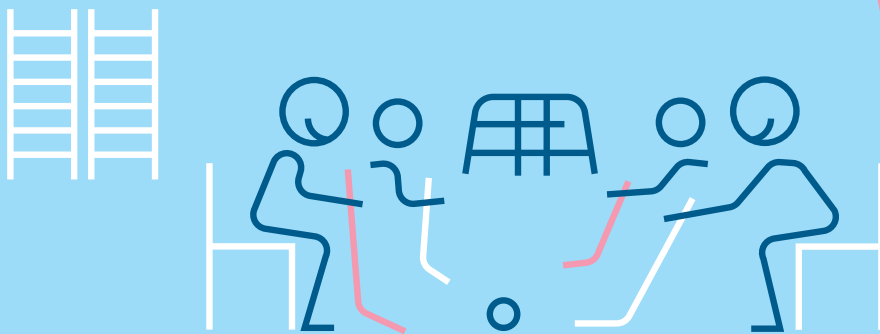


# Floorball - siddende

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden (alle sidder på hver sin stol), og holdene skal score på et mål i hver ende af banen.
- Stil en række stole langs hver side af banen. Spillerne på holdene placerer sig mellem hinanden.
- 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 5-10 minutter eller til 5-10 point efterfulgt af pause.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



### OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.L., udendørs.



### REDSKABER

- Lille plastikbold med huller, evt. plastpose, viskestykke.
- Hockeystave.
- 2 floorballmål eller 4 kegler.
- 2 sæt veste i forskellige farver.
- Stole, én til hver.



### ANTAL DELTAGERE

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



### JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



#### Sværere:

- Sæt tempoet op ved at vælge en hurtig bold.
- Flere deltagere.

#### Lettere:

- Sæt tempoet ned ved fx at stoppe plastposer ind i bolden eller knyt knuder på viskestykke/klud og benyt som bold.
- Færre deltagere.
- Spil til ét mål for at gøre det mindre hårdt samt overskueliggøre spillet.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.