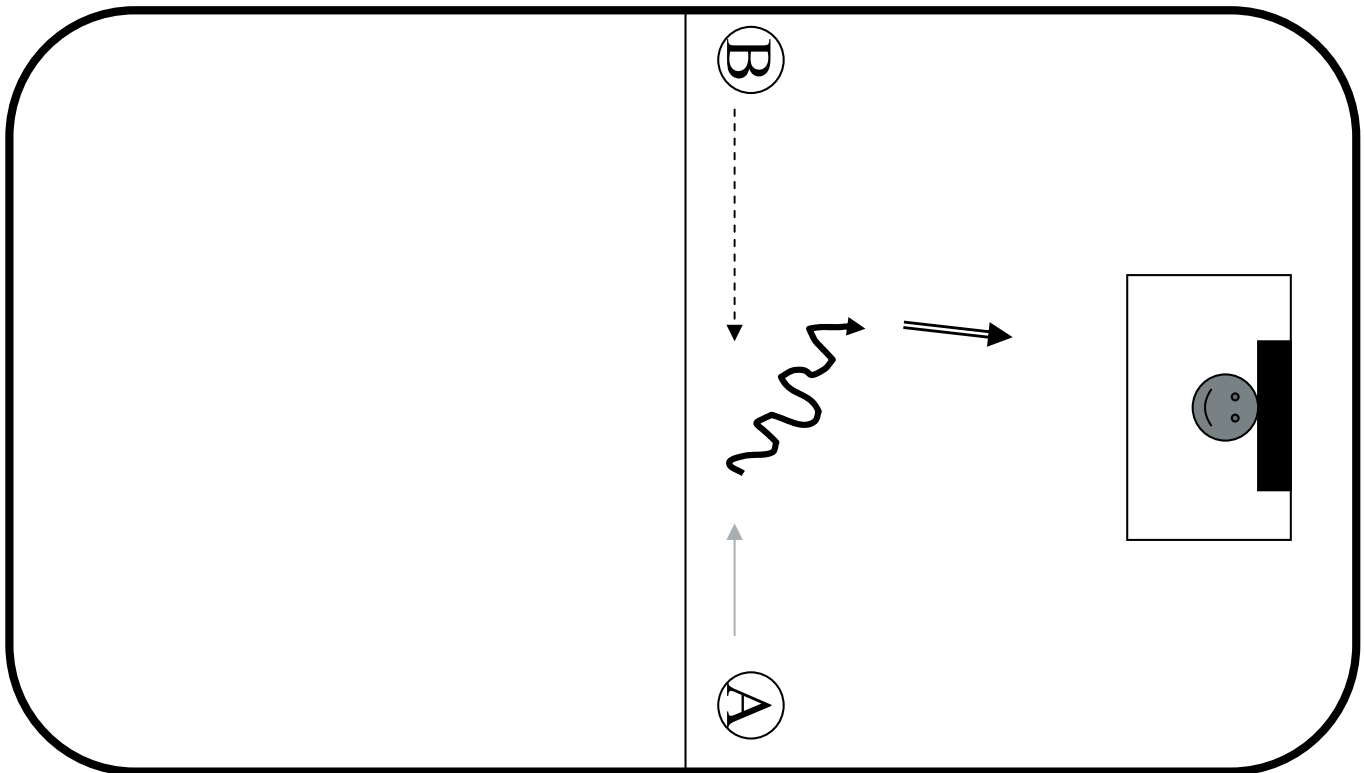
De bedoeling is om verschillende soorten passen naar elkaar te geven.

Begin met gemakkelijke passen en passen op korte afstand, doe nadien de moeilijkere passen

Hoge passen kunnen gecontroleerd worden door gebruik te maken van het lichaam

Vergeet niet de juiste houding aan te nemen

- Knieën lichtjes gebogen
- Hou je hoofd omhoog en hou het veld in het oog



Oefening 6.

Het doel is om te leren schieten en een pass te ontvangen in beweging

Vorm twee groepen, A en B, aan beide zijden van de middellijn

Ballen bij beide groepen

De eerste uit groep A loopt naar de middenstip en ontvangt een pas van groep B

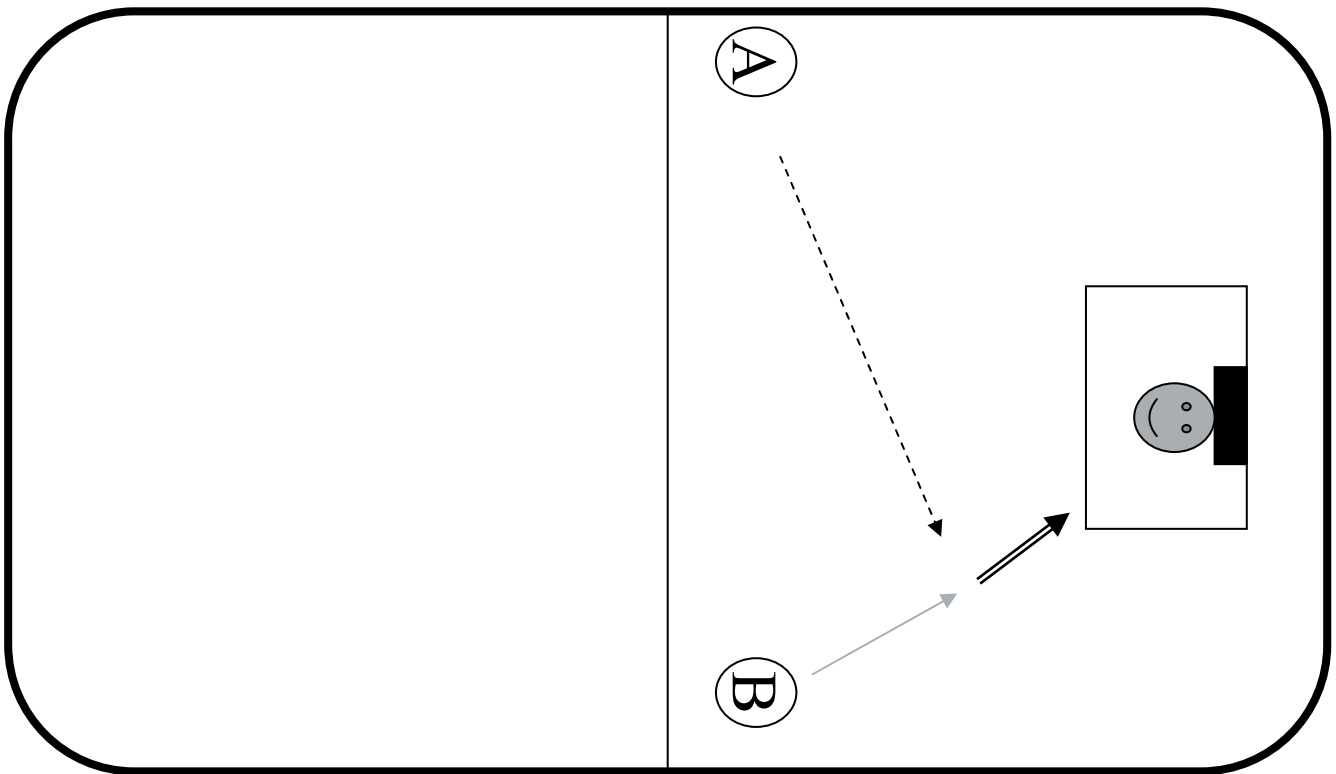
De speler ontvangt de pas en schiet

Verander nadien van groep, naar B en z.

