

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



Modtagning

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

TRÆKSKUD

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



Træskud

http://gribpuken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Tr_kskud.mp4

TRÆKSKUD - øvelse

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



Træskud

http://gribpucken.dk/wp-content/uploads/2017/11/Tr_kskud.mp4

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.



Slagskud

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

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

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



Luftaflevering

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

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

Drible gennem slalombane - 5 runder



Driblinger

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

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

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



Kropsfinte

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

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

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



Kropsfinte 2

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