

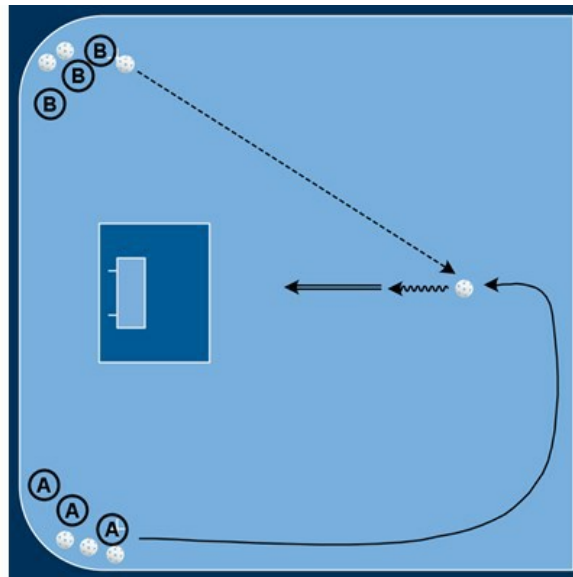
# 1 mod 0

IDRÆTSGREN  
TID

**Floorball**  
**5 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**10 - 99 år**  
**5 - 20 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

- \* Spillerne fordeles ligeligt i de to hjørner ved siden af mål, som illustreret herover
- \* Spiller A løber op langs banden og ind mod midten, spiller A modtager herefter en pasning fra modsatte side, tager et træk/løb mod mål og afslutter
- \* Den der lige har lavet afleveringen - spiller B - løber dernæst op langs banden og ind mod midten, modtager pasningen fra modsatte side, tager et træk/løb mod mål og afslutter

Øvelsen kører videre på samme måde, og spillerne skifter side for hver gang de har skudt, så de skiftevis er i hver side.

## Formål:

- \* Opvarmning af målmanden, samt at spillerne kommer i gang med modtagninger, pasninger og skud.

## Hvordan:

- \* Spillerne kan med fordel vise med staven langs gulvet, hvor de vil modtage pasningen.
- \* Spillerne kan gradvis sætte mere tempo i løbene.
- \* Spillerne skal til at starte med fokusere på at ramme målmandens hænder, for dernæst at udfordre målmanden mere og mere
- \* Samtidig motivere målmanden til at forsøge at gribe boldene eller skubbe dem væk fra mål og ud mod siderne.

## Succes:

- \* Når spillerne kan ramme målmandens hænder og dermed gøre målmanden klar til resten af træningen. \* Når spillerne afleverer bolden præcist på bladet til sin medspiller, samt kan tage bolden med i løb og opnå en kvalificeret afslutning.

## Variation:

- \* Varier længden på løbet langs banden for at variere om spilleren, der modtager pasning, skal dribble et langt stykke med bolden før skud eller skal lave et hurtig skud efter modtagelse af bolden

## Øvelsen kræver

### Banen:

Halv bane

### Materialer:

- \* Bolde
- \* Mål
- \* Evt. keglar til at markere hvor spillerne skal vende og modtage bolden