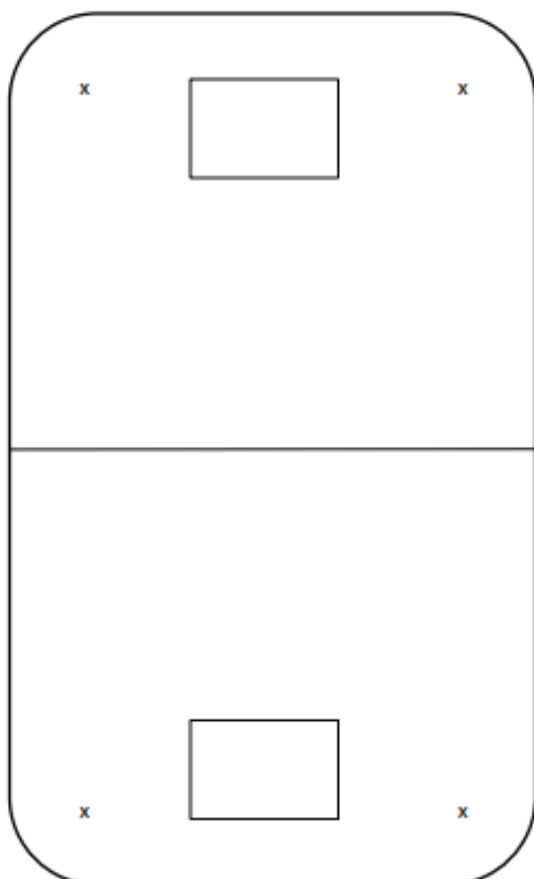
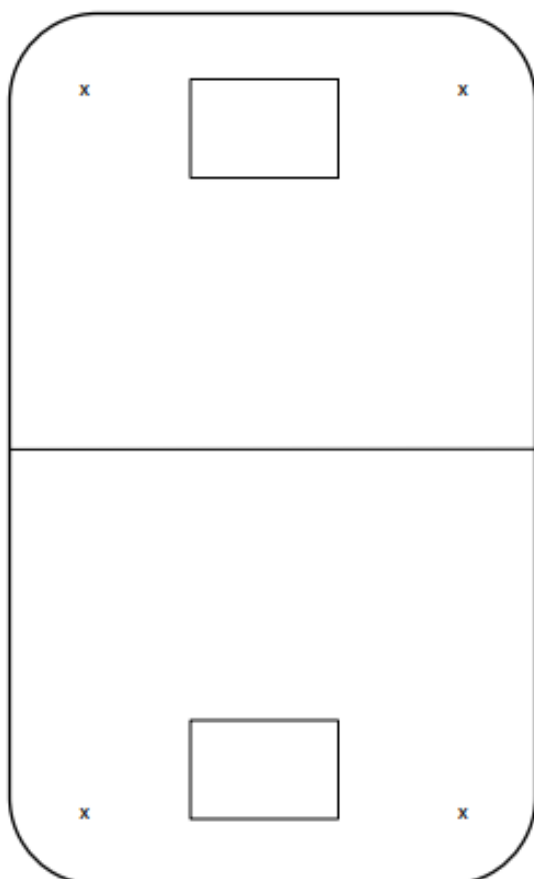




IFK KLAGSHAMN INNEBANDY - ÖVNINGSBLAD



Namn på övningen:

Övningen övar, mitt mål:

Utförande:

Övar följande fysiska förmågor:

Motorik, Rumsuppfattning, Koordination, Styrka, Aerob uthållighet, Anaerob uthållighet, Kondition, Snabbhet, Reaktion, Acceleration, Balans, Rörlighet, Spänst

Övar följande tekniska förmågor:

Bollbehandling, Finter, Skott, Avslut, Passning, Mottagning, Brytning, Målvakten

Övar följande taktiska förmågor:

Inbrytning, Fickan, Triangelspel, Överlämning, Utmaning, Kontring, Skapad spelyta, Avlastare, V-löpning, Väggspele, Dubbling, Stå upp, Press, Täcka boll, Andra Våg, Tillbakaspel, Speldjup, Spelbredd, Bollsida, Överbelastning

Spelförståelse består av på hur kort tid vi kan..

Speluppfattning – det vi uppfattar

Spelintelligens – bearbetning av det vi uppfattar

Teknik/Handling – handling/agerande, beror på tekniken

Del av framtidens Innebandy konceptet:

1 mot 1, teknik, finter, utmana, aggressivitet, intensitet, one touch spel, bättre passningsskicklighet, täcka skott, sikta skottet, skott i olika rörelseriktningar, laganda, föreningsanda, vilja, inställning