



VAN UNIHOCKEY NAAR FLOORBALL, VAN SPEL NAAR SPORT

Het is nu zo'n tien jaar geleden dat unihockey in Nederland werd geïntroduceerd. Sindsdien heeft het spel vooral in het onderwijs een enorme vlucht genomen. Meer dan de helft van de scholen in het VO beschikt over sticks en ballen en biedt unihockey aan in het bewegingsonderwijs. Nederland is rijp voor het echte werk: floorball.

Door: Hans Botman

In de gymles spelen we meestal unihockey op een klein veld, met kleine doeltjes en zonder keepers. Het spel is laagdrempelig en veilig en is populair onder scholieren. Weinig mensen weten dat dit een instapvariant is van de internationale wedstrijd sport floorball. Nu het floorball ook in club- en competitieverband steeds meer vaste voet aan de grond krijgt, is de tijd gekomen om ook in het onderwijs de overstap te maken naar floorball.

OVEREENKOMSTEN EN VERSCHILLEN

Het wedstrijd floorball onderscheidt zich op een aantal punten:

- het veld is groter (20x40m)
- het doel is groter (115x160cm)
- in het doel speelt een keeper die op zijn knieën zit
- een team bestaat uit vijf veldspelers en één keeper (en 5-10 wissels).

De spelregels zijn vrijwel gelijk. Nog steeds mag je de bal met voet en lichaam stoppen, nog steeds mag je afhouden en een schouderduw geven, nog steeds mag je de bal met beide zijden van de stick bespelen en nog steeds mag je de bal met de stick alleen onder kniehoogte spelen.

Het verschil lijkt klein, maar juist de grotere doelen en de aanwezigheid van een keeper maken de beleving totaal anders. Het klassieke 'unihockey' is een leuk en laagdrempelig



spelletje. Zoals leerlingen het vaak ten onrechte noemen: 'het spel zonder regels'. Floorball wordt veel meer ervaren als een echte sport, en dat is het natuurlijk ook. Want alleen floorball kent een Nederlandse competitie en een wereldkampioenschap en vanaf dit seizoen zullen we op het KVLO-scholienkampioenschap nog uitsluitend floorball spelen.

DE OVERSTAP

Hoe maak je nu als school de overstap naar floorball met keeper?

Het veld

Een officieel floorballveld meet 20 x 40 meter, gelijk aan een handbal- of zaalvoetbalveld. In de gymles is er meestal niet zoveel ruimte. Floorball kent echter ook een variant op een kleiner veld: 13 x 23 meter, en kan zo dus ook in een derde sporthal of een gymzaal worden gespeeld. De spelregels zijn dan precies hetzelfde, het team bestaat alleen uit drie veldspelers en één keeper. Dit is ook de spelvorm die we tijdens het KVLO-scholienkampioenschap gebruiken.

Het doel

Een officieel wedstrijd doel is 115 cm hoog en 160 cm breed. De beste optie is natuurlijk om deze doelen aan te schaffen. Als eerste stap kunt u echter ook gebruikmaken van turnkasten. Deze zijn ongeveer even groot. Daarnaast zijn er in veel sporthallen wel



Floorball keeper

kleinere voetbaldoeltjes te vinden die deze maat benaderen. De doelen staan in het veld, op ongeveer anderhalve meter van de achterlijn.

De boarding

Rondom het veld staat een 50 cm hoge boarding. Steeds meer scholen schaffen officiële boarding aan. Is dat voor u nog een stap te ver? Dan kunt u ook prima gebruikmaken van banken of gewoon de wanden van de gymzaal. Speel wel altijd met iets van boarding, want dat is één van de kenmerkende sterke punten van de sport.

De keeper

Hierin onderscheidt floorball zich van andere sporten. De keeper zit op zijn knieën en heeft *geen* stick. En dat is niet voor niets. Zittend dekt de keeper een groter deel van het doel af en is de keeper beweeglijker. Van een stick heeft een keeper meer last dan voordeel. De stick belemmert hem in zijn bewegingen en maakt het moeilijker de bal te vangen en uit te werpen. Het klinkt in eerste instantie wat vreemd, maar geef de leerlingen de keuze en ze zullen zelf snel genoeg die stick wegdoen en op de knieën gaan zitten.

