

Floorball training

Standaard jaarplanning E pupillen en D jeugd (8-11 jaar)

Deze standaard jaarplanning is een hulpmiddel voor alle jeugdtrainers. Met deze planning kan je het hele seizoen vullen met leuke en leerzame trainingen. Je zult zien dat we beginnen met eenvoudige oefeningen en de moeilijkheidsgraad langzaam opvoeren. We laten de oefeningen ook regelmatig terugkomen, zodat de spelers ze leren kennen en steeds makkelijker en beter kunnen uitvoeren. Hoe beter de spelers de oefening kennen, hoe meer tijd jij als trainer hebt om rond te gaan en individuele aanwijzingen te geven.

Tijdens een goede training zijn de spelers zo veel mogelijk actief bezig. Hou de uitleg kort. De oefening zal altijd nog een paar keer terugkomen, je kan dan de uitleg herhalen en verdiepen.

We gaan er vanuit dat de D en E een uur training krijgen en op een klein veld zonder keeper spelen. Je training ziet er dan zo uit:

0-5 min	welkom, en opbouwen
5-10 min	warming up
10-20 min	eerste oefening
20-30 min	tweede oefening
30-40 min	derde oefening
40-55 min	oefenpartijtjes
55-60 min	afsluiting

We sluiten elke training dus af met wat oefenpartijtjes. Ook daarbij kan je nog oefenvormen inbouwen. Aan het eind van dit document geven we je een aantal mogelijkheden.

Na het standaard jaarplan geven we nog een aantal variaties op de oefeningen. Bij dit jaarplan hoort ook de 'technische analyse', waarbij we vertellen hoe de verschillende technieken worden uitgevoerd.

Elke vereniging mag dit jaarplan vrij gebruiken. Heb je nog op- en of aanmerkingen, of een voorstel voor een verdere uitbreiding en verfijning, dan horen we dat graag via info@nefub.nl

We wensen jullie heel veel succes bij de trainingen.

Niek Hovius en Hans Botman

Legenda bij de tekeningen:

Wit stipje zijn ballen

Zwart stipje zijn spelers

→ *looprichting*

week 1

- Uitleggen wat wel wat niet mag in grote lijnen en hoe je de stick vasthoudt.
- Vrij rondlopen in de zaal, 2 kanten van de stick gebruiken etc.
- Overspelen: Rustig in 2 tallen overspelen. Evt. met opdrachtjes, zoals stoppen met de voet. Of 3 keer heen en weer tikken met voor en backhand en dan terug spelen.
- Tikkertje: Word je voet geraakt door een bal dan ben je af, afweren met stick mag. Als je af bent op de bank gaan zitten, komt er een 4e zitten dan mag degene die er het langst zit weer het veld in.

Week 2

- Herhalen van de uitleg, regels en het vasthouden van de stick.
 - Vrij rond lopen door de zaal.
 - Tikkertje.
 - Uitleggen aannemen van de bal en pushen. Overspelen Evt. met opdrachtjes, zoals stoppen met de voet. Of 3 keer heen en weer tikken met voor en backhand en dan terug spelen.
 - Overlopertje: 1 iemand in het midden zonder bal moet van de overstekende kinderen de bal af pakken.
- bal kwijt, ook in het midden.
– bal afgepakt neemt hij die bal mee degene die zijn bal dus kwijt is blijft in het midden.

Week 3

- Overlopertje.
- Overspelen, en herhaling van de uitleg over aannemen en pushen.
- Parcoursje: slalom → schieten, eigen bal weer pakken rondje om de pion draaien → schieten en achter aansluiten.

Week 4

- Estafette: Veel lopen met de bal, slalom, rondje draaien, over een bankje heen oid.
- Overspelen: in drietallen, driehoeken.
- Beginnen met het uitleggen van schieten.
- Oplopen: vanaf het midden en op doel schieten.

Week 5

- Overspelen: in 2 tallen.
- Tikkertje: iedereen heeft een bal behalve de tikker (tikkers evt.) en als je af bent ga je heel even met je bal aan de zijkant zitten, tot er 4 mensen af zijn dan mag de eerste weer terug het veld in.
- Op doel schieten en uitleg herhalen.
- Oplopen met verdediger: van midden oplopen en proberen te scoren, wie scoort wordt keeper.

Week 6

- Tikkertje: iedereen een bal behalve tikker.
- Oplopen: en proberen te scoren.
- Pass uit de hoek naar persoon in het midden. En de man in het midden probeert te scoren.

Week 7

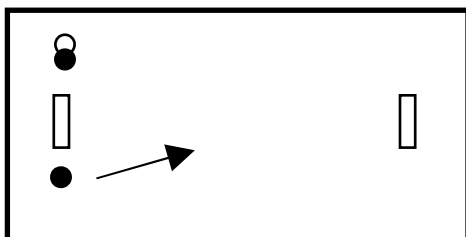
- Overloperkje.
- Estafette.
- Pass uit de hoek naar persoon in het midden. En de man in het midden probeert te scoren.

Week 8

- Overspelen in 2 tallen.
- Lummelen 4 tegen 1 als het te makkelijk is 4 tegen 2 of gebied kleiner maken.
- Schot training.