Opmerking

- De doelman beweegt van links naar rechts door snel de spelersbewegingen te volgen
- De speler die de pas ontvangt toont met de stick waar hij de bal wil hebben





Oefening 7.

Het doel is om directe schoten en harde passen naar een bewegende speler in te oefenen

Vorm twee groepen, A en B, aan beide zijden van de middellijn

Ballen bij beide groepen

De eerste uit groep B sprint naar de kortste hoek van het doel

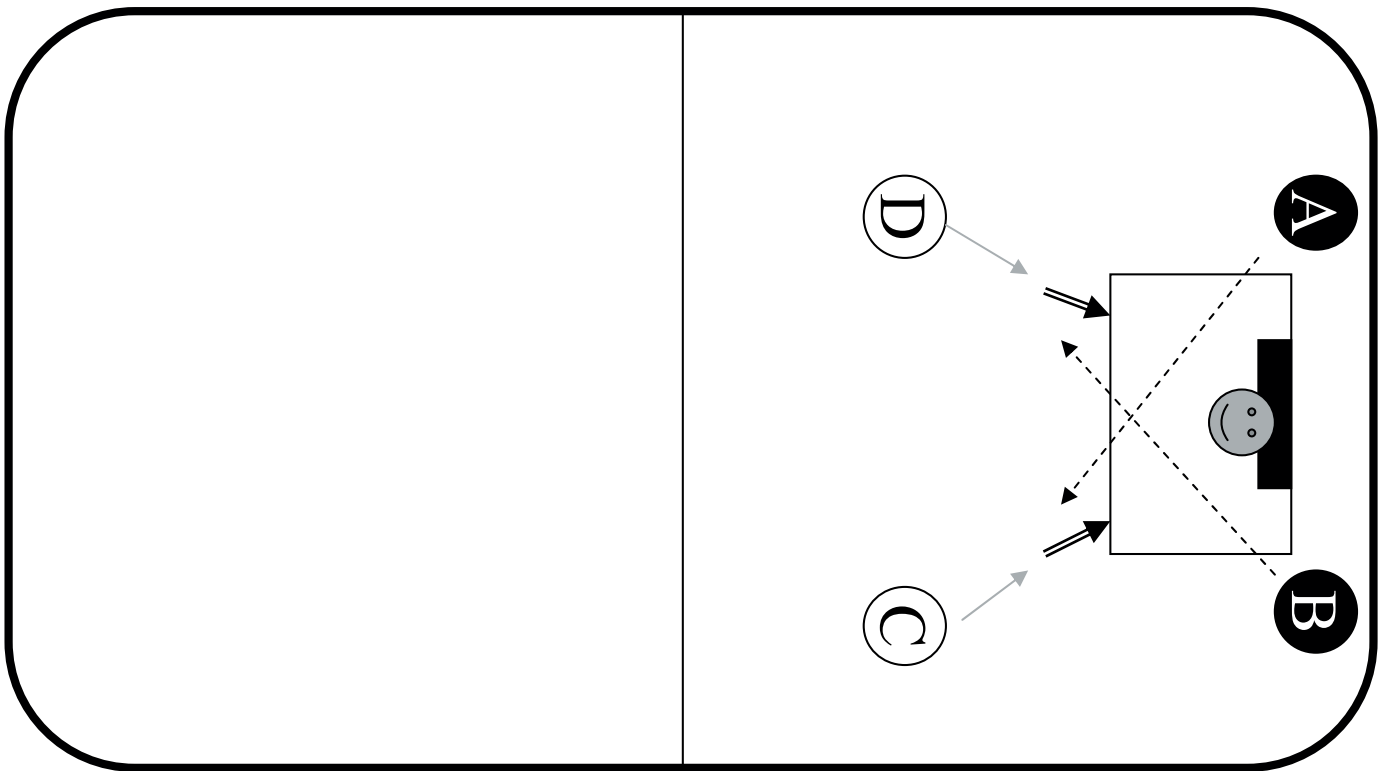
Harde pas van groep A

De speler probeert om rechtstreeks te scoren van de pas

Van groep A naar groep B enz.

Opmerking

- Zorg ervoor dat de doelman gereed is voor je begint



Oefening 8.

Het doel is om rechtstreekse schoten en schoten dicht bij doel in te oefenen

Spelers in de vier groepen

Ballen bij groep A en B

C beweegt zonder bal

A geeft een harde pas

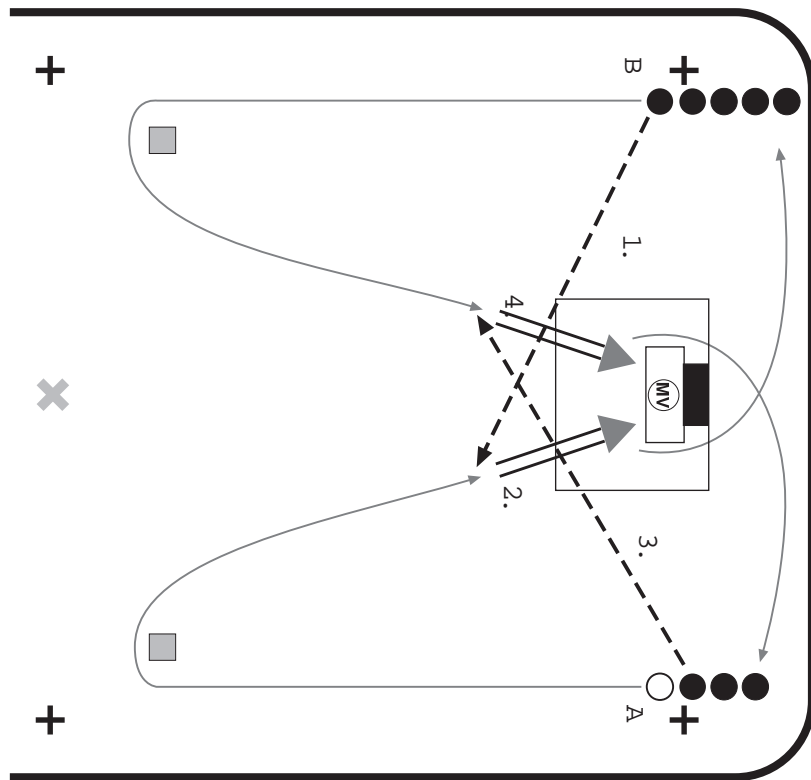
C ontvangt de pas en schiet met een pushshot

Hetzelfde met groep D en B

Opmerking

•De trainer moet de nadruk leggen op schotprecisie





Oefening 9.

