



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Snabba konan

Vad?

Lek

Varför?

I den här leken övar spelarna på reaktionssnabbhet.

Hur?

Två och två ska spelarna sitta på huk "sumosittning" och försöka vara snabbast att knycka konan.

Organisation

Lägg ut låga markeringskoner (6 cm höjd) på en rad med spelare på båda sidor.

Två och två ska spelarna sitta mitt emot varandra med en kona mellan sig.

Anvisningar

Spelarna sitter på huk och inväntar kommando av ledaren.

Ledaren ropar ut huvud och spelarna sätter händerna på huvudet. Ledaren ropar axlar och spelarna sätter händerna på axlarna osv. När ledaren ropar kona ska spelarna snabbt knycka konan. Den som tar konan vinner!

En del spelare vågar inte vara med så då kan du som ledare delta och avvika när osäkerheten släppt.