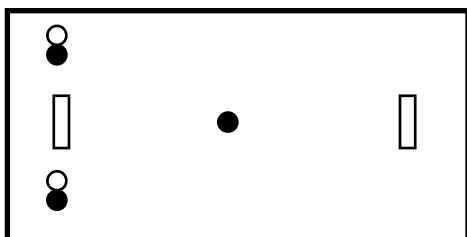
Week 9

- Vrij rondlopen: en als trainer steeds nieuw commando geven, rondje draaien bal omhoog spelen etc. Mbv fluitje, 1 keer fluiten is rondje draaien, 2 keer fluiten is scoren etc.
- Overspelen: hoog-laag, ook met backhand terug spelen.
- Oplopen: er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld en probeert te scoren.



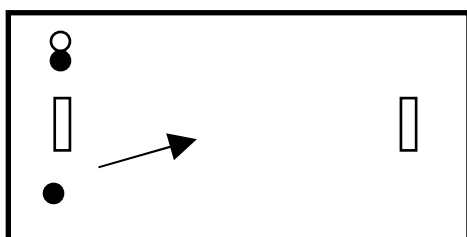
Week 10

- Overspelen: in 2 tallen.
- Overspelen met blokje: elk 2 tal heeft nu een blokje/pion in het midden staan. Elke keer dat iemand de pion raakt krijgt hij 1 punt. Kijken wie er op het eind het vaakst de pion heeft geraakt.
- Dubbel schot: Iemand in het midden krijgt eerst een bal uit de hoek links boven, schiet op doel loopt 1-2 passen verder en krijgt nog een bal uit de andere hoek en schiet weer, doordraaien met de klok mee.



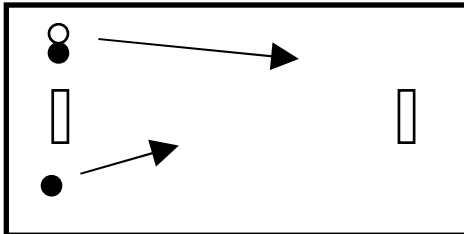
Week 11

- Overspelen met blokje in het midden, en elke keer een punt als het blokje wordt geraakt.
- Estafette.
- Oplopen: Er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld en probeert te scoren.



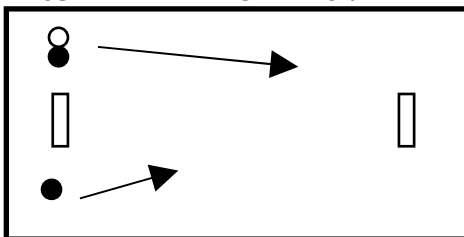
Week 12

- Tikkertje.
- Overspelen: hoog laag etc.
- Dubbel Oplopen: Er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld, de gene die de bal speelde loopt nu mee op en krijgt de bal terug en hij probeert te scoren.



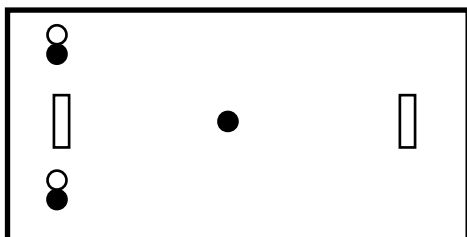
Week 13

- Vrij rondlopen: als trainer steeds nieuw commando geven, rondje draaien bal omhoog spelen etc. Mbv fluitje, 1 keer fluiten is rondje draaien, 2 keer fluiten is scoren etc.
- Lummelen: 4 tegen 1 als het te makkelijk is 4 tegen 2 of gebied kleiner maken.
- Dubbel Oplopen: Er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld, de gene die de bal speelde loopt nu mee op en krijgt de bal terug en hij probeert te scoren.



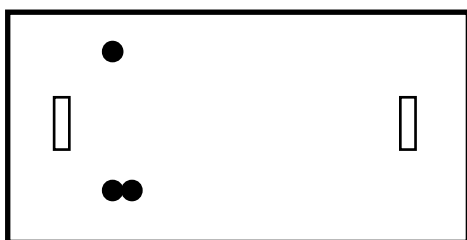
Week 14

- Overloperkje.
- Zig zag: Iedereen op een rij met 2 meter ruimte tussen elk persoon. Iedereen heeft een bal, en als je stilstaat houd je je bal even vast. De achterste begint nu met zijn bal tussen iedereen door te zig-zaggen. Als hij aan het einde is maakt hij de rij weer 1 langer door zelf stil te gaan staan 2 meter van de laatste af. Als hij in het begin 2 mensen is gepasseerd kan de 2^e beginnen. Etc. Etc. Eerst een paar keer oefenen, dan als estafette.
- Dubbel schot: Iemand in het midden krijgt eerst een bal uit de hoek linksboven, schiet op doel. loopt 1-2 passen verder en krijgt nog een bal uit de andere hoek en schiet weer, doordraaien met de klok mee.