Het doel is om pasvaardigheden, of beter gezegd pas ontvangen en snel schieten te trainen. Voor doelmannen is het de bedoeling om het redden van schoten van dichtbij in te oefenen.

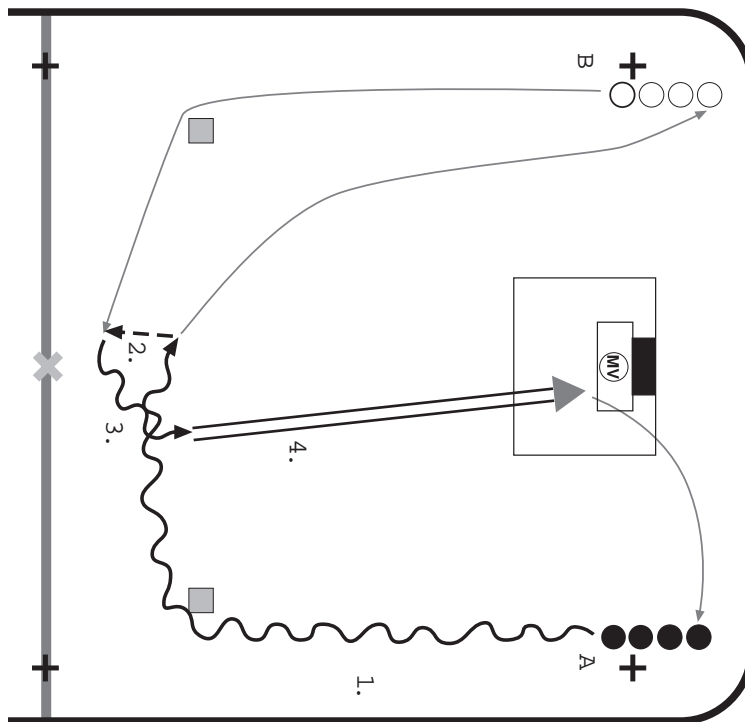
Vorm een groep in elke hoek en leg de ballen in beide hoeken

Speler A begint rond de kegel te lopen en ontvangt een pas van groep B. A schiet en begeeft zich nadien naar de andere hoek

Na de pass van groep B, loopt de speler rond de kegel en ontvangt een pas van groep A enz. A.

Opmerking

- Leg de nadruk op de belangrijkheid van een bal te ontvangen, verander na een tijdje naar rechtstreekse schoten
- Begin met makkelijke schoten uit de pols, maar moedig spelers aan om ook hun backhand te gebruiken, want het ondersteunt de veelzijdige leervaardigheden



Oefening 10.

Het doel is om de basis stickhantering, techniek zoals passen, passen ontvangen, beschermen van de bal en de basis schietvaardigheden te trainen. Voor de doelmannen de basis saves met bewegende spelers.

Spelers in de beide hoeken en de ballen in de linkerhoek

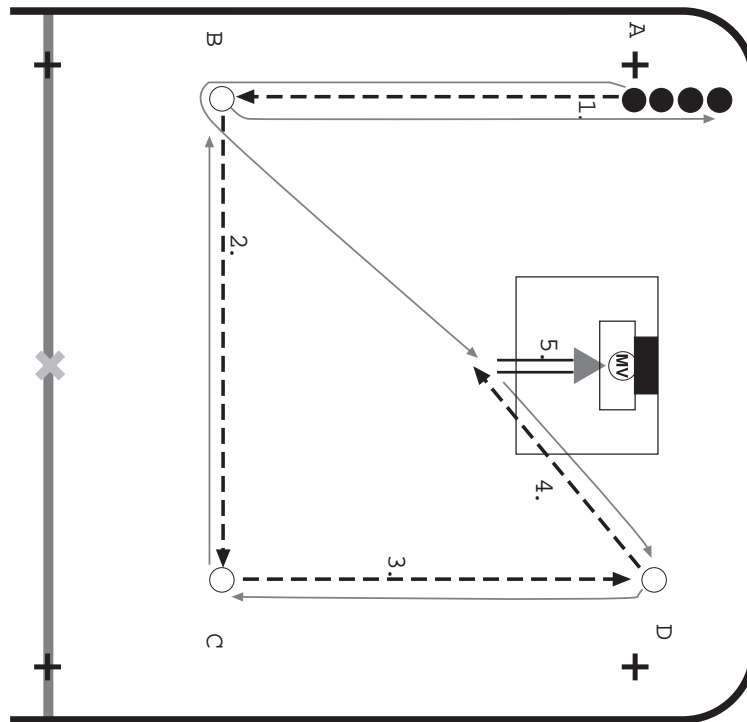
Eén speler van elke groep begint naar de middenstip te lopen. Speler A met een bal en speler B zonder bal

Speler A probeert om de bal te beschermen zoals hij dat zou doen wanneer hij wordt verdedigd als hij de bal drijft

Geef nadien een afvallende bal pass naar de middellijn, nadien komt speler B balbezit en schiet hij op doel

Opmerking

- Wees voorzichtig wanneer je een drop pas afvallende bal geeft. Je moet de pas geven wanneer de andere speler direct achter jou staat
- Speler B moet proberen om direct te schieten nadat de afvallende bal is gegeven
- Verander halverwege van zijde om hetzelfde aantal oefeningen voor zowel links als rechtshandige spelers te trainen
- Onthoud om van groep te veranderen



Oefening 11.

