

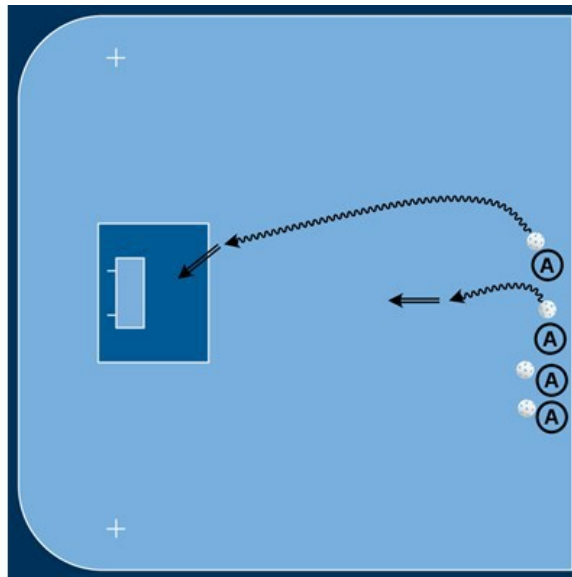
# 1 dribler og 1 afslutter

IDRÆTSGREN  
TID

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

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**10 - 99 år**  
**3 - 20 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Alle spillere og bolde er på midten af banen, undtaget målmanden, som er i mål. Første spiller dribler ned mod mål med bolden og afslutter på fra kort afstand. Derefter tager næste spiller et træk mod mål og afslutter udefra.

### Formål:

- \* At spillerne i tempo udfordrer målmanden og kommer til kvalificeret afslutning.
- \* At spillerne som afslutter rammer målet hver gang.
- \* At spillerne lærer at kigge op inden afslutning.

### Hvordan:

Se hvor mange skud i træk, som rammer målet.

### Succes:

\* Når spillerne kan sætte mere tempo i øvelsen. \* Når spillerne rammer målet hver gang

### Variation:

Øvelsen kan gøres sværere ved, at spillerne skal løbe i højere fart ned på mål og at spilleren udefra skyder længere væk fra målet.

## Øvelsen kræver

### Banen:

Halv bane

### Materialer:

- \* Bolde
- \* Mål