De keeper stopt en vangt de bal die met snelheden boven de honderd km per uur aankomt. De keeper zit bovendien midden tussen de sticks van de spelers. Enige bescherming is dan wel noodzakelijk. Een keeper *moet* altijd een keeperhelm op hebben. Daarnaast is het verstandig om de keeper te voorzien van een beschermende broek, een beschermende trui en eventueel een toque en handschoenen. Uiteraard leveren de verschillende floorballfabrikanten op maat gesneden floorball keeperuitrustingen. U kunt eventueel van start met een honkbal catchersuitrusting (masker en borstbescherming). Dat is minder comfortabel, maar biedt wel een redelijke bescherming, al is de bovenzijde en achterzijde van het hoofd dan niet beschermd en dat is wel nodig.

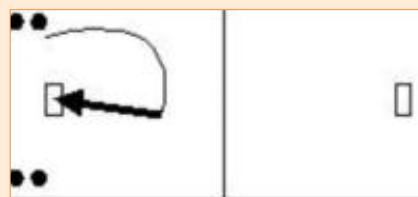
De veldspeler

Hier verandert niets. De veldspeler draagt normale gymkleden en zalschoenen en heeft een kunststof floorballstick. Ook de

bal is nog steeds de kunststof gatenbal van 23 gram en met 26 gaten.

DE SPEL- EN OEFENVORMEN

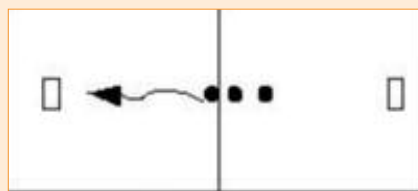
Hoewel floorball laagdrempelig is, vergt het toch zeker nog wel enige oefening. Een goede balcontrolle en beheersing van de belangrijkste slag- en passtechnieken draagt veel bij aan het spelplezier. Ook voor keepers geldt het aloude gezegde 'Oefening baart kunst'. Hieronder geven we enkele trainingsvormen voor keepers en veldspelers die u tijdens de gymles kunt gebruiken. Voor meer oefeningen verwijzen we graag naar de lessenseries en oefenboeken van de floorballbond. Dit najaar verschijnt er ook een apart oefenboek voor keepers.



Oefening boog

Boog

De veldspelers staan in twee rijen aan beide zijden naast het doel. De eerste speler loopt in een grote boog om het doel met de bal aan de stick. De keeper volgt de bal en zorgt steeds voor een optimale doelafdekking. De speler bepaalt zelf vanuit welke positie hij zijn schot plaatst. De speler heeft één schotkans, daarna pakt hij zijn bal weer en sluit aan in de andere rij. Zodra de speler zijn schot plaatst, kan de eerste speler uit de andere rij gaan lopen. Zo komen beide rijen om en om aan de beurt.



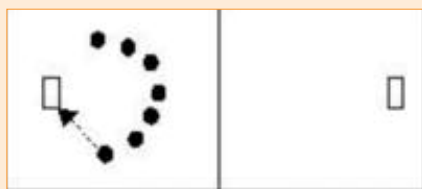
Oefening uitspelen

Uitspelen

De veldspelers staan in een rij op de middellijn. Ze lopen één voor één op, met de bal aan de stick en proberen de keeper uit te spelen. Zodra een speler zijn actie gemaakt heeft, start de volgende speler (niet te snel, de keeper moet tijd hebben zijn uitgangspositie weer in te nemen).

Inlopen

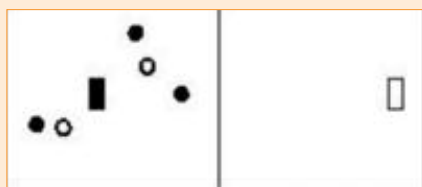
De veldspelers staan in vier groepjes op de vier hoeken. De spelers naast het doel hebben een bal. De eerste speler loopt vanaf de middellijn in een diagonaal richting doel en krijgt een pass van de speler schuin tegenover hem. Hij schiet deze pass direct op doel, pakt de bal en sluit aan in de rij. Nu gaat de eerste speler uit de andere rij op de middellijn lopen en krijgt een pass van de speler diagonaal tegenover hem. Zo gaat het continu door. Doorwisselen: 1-2-3-4-1.