Het doel is is om pasvaardigheden over de grond in te oefenen

Spelers en ballen in dezelfde hoek

Drie spelers staan op het veld en vormen een driehoek

Eerst past speler A naar speler B en loopt naar de richting van de pas

Dan past speler B naar speler C en van daar naar speler D

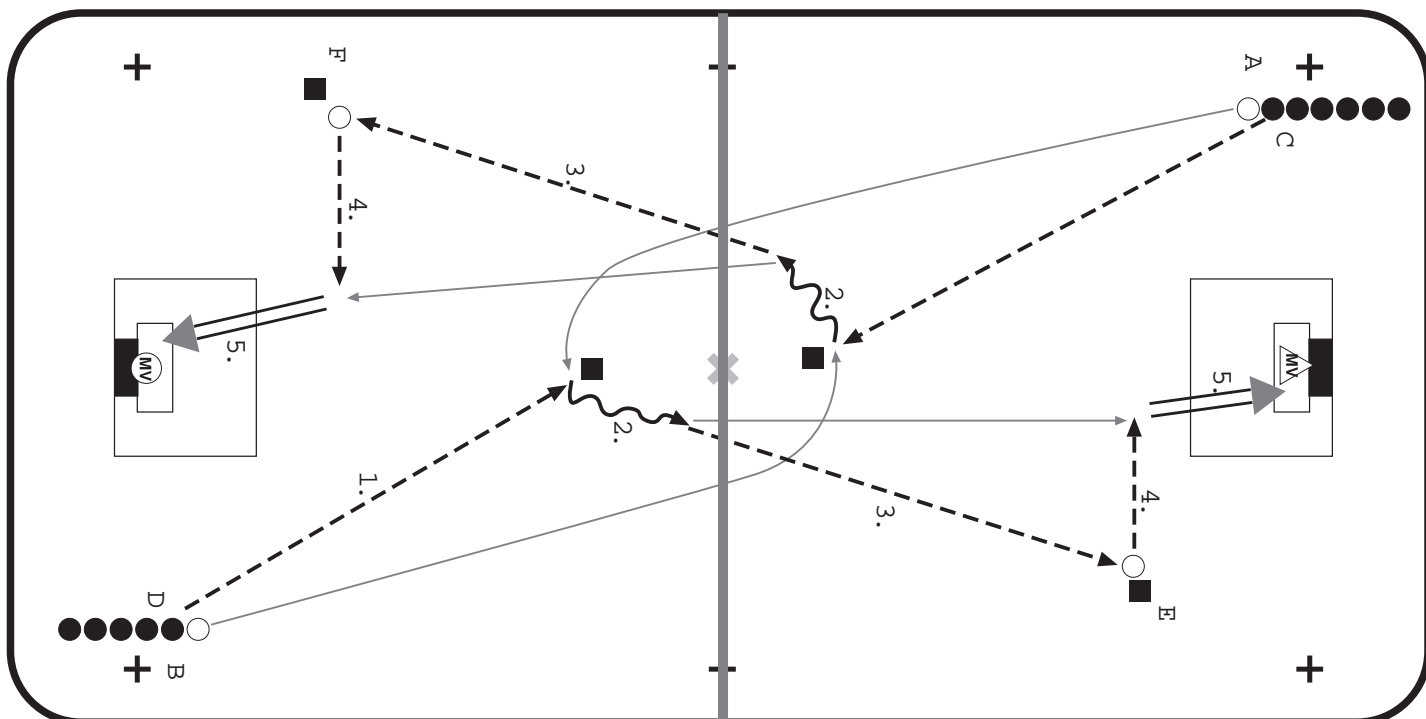
Speler D past de bal naar speler A die zich heeft verplaatst voor doel

Speler A ontvangt de bal en schiet, nadien gaat hij naar de hoek

Alle andere spelers gaan naar de verschillende posities (D naar C, C naar B en B naar A)

Opmerking

- Begin met een laag tempo
- Wees geduldig want rechtstreekse passen over de grond zijn moeilijk



Oefening 12.

Het doel is is om harde passen over de grond, het ontvangen van passen van beide zijden en snelle pasvaardigheden in te oefenen

Spelers en ballen aan beide doellijnen zoals getoond wordt op de afbeelding

Eerst staan twee extra spelers (E and F) gepositioneerd zoals getoond wordt op de afbeelding. Ze krijgen een pas van het midden en geven een één-tweetje voor doel. Deze spelers blijven voortdurend op hun plaats staan, maar moeten om de vijf minuten worden gewisseld.

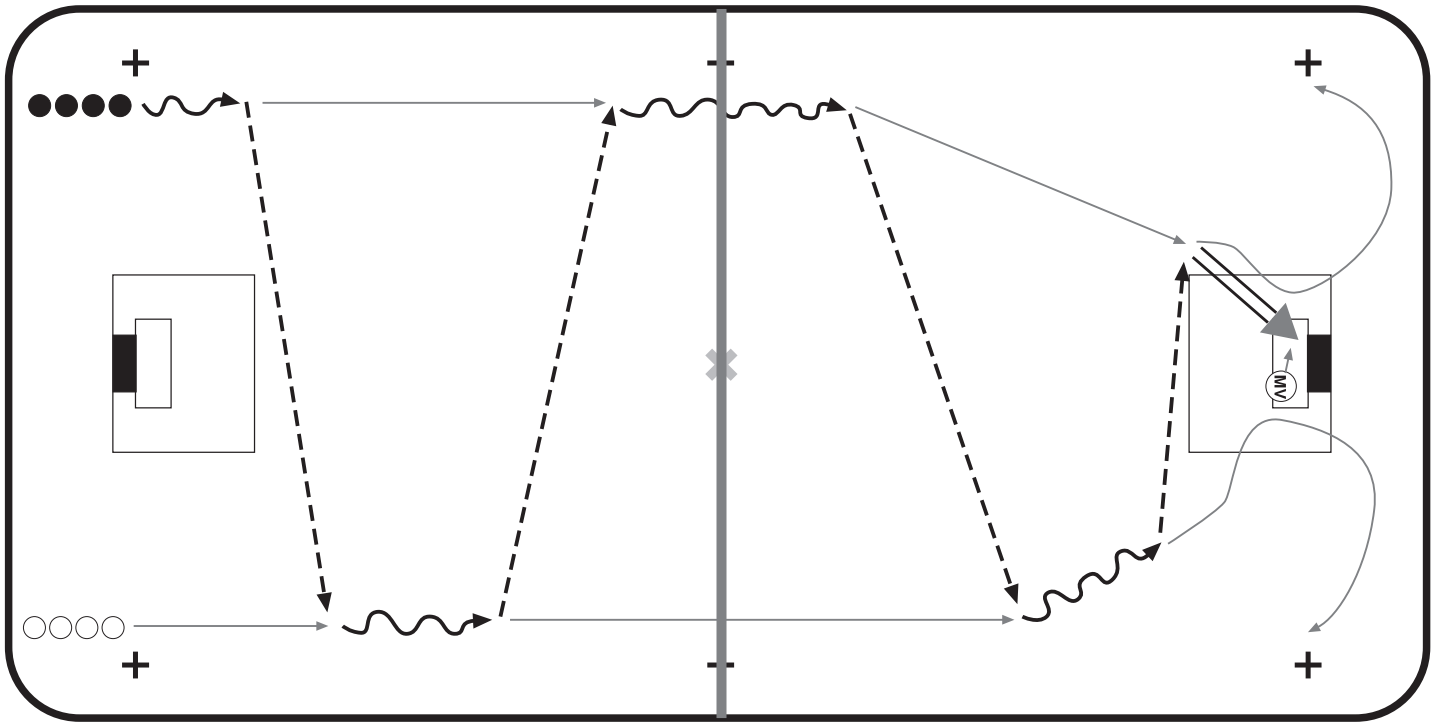
Spelers A en B beginnen naar het midden te lopen zonder bal

