

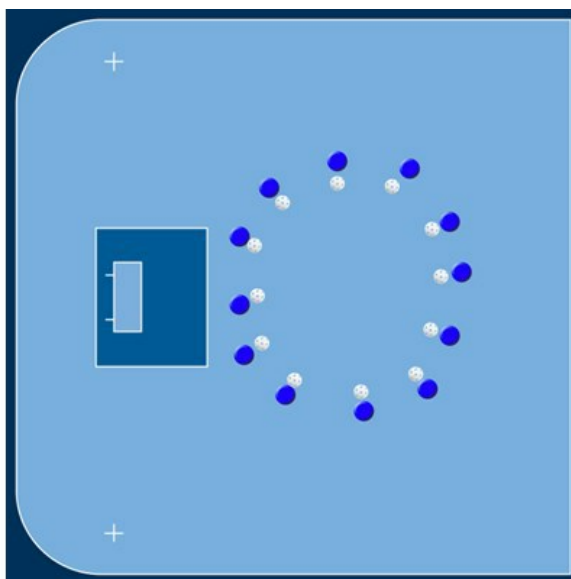
Boldbehandling - bliv ven med bolden step 1

IDRÆTSGREN
TID

Floorball
5 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

6 - 12 år
5 - 20 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Fordel spillerne ud på banen, så der er lidt afstand mellem spillerne. Alle spillere har en bold hver. Spillerne starter med at placere bolden på bladet. Spillerne skal nu forsøge at holde bolden i bladet i luften. Det er vigtigt at spillerne holder begge hænder på staven. Til at starte med kan den nederste hånd placeres langt nede på staven, da det giver en bedre balance.

Formål:

Formålet med øvelsen er at træne spillernes boldbehandling og teknik.

Hvordan:

Har fokus på at spillerne skal starte med at holde bolden stille på bladet for gradvist at bevæge staven op og ned eller sidelæns.

Succes:

Øvelsen er en succes, når spillerne aktivt forsøger at udfordre sig selv.

Variation:

Når spillerne har fået kontrol på bolden og føler sig trygge ved at holde bolden på bladet i luften. Bevæge den nederste hånd længere op af staven således de til sidst holder begge hænder på grebet. Øvelsen kan gøres sværere ved at bede spillerne om at gå rundt, mens de stadig holder bolden på bladet.

Øvelsen kræver

Materialer:

Bolde