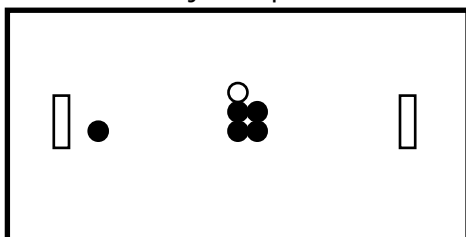


Week 15

- Overspelen: in groepjes van 3, de eerste van het groepje van 2 heeft de bal. Hij speelt de bal naar de overkant en loopt achter zijn bal aan en sluit achteraan aan. De gene die alleen stond heeft nu dus de bal en er staat iemand achter hem, en nu speelt hij de bal weer naar de overkant en loopt ook weer achter zijn bal aan. Etc. Etc.



- 1 tegen 1: Er is 1 keeper/verdediger op goal verder iedereen in het midden met de ballen. Vanuit het midden loopt iemand op met de bal en probeert te scoren, als je scoord word je keeper.



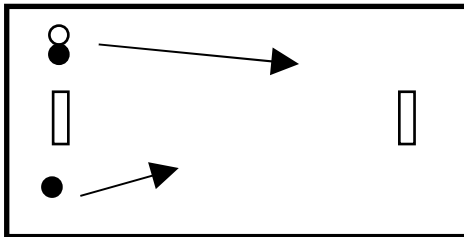
- Zig zag: Iedereen op een rij met 2 meter ruimte tussen elk persoon. De achterste begint nu met zijn bal tussen iedereen door te zig-zaggen. Als hij aan het einde is maakt hij de rij weer 1 langer door zelf stil te gaan staan 2 meter van de laatste af. Als hij in het begin 2 mensen is gepasseerd kan de 2^e beginnen. Etc. Etc.



Main supplier
SALMING

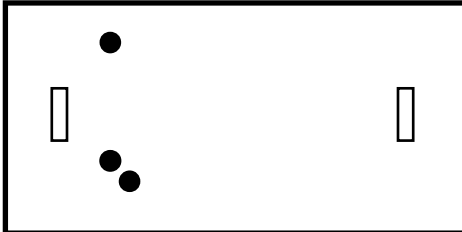
Week 16

- Overspelen: in 2 tallen maar elk 2 tal heeft nu een blokje/pion in het midden staan. Elke keer dat iemand de pion raakt krijgt hij 1 punt. Kijken wie er op het eind het vaakst de pion heeft geraakt.
- Blokjesfiorball: iedereen heeft 1 blokje/pion nodig en zet deze ergens in de zaal neer. Als je blokje wordt geraakt door een bal ben je af, in het begin beginnen met 2 ballen later evt meer. Als je af bent met blokje even aan de kant gaan zitten en als er 3 af zijn en er komt een 4^e die af is mag de eerste weer het veld in.
- Dubbel Oplopen: Er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld, degene die de bal speelde loopt nu mee op en krijgt de bal terug en hij probeert te scoren.

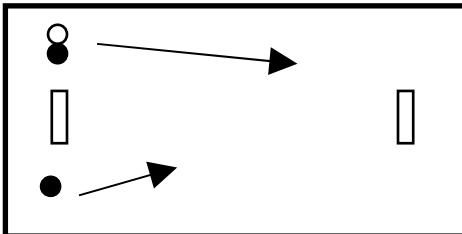


Week 17

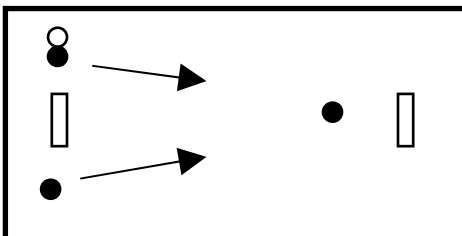
- Overspelen: in groepjes van 3, de eerste van het groepje van 2 heeft de bal. Hij speelt de bal naar de overkant en loopt achter zijn bal aan en sluit achteraan aan. Degene die alleen stond heeft nu dus de bal en er staat iemand achter hem, en nu speelt hij de bal weer naar de overkant en loopt ook weer achter zijn bal aan. Etc. Etc.



- Dubbel Oplopen: Er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld, degene die de bal speelde loopt nu mee op en krijgt de bal terug en hij probeert te scoren.

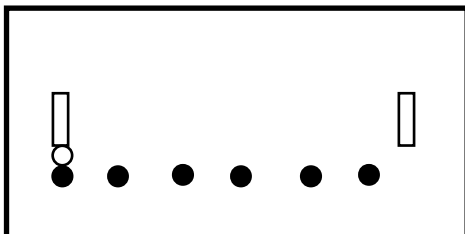


- 2 tegen 1: De 2 personen in de hoek zijn aanvallers en moeten proberen te scoren. Maar nu is er een verdediger. Doordraaien met de klok mee.

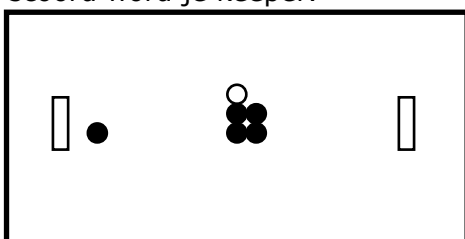


Week 18

- Balovergeven: soort van estafette. (leuk om dit met meerdere "teams" te doen.) Bij de eerste liggen 5 ballen en die moeten naar de overkant. Maar het moet samen, hij moet de bal naar de volgende BRENGEN! En die BRENGT hem weer naar de volgende etc etc. Het is dus handig om pionnen neer te zetten om aan te geven tot waar ze mogen lopen met de bal.