Beiden ontvangen een pas van de tweede spelers in de andere groep (C en D) wanneer ze aan de kegel staan

Nadat ze in balbezit zijn (A en B) passen ze naar de extra speler (E of F), sprinten naar doel, ontvangen een één-tweetje en schieten

Opmerking

- Onthoud om met flexibele handen balbezit te verkrijgen en probeer om rechtstreeks te schieten



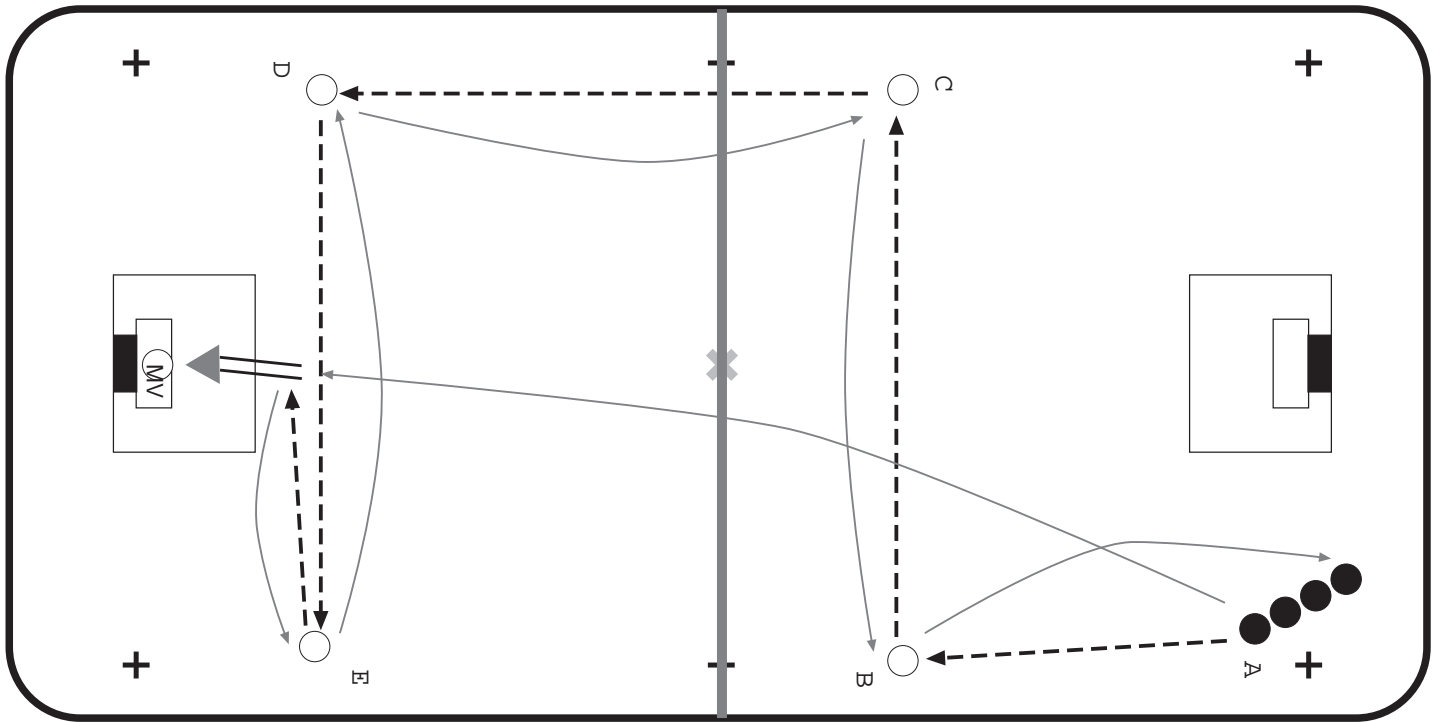
Oefening13.

Het doel is is om harde passen over de grond en rechtstreekse schoten te trainen. Voor doelmannen is het de bedoeling om snelheid en bewegen van de ene zijde naar de andere zijde te trainen.

Speler in beide hoeken met ballen (enkel langs één zijde van de doellijn)

Het doel is om in paar een harde pas over de grond te geven, die eindigen met een schot vanaf een diagonale pas

Een goed aantal passen is tussen vier en zes.



Oefening14.