Oefening
inschieten

Inschieten

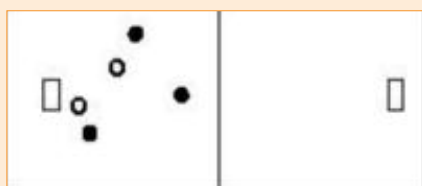
De veldspelers staan in een ruime boog om het doel. Alle spelers hebben één of meer ballen. De spelers plaatsen om de beurt een schot op het doel. Daarbij oefenen de spelers verschillende schoten. Begin met een rustige lage push, gevolgd door een hoge push en tot slot een schot. Wanneer een speler geschoten heeft, wacht hij rustig tot alle anderen ook geschoten hebben. Daarna verzamelen de spelers de ballen weer voor de volgende ronde. Let erop dat de spelers niet te snel na elkaar schieten, de keeper moet tijd hebben zijn uitgangspositie weer in te nemen.



Oefening kasteel

Kasteel verdedigen

Plaats een turnkast midden in het veld. Er zijn twee verdedigers en drie aanvallers. De veldspelers lopen om de kast heen, passen elkaar de bal toe en proberen de bal tegen de kast te schieten. De keeper moet de kast verdedigen (en zal er in dit geval dus omheen moeten lopen), de verdedigers moeten proberen de passes te onderscheppen.



Oefening recht
van aanval

Recht van aanval

Speel dit met twee teams van drie spelers en één keeper op een half veld. De aanvallende partij begint op de middellijn en probeert door goed samenspel een scoringskans te creëren. Zodra de andere partij de bal onderschept wisselen de rollen. Het team in balbezit moet echter altijd eerst met de bal naar de middellijn om recht van aanval 'op te halen'. Vangt de keeper de bal of wordt er gescoord, dan gaat de bal naar het verdedigende team.

Dit artikel biedt u een eerste kennismaking met floorball. We hebben een korte schets gegeven van de sport en enkele oefenvormen die u direct in de les kunt gebruiken. De Nederlandse Floorball Bond (NeFUB) biedt ook ondersteuning aan scholen die aan de slag willen met floorball. Komend schooljaar komen we met een aantal producten en diensten:

- lessenserie 'floorball met keeper'
- opleiding floorballtrainer niveau 2 voor BSM-leerlingen
- bijscholing 'floorball techniek' voor vakleerkrachten via KVLO
- workshops via NL Coach.

Heeft u nog vragen of opmerkingen of interesse in een van bovengenoemde producten of diensten, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via www.floorball.nl of 030-7513831.

Correspondentie Hans Botman: voorzitter@nefub.nl



Specifieke spelregels voor keepers:

- het doel staat in het veld. Voor het doel is een kleine rechthoek, het keepergebied. In dit gebied mag alleen de keeper komen. Veldspelers mogen er wel hun stick in plaatsen, maar er niet in staan
- rondom het doel is een grotere rechthoek, het doelgebied. De keeper mag binnen het doelgebied de bal met het hele lichaam stoppen en met de handen pakken
- de keeper mag binnen het doelgebied met de bal in de handen lopen en de bal uitgooien
- bij de uitgooi moet de bal vóór de middellijn de grond raken. De keeper kan niet scoren
- de keeper mag de bal ook buiten het doelgebied pakken/stoppen, mits hij altijd met minimaal één lichaamsdeel (meestal een voet) contact houdt met het doelgebied
- de keeper mag de bal maximaal drie seconden vasthouden
- buiten het doelgebied is de keeper een veldspeler zonder stick en mag de bal wegschoppen, maar niet pakken of er voor gaan liggen
- bij een strafbal mag één speler de keeper trachten uit te spelen. Alle spelers van beide teams nemen plaats op de wisselbank. De speler die de strafbal neemt, begint met de bal op de middenstip. De speler loopt met de bal aan de stick op de keeper af en heeft één schotkans. Bij het nemen van een strafbal moet de bal voortdurend in een voorwaartse beweging blijven
- na de gemiste strafbal wordt het spel hervat met een face off in de hoek op de doellijn.