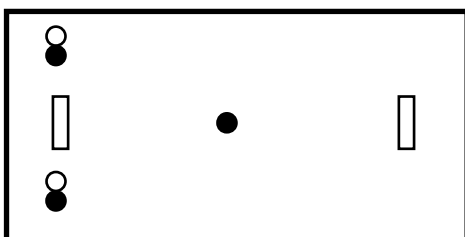


- Blokjesfiorball: iedereen heeft 1 blokje/pion nodig en zet deze ergens in de zaal neer. Als je blokje wordt geraakt door een bal ben je af, in het begin beginnen met 2 ballen later evt meer. Als je af bent met blokje even aan de kant gaan zitten en als er 3 af zijn en er komt een 4^e die af is mag de eerste weer het veld in.
- 1 tegen 1: Er is 1 keeper/verdediger op goal verder iedereen in het midden met de ballen. Vanuit het midden loopt iemand op met de bal en probeert te scoren, als je scoord word je keeper.



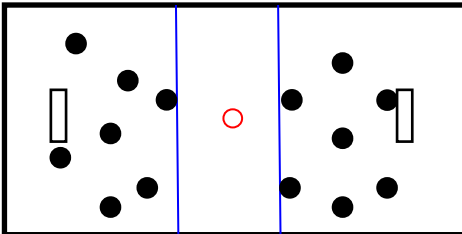
Week 19

- Overloperkje
- 1 tegen 1 met blokjes: In 2 tallen. Iedereen heeft een blokje, als je met ze tweeën bent zet je de blokjes tegenover elkaar en 1 bal per 2 tal. Je scoort door het blokje van de ander te raken met de bal. Dus je moet verdedigen en aanvallen.
- Dubbel schot: Iemand in het midden krijgt eerst een bal uit de hoek linksboven, schiet op doel loopt 1-2 passen verder en krijgt nog een bal uit de andere hoek en schiet weer, doordraaien met de klok mee.

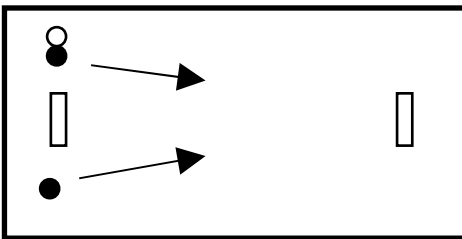


Week 20

- Tikkertje
- Balschieten: In het midden van het veld ligt een bal, basketball oid. Aan elke kant staat een team, zij mogen niet voorbij een bepaalde lijn komen (hier blauw). En zij moeten proberen de basketball aan de overkant over de blauwe lijn te krijgen. Dit moeten ze doen door ballen tegen de bal aan te schieten!

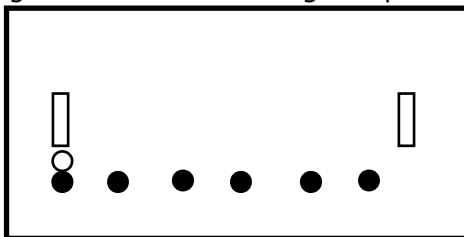


- 2 tegen 1: De 2 personen in de hoek zijn aanvallers en moeten proberen te scoren. Maar nu is er een verdediger. Doordraaien met de klok mee.

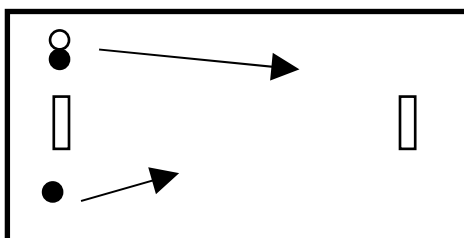


Week 21

- Overspelen: in 2 talen maar elk 2 tal heeft nu een blokje/pion in het midden staan. Elke keer dat iemand de pion raakt krijgt hij 1 punt. Kijken wie er op het eind het vaakst de pion heeft geraakt.
- Balovergeven: soort van estafette. (leuk om dit met meerdere "teams" te doen.) Bij de eerste liggen 5 ballen en die moeten naar de overkant. Maar het moet samen, hij moet de bal naar de volgende BRENGEN! En die BRENGT hem weer naar de volgende etc etc. Het is dus handig om pionnen neer te zetten om aan te geven tot waar ze mogen lopen met de bal.

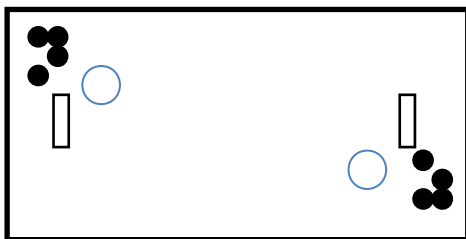


- Dubbel Oplopen: Er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld, degene die de bal speelde loopt nu mee op en krijgt de bal terug en hij probeert te scoren.