Het doel is om pasvaardigheden over de grond te trainen

Plaats/positioneer eerst de speler zoals getoond wordt op de afbeelding

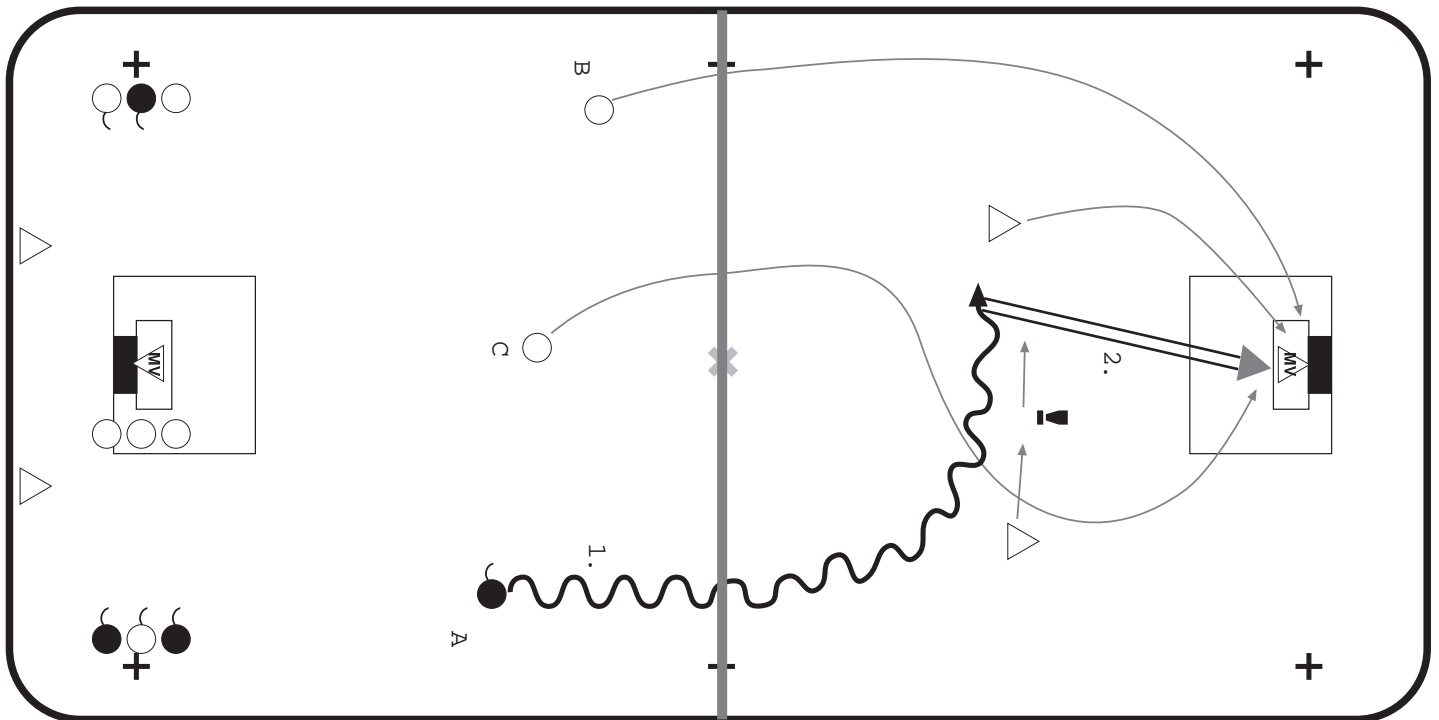
Speler A past naar speler B enzovoort

Speler E geeft de laatste pas naar speler A, die zich heeft verplaatst naar een goede scoringspositie.

Nadien gaat speler A naar de plaats waar speler E zich bevond, speler E gaat naar de plaats van speler D enzovoort.



BASISSPEL



Oefening 15.

Het doel is is om de basis aanvalssituatie van drie tegen twee te trainen. Met dit soort oefeningen werk je aan de ontwikkeling van begripen van het spel en hoe deze effectief te gebruiken op een volledig veld.

Beginposities zijn zoals getoond op de afbeelding. Drie spelers, een middenvelder en twee aanvallers, starten vanaf de ene zijde en zijn naar de verdedigers gericht

Rechter aanvaller (speler A) heeft de bal en hij/zij begint de oefening door de bal naar het middenveld te brengen

Tezelfdertijd sprint de linker aanvaller (speler B) rechtstreeks naar doel. Dit scheidt ruimtes voor het aanvalsspel en als speler A besluit om te schieten, dan heeft speler B een betere kans om te scoren vanaf de rebound

Wanneer speler A het middenveld bereikt, dan draait hij/zij krachtig naar links. Op hetzelfde moment doet speler C de omgekeerde beweging.

Op deze manier scheppen we samen kansen om een afvallende bal te geven, wat een probleem vormt voor de verdediger

In dit soort situaties volgt de rechter verdediger gewoonlijk speler B en probeert om de pas naar hem/haar te blokkeren

De linkse verdediger speelt gewoonlijk als een twee tegen één situatie. Wanneer de aanvallende spelers proberen om schijnbewegingen uit te voeren door een afvallende bal te geven dan moet de verdediger reageren.

De hoofdzaak is om het schot te blokkeren, ongeacht wie schiet. Dit vergt snelle reflexen en het vermogen om het spel te lezen

Speler A heeft in principe drie keuzes:

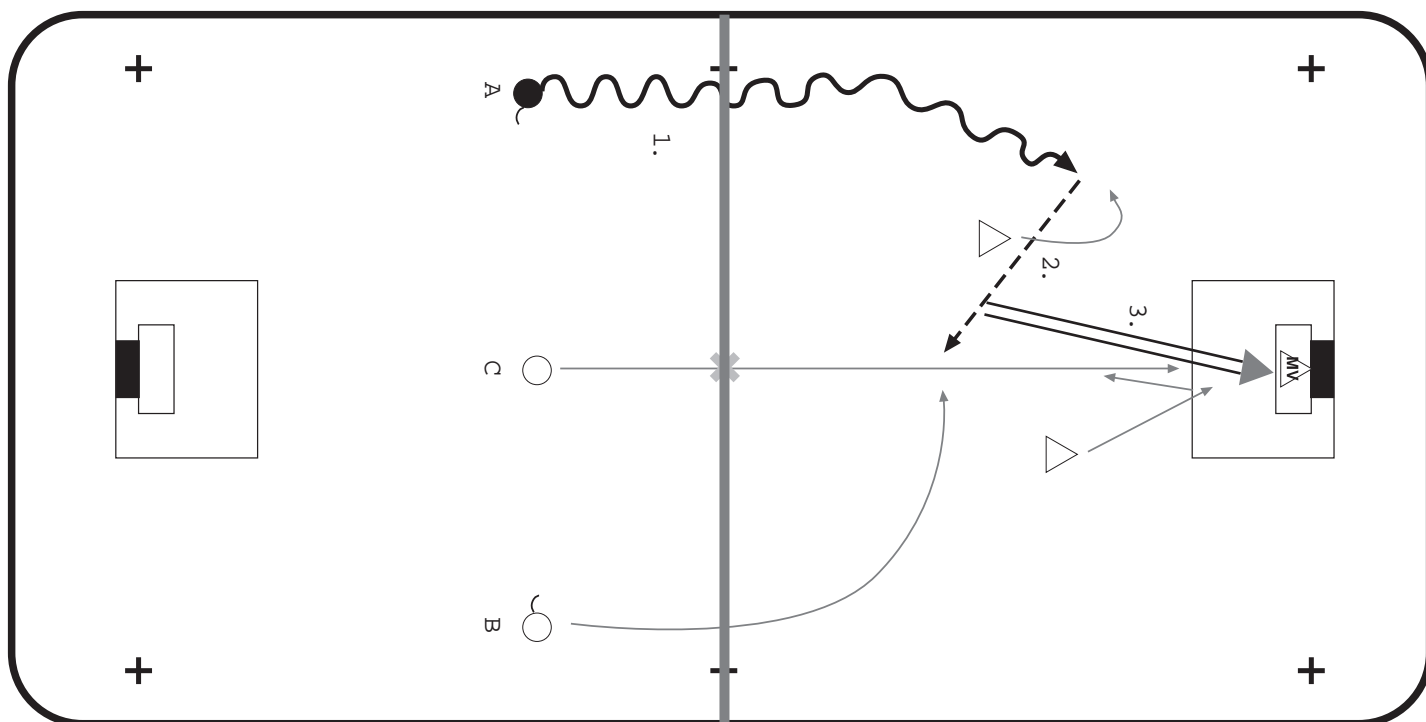
Schieten als de verdediger speler C volgt

Naar speler C passen als de verdediger het schot blokkeert

Naar speler B passen als de rechter verdediger de paslijn niet onderschept

Opmerking

Deze oefening is heel belangrijk want ze kan worden gewijzigd in bijna alle aanvalspatronen (bv. 3 tegen 3, 3 tegen 1, 2 tegen 2). Het moeilijkste deel voor de verdedigers in deze oefening is om tegelijkertijd van zijde tot zijde te bewegen (spelers A en D) en de diepe beweging naar doel van speler B



Oefening 16.

