

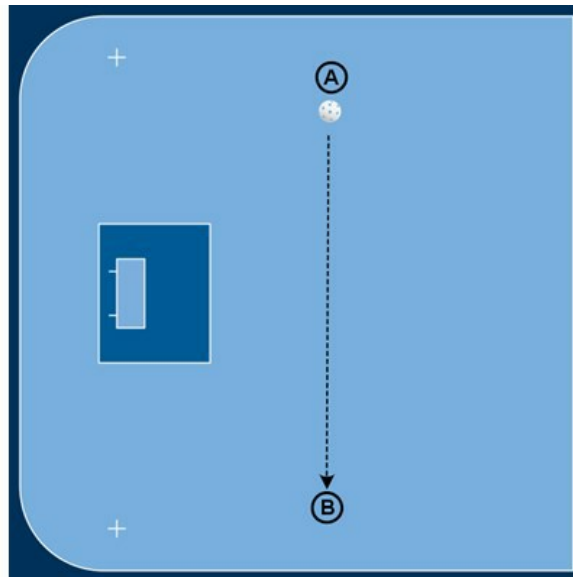
Afleveringer 2 og 2

IDRÆTSGREN
TID

Floorball
5 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

6 - 99 år
2 - 24 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Pasninger 2 og 2, hvor de 2 spillere står overfor hinanden front mod front

Formål:

At øve afleveringer og modtag af bolden under rolige og upressede omgivelser

Hvordan:

* Instruer spillerne i at vinkle/lukke bladet og holde staven og bladet stille, når de modtager bolden.

* Når spillerne kigger op inden afleveringen, er det vigtigt, at de holder blikket i 1-3 sek. inden afleveringen for at orientere sig om medspillernes position. Det er ligeledes vigtigt, at de holder blikket oppe, når de sender afleveringen afsted og ikke kigger ned på bolden for at have bedst mulige chancer for at ramme medspilleren.

Succes:

* Når spillerne er i stand til at stoppe bolden, uden at trække bladet bagud i modtagningen og bolden bliver på bladet. Dette er et vigtigt teknisk element, som er grundpilleren i at modtage aflevering i bevægelse. * Når spillerne rammer hinanden med præcise afleveringer * Det er vigtigt, at spillerne ikke afleverer, så snart de kigger op, men holder blikket oppe i et stykke tid, så de træner i at få et overblik, inden de afleverer.

Variation:

* Forskellig afstand mellem spillerne * Varier mellem forhånd og baghåndsafleveringer

Øvelsen kræver

Banen:

Halv bane

Materialer:

* 1 bold pr. par