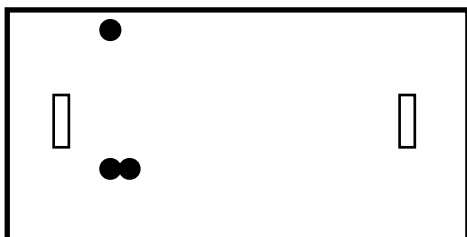


Week 22

- Blokjesfiorball: iedereen heeft 1 blokje/pion nodig en zet deze ergens in de zaal neer. Als je blokje wordt geraakt door een bal ben je af, in het begin beginnen met 2 ballen later evt meer. Als je af bent met blokje even aan de kant gaan zitten en als er 3 af zijn en er komt een 4^e die af is mag de eerste weer het veld in.
- Hoepelspel: In beide hoeken staan mensen die samen een team vormen. Ook heeft elk team een hoepel met balletjes (blauwe cirkel). En nu moet je als team proberen zo veel mogelijk balletjes in jou hoepel zien te krijgen. Door balletjes uit de andere hoepel te "stelen" en naar jou hoepel te brengen. 1 bal per keer meenemen en alleen lopen met de bal.

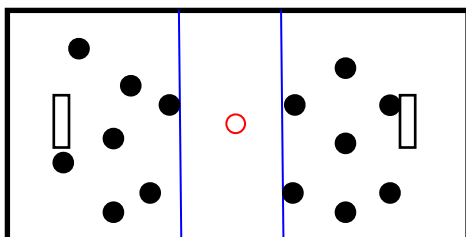


- Overspelen: in groepjes van 3, de eerste van het groepje van 2 heeft de bal. Hij speelt de bal naar de overkant en loopt achter zijn bal aan en sluit achteraan aan. Degene die alleen stond heeft nu dus de bal en er staat iemand achter hem, en nu speelt hij de bal weer naar de overkant en loopt ook weer achter zijn bal aan. Etc. Etc.



Week 23

- Een estaffete, slalom, over een bankje heen en rondje draaien oid.
- Lummelen.
- Overspelen: in 2 tallen, ook hoge bal, backhand.
- Balschieten: In het midden van het veld ligt een bal, basketball oid. Aan elke kant staat een team, zij mogen niet voorbij een bepaalde lijn komen (hier blauw). En zij moeten proberen de basketball aan de overkant over de blauwe lijn te krijgen. Dit moeten ze doen door ballen tegen de bal aan te schieten!





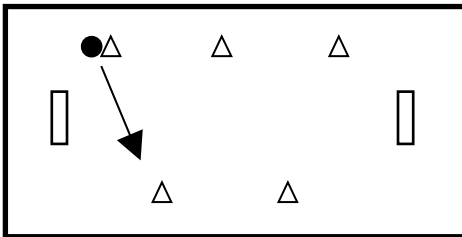
Main supplier
SALMING

Week 24

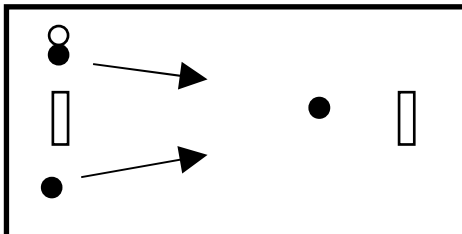
- Hoepelspel: In beide hoeken staan mensen die samen een team vormen. Ook heeft elk team een hoepel met balletjes (blauwe cirkel). En nu moet je als team proberen zo veel mogelijk balletjes in jou hoepel zien te krijgen. Door balletjes uit de andere hoepel te "stelen" en naar jou hoepel te brengen. 1 bal per keer meenemen en alleen lopen met de bal.



- Palen Pass: Bij elk paaltje (driehoekjes) staat 1 iemand en verder iedereen en alle balletjes bij de eerste paal (zwarte rondje). De eerste speelt de bal naar degene die bij de 2^e paal staat, en gaat zelf bij die paal staan. Degene bij de 2^e paal speelt de bal naar de 3^e paal en gaat zelf bij die paal staan etc. En de persoon bij de laatste paal schiet op doel. En hij sluit weer aan bij het begin.

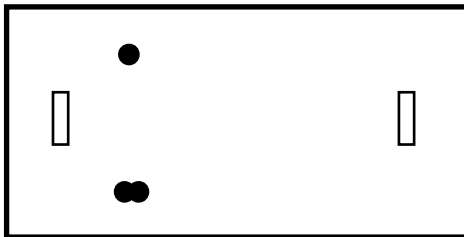


- 2 tegen 1: De 2 personen in de hoek zijn aanvallers en moeten proberen te scoren. Maar nu is er een verdediger. Doordraaien met de klok mee.