Deze oefening is een aanvulling op oefening 7 en het idee van deze oefening is om de verschillende variaties van drie tegen twee aanvallen te trainen.

De beginposities zijn zoals getoond in de afbeelding. Alle drie de spelers, de middenvelder en de twee aanvallers beginnen van de ene zijde en zijn gericht naar de verdedigers

In het begin draagt de linkeraanvaller de bal over de middellijn.

Nadien schept de middenvelder (speler C) ruimtes door recht naar doel te lopen, wat betekent dat de verdediger gedwongen wordt om te reageren en misschien speler C tot een bepaald punt te volgen. Met als resultaat dat meer ruimte wordt gecreëerd voor het gebied met de meeste kans op scoren?

Daarna vertraagt de rechter aanvaller (speler B) in deze situatie een beetje en nadien sprint hij dwars over het veld waar hij een pas kan krijgen en de beste plaats heeft om te schieten

Nu heeft de linker aanvaller met de bal drie opties:

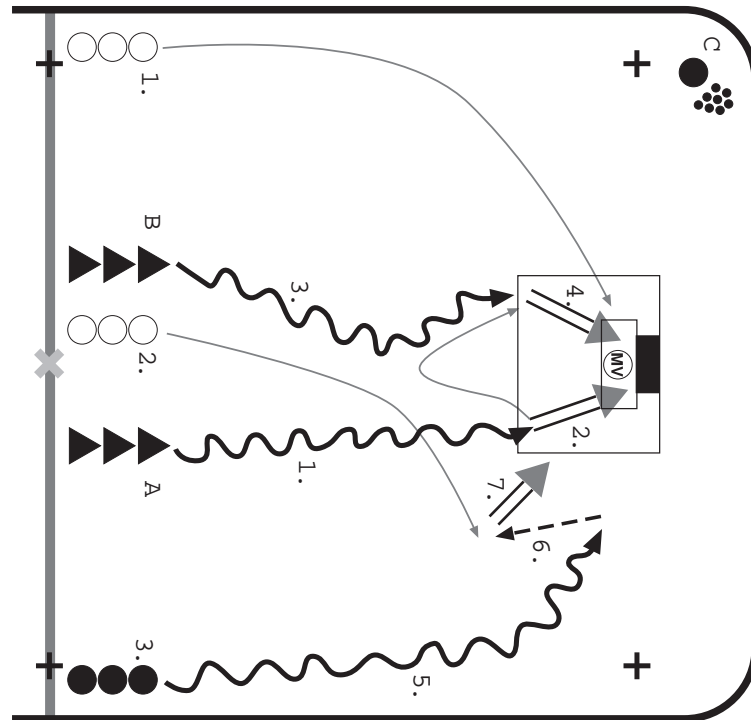
1. Passen naar speler B die op het middenveld gepositioneerd staat
2. Pas geven voor doel naar speler C
3. Zelfschieten

Op deze manier wordt een twee tegen één situatie gecreëerd tegen de rechter verdediger en moet hij/zij kiezen

Ofwel het schot blokkeren van de aanvaller ofwel zich concentreren op speler B die zich naar het middenveld draait.

Opmerking

- Dit soort einde van een drie tegen één aanval geeft een kans om een grote doelkans te creëren. Speler C moet ook onthouden om alert te blijven voor mogelijke rebounds in doel te schieten



Oefening 17.

Dit is een opwarmingsoefening voor het hele team en het kan bijvoorbeeld voor een wedstrijd gebruikt worden

Vorm eerst vier groepen op de middellijn zoals getoond wordt op de afbeelding.

Speler A valt alleen het doel aan en probeert om te scoren

Speler B valt aan en speler A verdedigt (één tegen één)

Dan worden spelers A en B verdedigers.

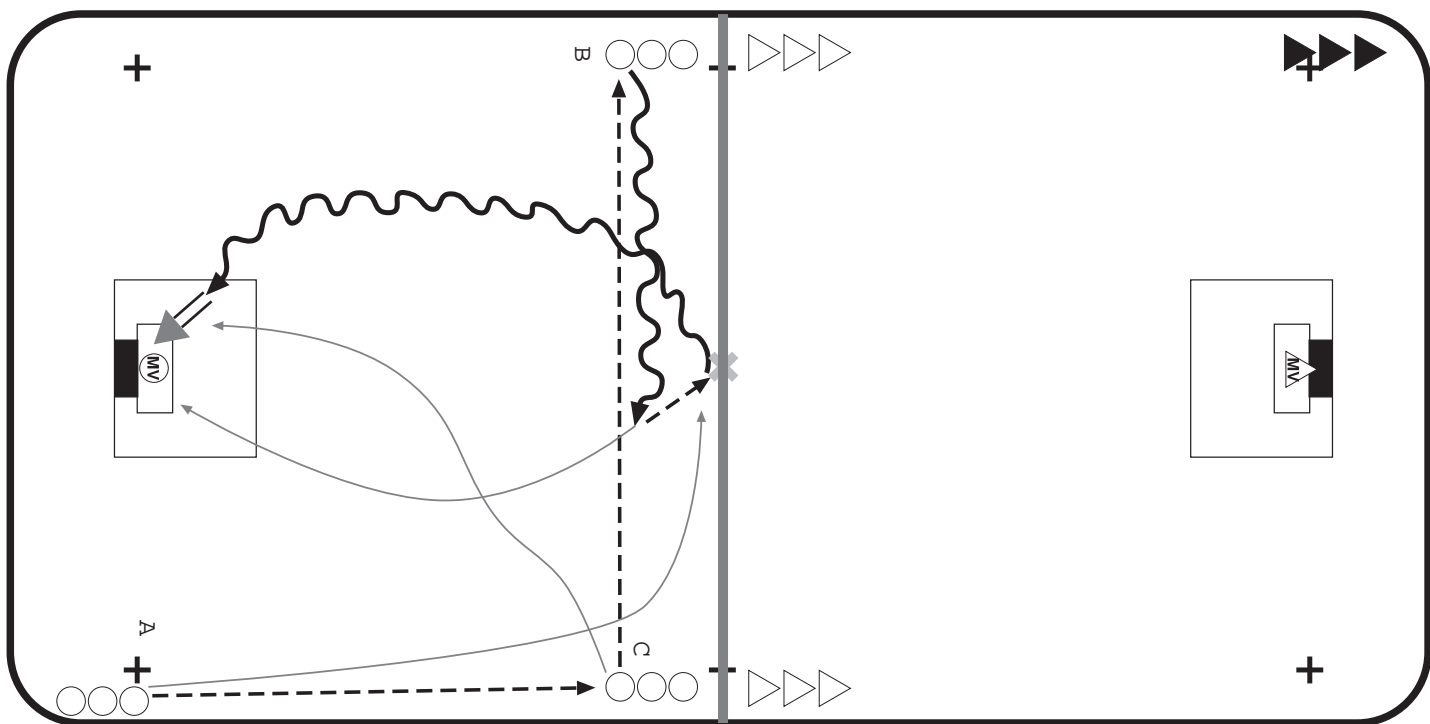
En spelers uit groep één, twee en drie beginnen een aanval richting doel.

