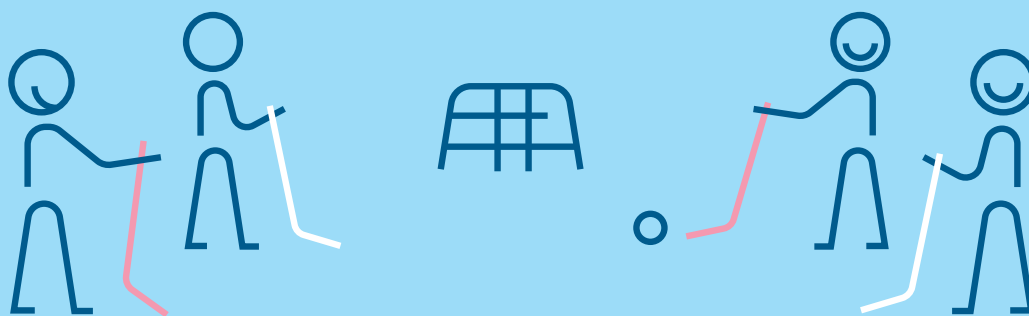


Floorball - stående



ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden, og holdene skal score på et mål i hver sin ende af banen.
- Undgå under spillet, at deltagerne tager fat i hinandens stav, at de slår med staven, og at de løfter staven over hoftehøjde.
- Indslag: Hvis bolden ryger af banen: tag et indslag ved banekanten.
- Spil fx 10 minutter eller til 10 point efterfulgt af en pause.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.L., udendørs.



REDSKABER

- Lille plastbold med huller, evt. plastpose, viskestykke.
- Hockeystave.
- 2 floorballmål eller 4 kegler.
- 2 sæt veste i forskellige farver.
- Evt. stol til målmand.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Flere deltagere.

Lettere:

- Sæt tempoet ned ved fx at stoppe plastposer ind i bolden eller knyt knuder på viskestykke/klud og benyt som bold.
- Personer som har svært ved at deltage kan evt. sidde/stå på mål.
- Lad en mere mobil deltager være makker med en mindre mobil deltager.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Spil til ét mål for at gøre det mindre hårdt samt overskueliggøre spillet.
- Færre deltagere.