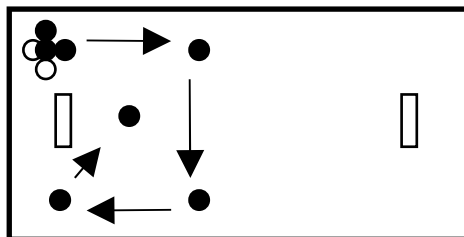


Week 25

- Overloperkje.
- Overspelen: in groepjes van 3, de eerste van het groepje van 2 heeft de bal. Hij speelt de bal naar de overkant en loopt achter zijn bal aan en sluit achteraan aan. Degene die alleen stond heeft nu dus de bal en er staat iemand achter hem, en nu speelt hij de bal weer naar de overkant en loopt ook weer achter zijn bal aan. Etc. Etc.

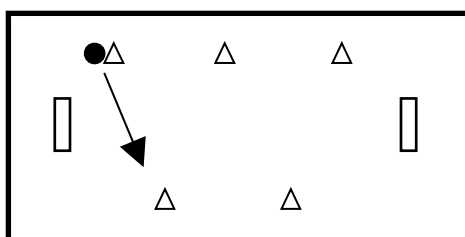


- Vierkant met schot: Iedereen en alle balletjes zijn in de linker boven hoek, en verder staat op elke hoek en in het midden 1 persoon (zoals in het plaatje). De eerste speelt de bal via de boarding, en gaat zelf op die hoek staan. Degene die de bal kreeg speelt de bal weer verder en sluit aan in de volgende hoek etc. Degene in het midden schiet op doel, en hij sluit weer aan bij het begin, de hoek links boven.



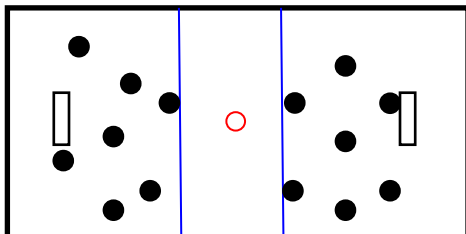
Week 26

- Overspelen: in 2 talen, eerst gewoon overspelen. En daarna kijken welk 2 tal het snelst bv 25 keer heeft overgespeeld.
- Duel: Aan beide kanten van het doel rijtjes met mensen, trainer oid voor het doel. Trainer speelt de bal stuiterend het veld in. Van beide rijtjes probeerd 1 iemand de bal te pakken, als je de bal hebt word je aanvaller en de andere persoon van het andere rijtje is verdediger, en zij spelen nu een 1 tegen 1 op het doeltje aan de overkant.
- Palen Pass: Bij elk paaltje (driehoekjes) staat 1 iemand en verder iedereen en alle balletjes bij de eerste paal (zwarte rondje). De eerste speelt de bal naar degene die bij de 2^e paal staat, en gaat zelf bij die paal staan. Degene bij de 2^e paal speelt de bal naar de 3^e paal en gaat zelf bij die paal staan etc. En de persoon bij de laatste paal schiet op doel. En hij sluit weer aan bij het begin.

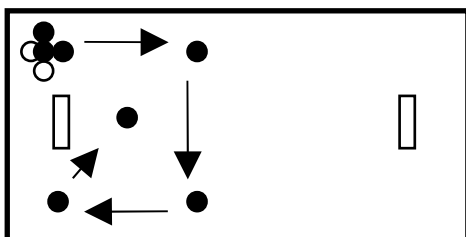


Week 27

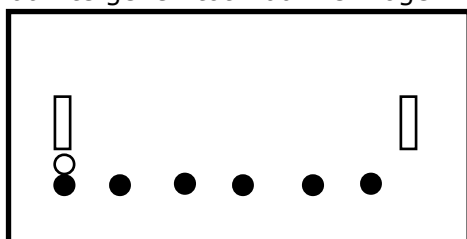
- Lummelen.
- Balschieten: In het midden van het veld ligt een bal, basketball oid. Aan elke kant staat een team, zij mogen niet voorbij een bepaalde lijn komen (hier blauw). En zij moeten proberen de basketball aan de overkant over de blauwe lijn te krijgen. Dit moeten ze doen door ballen tegen de bal aan te schieten!



- Vierkant met schot: Iedereen en alle balletjes zijn in de linker boven hoek, en verder staat op elke hoek en in het midden 1 persoon (zoals in het plaatje). De eerste speelt de bal via de boarding, en gaat zelf op die hoek staan. Degene die de bal kreeg speelt de bal weer verder en sluit aan in de volgende hoek etc. Degene in het midden schiet op doel, en hij sluit weer aan bij het begin, de hoek linksboven.



- Balovergeven: Dit is een soort van estafette. (leuk om dit met meerdere "teams" te doen.) Bij de eerste liggen 5 ballen en die moeten naar de overkant. Maar het moet samen, hij moet de bal naar de volgende BRENGEN! En die BRENGT hem weer naar de volgende etc etc. Het is dus handig om pionnen neer te zetten om aan te geven tot waar ze mogen lopen met de bal.