Na deze aanval, geeft speler C een pas met een ander bal in de hoek naar de aanvalslinie en zij proberen terug te scoren

Dit kan je een aantal keer doen en dan kan de volgende lijn helemaal opnieuw starten met dezelfde oefening

Opmerking

Speler C moet geduldig wachten tot de eerste aanval voorbij is en mag dan pas een andere bal spelen.



Oefening 18.

Het doel is om twee tegen één aan één zijde te trainen.

Drie lijnen, één in de hoek en twee dicht bij het middenveld.

Speler uit groep A past naar groep C en loopt naar de richting van de pas.

Speler C past de bal naar groep B en wordt verdediger.

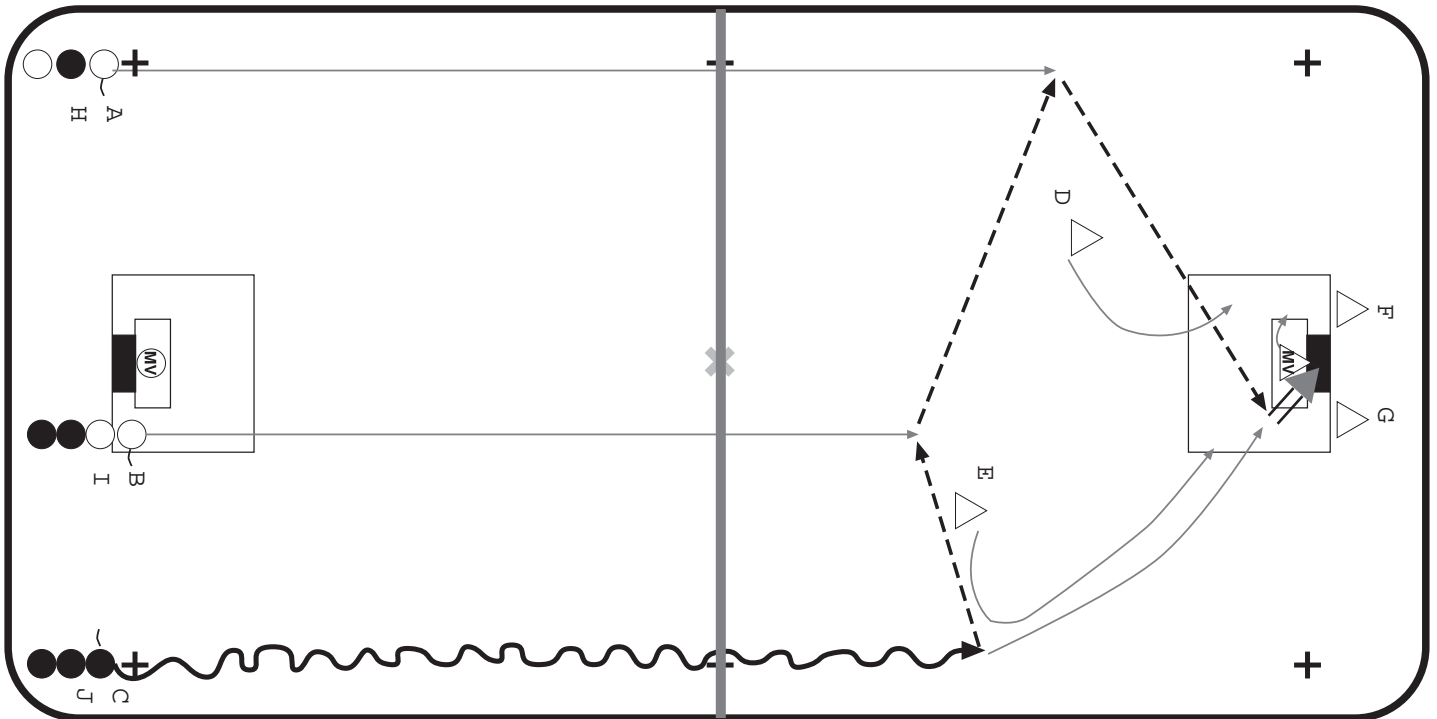
Speler B neemt de bal en begint naar groep C te bewegen.

Speler A en B kruisen in het middenveld en er wordt een kans gecreëerd om een afvallende bal te geven

Dan vallen ze aan tegen de verdediger (twee tegen één).

Opmerking

- De verdediger moet proberen om de aanvallende speler in de richting van de hoeken te sturen om het scoren en passen moeilijker te maken. Op deze manier is het altijd gemakkelijker om eventuele kruispassen te onderscheppen



Oefening 19.

Het doel is om is om drie tegen twee en twee tegen één situaties te trainen.

Vorm drie groepen aan één zijde en zet twee verdedigers aan de andere zijde zoals getoond wordt op de afbeelding.

Spelers A, B en C vallen aan tegen de twee verdedigers.

En dan vallen de verdedigers aan tegen de laagste offensieve speler (in dit geval speler B).

Dan doen spelers H, I en J hetzelfde enzovoort.

Opmerkingen

- Dit is een goede oefening om basissituaties te trainen. Door een kleine verandering door te voeren kan je situaties zoals 3-2, 3-1, 2-1 and 1-1 oefenen



BRONNEN

- Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE 19(1)*, 5-8.
- Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. *JOPERD (67) 9*, 17-20.
- Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD (68)9*, 42-47.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review 6(1)*, 7-26.
- Grandidge, I., & Sleaf, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE 22(1)*, 27-30.
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Launder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
- Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance (67)1*, 28-33.
- Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.

