



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Grön - Utmana, finta, dribbla - Alla mot alla

Vad?

Aktivering

Varför?

Att ta sig förbi sin motståndare genom att dribbla och finta är en viktig del av innebandyn. Det finns ett i det närmaste obegränsat antal sätt att ta sig förbi sin motståndare. Några grunder: dribbla syftar till att ta sig förbi sin motståndare. Ofta föregås dribbling av en fint för att lura motståndaren och avslutas med en tempoväxling för att ta sig ur situationen.

Hur?

I en bestämd yta så spelar alla mot alla. Men utan att någon ska slå ut bollen för någon annan. Det handlar endast att inte tappa ut bollen och att inte krocka med varandra i den trånga ytan. Lek gärna med antalet och se hur barnen reagerar på det.

Frågor att jobba med i sådana fall.

Är det lättare att dribbla när det är inte så många i vägen?

Hur ska man tänka när man spelar i sådana fall?

Organisation

Bygg en yta så att varje barn bör ha ca 10kvm att jobba med. Alltså 10x10m för 10barn. Desto bättre de blir desto mer barn kan man ha i ytan. Men också att man som ledare kan gå in i ytan och putta och vara lite i vägen samt kanske ta bollen för någon ibland. Spela ca 2min åt gången och gör sedan en förändring. Tex stoppa in ett barn till eller att man som ledare går in.

Anvisningar

Titta på hur barnen jobbar med klubban och om de använder en eller två händer på klubban beroende på situation och yta. Ett sätt att skapa nya