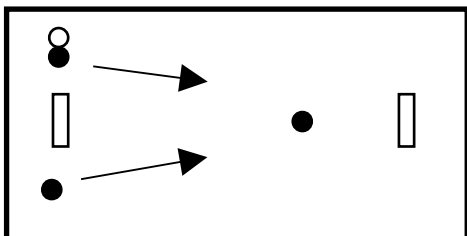


Week 28

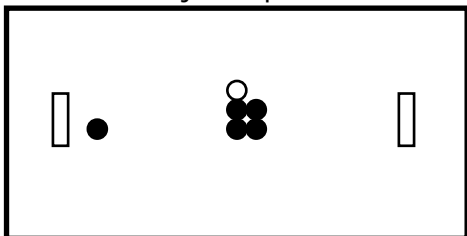
- Estafette.
- Hoepelspel: In beide hoeken staan mensen die samen een team vormen. Ook heeft elk team een hoepel met balletjes (blauwe cirkel). En nu moet je als team proberen zo veel mogelijk balletjes in jou hoepel zien te krijgen. Door balletjes uit de andere hoepel te "stelen" en naar jou hoepel te brengen. 1 bal per keer meenemen en alleen lopen met de bal.



- 2 tegen 1: De 2 personen in de hoek zijn aanvallers en moeten proberen te scoren. Maar nu is er een verdediger. Doordraaien met de klok mee.

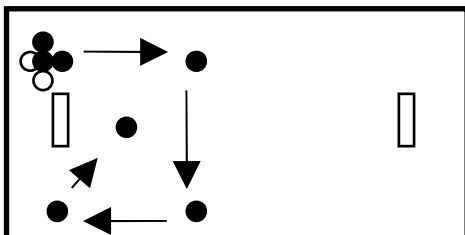


- 1 tegen 1: Er is 1 keeper/verdediger op goal verder iedereen in het midden met de ballen. Vanuit het midden loopt iemand op met de bal en probeert te scoren, als je scoord word je keeper.

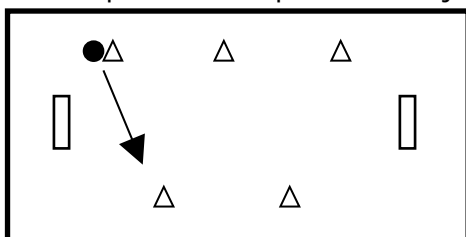


Week 29

- Tikkertje.
- Vierkant met schot: Iedereen en alle balletjes zijn in de linker boven hoek, en verder staat op elke hoek en in het midden 1 persoon (zoals in het plaatje). De eerste speelt de bal via de boarding, en gaat zelf op die hoek staan. Degene die de bal kreeg speelt de bal weer verder en sluit aan in de volgende hoek etc. Degene in het midden schiet op doel, en hij sluit weer aan bij het begin, de hoek links boven.

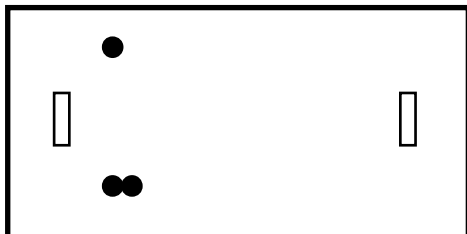


- Palen Pass: Bij elk paaltje (driehoekjes) staat 1 iemand en verder iedereen en alle balletjes bij de eerste paal (zwarte rondje). De eerste speelt de bal naar degene die bij de 2^e paal staat, en gaat zelf bij die paal staan. Degene bij de 2^e paal speelt de bal naar de 3^e paal en gaat zelf bij die paal staan etc. En de persoon bij de laatste paal schiet op doel. En hij sluit weer aan bij het begin.

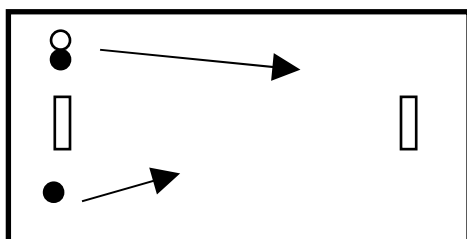


Week 30

- Overspelen: in groepjes van 3, de eerste van het groepje van 2 heeft de bal. Hij speelt de bal naar de overkant en loopt achter zijn bal aan en sluit achteraan aan. Degene die alleen stond heeft nu dus de bal en er staat iemand achter hem, en nu speelt hij de bal weer naar de overkant en loopt ook weer achter zijn bal aan. Etc. Etc.



- Blokjesfiorball: iedereen heeft 1 blokje/pion nodig en zet deze ergens in de zaal neer. Als je blokje wordt geraakt door een bal ben je af. Als je af bent met blokje even aan de kant gaan zitten en als er 3 af zijn en er komt een 4^e die af is mag de eerste weer het veld in.
- Dubbel Oplopen: Er loopt iemand op uit hoek zonder ballen, hij krijgt de bal in het midden van het veld aangespeeld, degene die de bal speelde loopt nu mee op en krijgt de bal terug en hij probeert te scoren.



Toelichting en aanvullingen

Voor elke vakantie

De laatste training voor elke vakantie speel je een toernooitje. Bijvoorbeeld door een spel kaarten mee te nemen, iedereen die een zwarte kaart pakt hoort bij elkaar. En dan om het kwartier andere teams maken. Of 4 a 5 teams maken en op 2 kleinveldjes een toernooitje spelen. Of ook 4 a 5 teams maken en op 1 veldje wedstrijdjes spelen en op een ander veld "tennissen". Maar veel partijtje is altijd prima.

