

# INTRO



Intro

<http://gribpucken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Intro.mp4>

# HOLD PÅ STAVEN

Et godt greb på staven er vigtigt i Floorball.  
Cecilia viser jer hvordan I skal holde staven.



Staven

<http://gribpucken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Stav.mp4>

# MODTAGNING AF BOLDEN

Hvordan modtager I bolden bedst og får kontrol med den. Se videoen og prøv selv.



Modtagning

<http://gribpuken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Modtagning.mp4>

# MODTAGNING AF BOLDEN - øvelse

Spil sammen med din makker og øv  
modtagninger.

Varier afstanden mellem jer og hvor hårdt I  
skyder til hinanden.

20 afleveringer/modtagninger hver

# TRÆKSKUD

Der er flere måder at skyde og aflevere på i floorball. Her viser Cecilia et trækskud.



Trækskud

[http://gribpuken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Tr\\_kskud.mp4](http://gribpuken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Tr_kskud.mp4)

# TRÆKSKUD - øvelse

Find 10 bold og lav 10 trækskud mod målet.  
Byt derefter med din makker.  
Lav 2 runder - dvs. i alt 20 skud.

# SLAGSKUD

Der er flere måder at skyde og aflevere på i floorball. Her viser Cecilia et slagskud.



Slagskud

<http://gribpucken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Slagskud.mp4>

# SLAGSKUD - øvelse

Find 10 bold og lav 10 slagskud mod målet.  
Byt derefter med din makker. Lav 2 runder -  
dvs. i alt 20 skud.



# LUFTAFLEVERING

Skal du lave en lang aflevering kan en luftaflevering måske være god. Cecilia viser hvordan den klares.



Luftaflevering

<http://gribpucken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Luftaflevering.mp4>

# LUFTAFLEVERING

## øvelse

Stil dig sammen med din makker og øv luftafleveringer. I skal skyde henover bænken mellem jer. 5 succesfulde luftafleveringer hver.

# DRIBLINGER

Hvordan dribler du med bolden. Cecilia viser dig hvordan du kan gøre.



Driblinger

<http://gribpucken.dk/wp-content/uploads/2017/08/Driblinger.mp4>

# DRIBLINGER - øvelse

Drible gennem slalombane - 5 runder

# KROPSFINTE 1

Tjek hvordan Cecilia kommer forbi en modstander. Kan du gøre det samme?



Kropsfinte

<http://gribpucken.dk/wp-content/uploads/2017/08/Kropsfinte.mp4>

# KROPSFINTE 1

## - øvelse

Øv kropsfinten på din makker. Byt roller.  
Lav i alt finten 10 gange hver - men byt efter  
hvert andet forsøg.

# KROPSFINTE 2

Spil bolden rundt om din modstander. Kan du efterligne Cecilias kropsfinte?



Kropsfinte 2

<http://gribpuken.dk/wp-content/uploads/2017/08/Kropsfinte2.mp4>

# KROPSFINTE 2

## - øvelse

Øv kropsfinten på din makker. Byt roller.  
Lav i alt finten 10 gange hver - men byt efter  
hvert andet forsøg.