

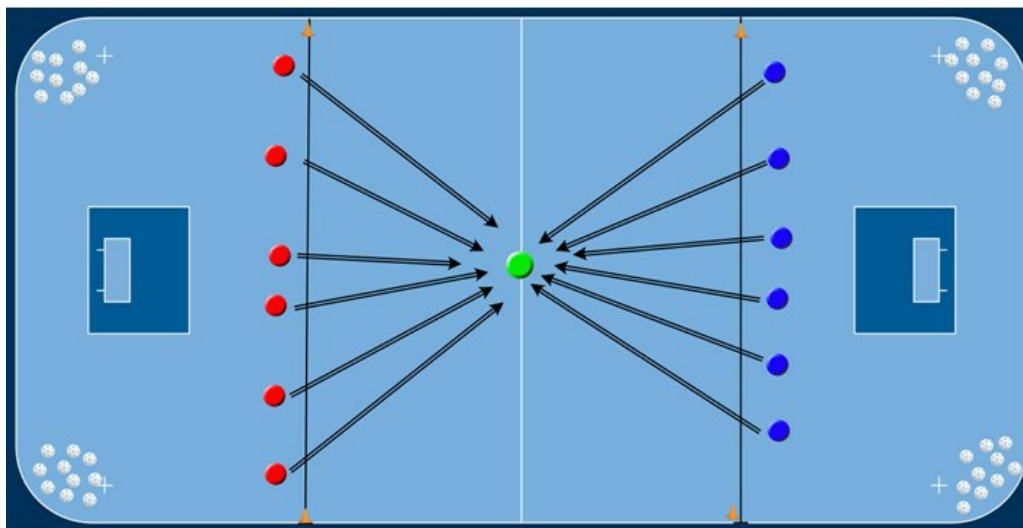
# Kanonbold

IDRÆTSGREN  
TID

**Floorball**  
**15 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**6 - 80 år**  
**6 - 20 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Placer en skumgummibold på banens midte. Spillerne inddeles i 2 hold og skal stå bag hver deres baglinje, det gælder nu om for holdene at skyde til floorball bolde og få ramt skumgummibolden, så den begynder at bevæge sig ned mod modstanderens baglinje. Det hold som først får skumgummibolden ned bag modstanderens baglinje vinder.

Der spilles flere runder, således holdene opnår 1 point ved et vundet spil. Det hold som først opnår 3 eller 5 point har vundet.

### Formål:

- \* Overblik
- \* Samarbejde
- \* Præcise skud

### Hvordan:

Instruerer man den yngre målgruppe (6-10 år), så kan skumbolden præsenteres som en bombe. Bomben vil sprænge hvis den krydser deres linje, og derved vil modstanderholdet få 1 point.

### Variation:

\* Efter hvert skud udfører spilleren f.eks. en squat, lunge eller lignende. \* Hvis spillerne henter en bold inden for keglene koster det en burpee, armstrækker, englehop eller lignende \* Spil på tid, det hold som har flest point når tiden er udløbet, har vundet. \* Hvert hold har 2 linjer at forsvare \* Spil med 4 hold hvor alle forsvare en linje

## Øvelsen kræver

### Banen:

10 x 10 meter

Kan dog varieres afhængig af antal deltagere og deres færdighedsniveau.

### Materialer:

- \* Floorball bolde. Hvert hold skal have minimum. 1 bold pr. deltager, men meget gerne flere.
- \* 4 kegler til markering af banen
- \* 1 skumgummibold