Warming up

Werk zoveel mogelijk met een standaard warming up. Laat de spelers door de zaal lopen terwijl ze een standaard programma van rek en strek oefeningen uitvoeren: Armzwaaien, huppelen, knieheffen, hakken-billen, op de tenen dribbelen, zijwaarts lopen, kruispassen, schaatspassen en tot slot 2 korte versnellingen.

Variatie in partijtjes

- 3 tegen 3 of 2 tegen 2 op een half veld.
- Niet lopen met de bal.
- 3 keer overspelen voordat je moet scoren.
- Doel verkeerd om neerzetten, opening richting de boarding.
- Draai de doelen om en zet ze tegen elkaar in het midden van het veld.
- One touch: bal direct vanuit de aanname weer doorpassen.

Overspelen (passing)

De push is de allerbelangrijkste slagvorm bij floorball. Kinderen zullen van nature de bal altijd slaan en niet pushen. Tijdens de training moet je daarom veel aandacht besteden aan het pushen. Bij veel trainingen komt een korte overspel oefening aan bod, waarbij de spelers in twee- of drietallen gaan overpushen. Let er bij deze oefeningen goed op dat de spelers de bal goed aannemen en met een push weer overspelen.

Variaties op de oefeningen

Lummelen

- 3 tegen 2
- 2 teams van 3
- kleine ruimte
- klein veldje, overspelen via de boarding
- lummel's met stick verkeerd om

Tikkertje

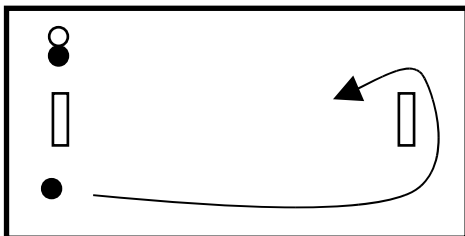
- als je af bent 2 rondjes draaien met de bal, daarna mag je weer meedoen.
- bal vastpakken en stil gaan staan met je benen wijd, je bent weer vrij als iemand zijn bal door jou benen speelt.
- Als je af bent moet je de bal 10 keer heen en weer tikken, met je forehand en backhand, daarna mag je weer mee doen.

Overloperkje

- Als je af bent ben jij de nieuwe tikker, en de tikker neemt jou bal mee en is geen tikker.
- Als je af bent word je ook tikker, dus er komen steeds meer tikkers
- Als je af bent ga je even met je bal aan de zijkant zitten, tot er 4 mensen af zijn. Dan mag de eerste weer terug het veld in

Oplopen

- Je loopt nu op, en loopt om het goaltje heen. Dan krijg je de bal aangespeeld en probeer je in het goal waar je omheen bent gelopen te scoren



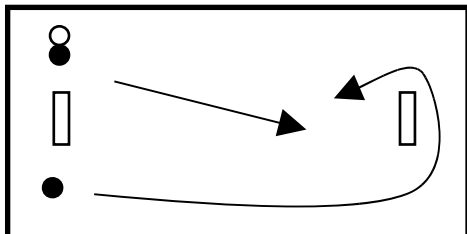
- Je krijgt de bal half hoog aangespeeld.

Dubbel schot

- Eerste schot bv. als push en het tweede schot gewoon schieten.
- Eerste schot als forehand tweede schot als backhand
- Eerste bal over de grond en de tweede bal half hoog.

Dubbel oplopen

- Je loopt nu op, en loopt om het goaltje heen. Dan krijg je de bal aangespeeld, degene die de bal speelde loopt nu op en krijgt de bal terug gespeeld en probeert te scoren.



Blokjesfiorball

- Per tweetal een blokje, zodat je één aanvaller hebt en één verdediger.
- Meerdere ballen
- Als je af bent moet je een nieuw blokje pakken en weer terug zetten ergens in de zaal. Als je iemand af maakt krijg jij zijn blokje en die zet je naast jouw eigen blokje. En als nu één van je blokjes wordt geraakt ben je er ook weer één kwijt. En dan kijken wie er op het eind het meeste blokjes heeft.

Balschieten

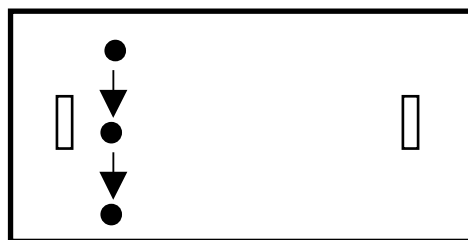
- 2 ballen
- Alleen pushen
- Niet lopen met de bal

Hoepelspel

- Geen hoepel maar een korf, de bal moet met een lobje in de korf worden gespeeld.
- Als je een bal hebt "gestolen" mag iemand de bal afpakken terwijl je met de bal aan de stick teruggaat naar je eigen hoepel.

Overspelen in groepjes van 3

- je speelt de bal naar de persoon in het midden, en hij speelt de bal weer door. En daarna speelt hij de bal weer terug naar de persoon in het midden. Etc.



Palen pass en het Vierkant

- als het te moeilijk is: mensen voor een tijdje op hun plaats laten staan, en dan om de 3-5 ballen rustig laten doordraaien.