



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Grön, Blå, Röd - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen

Vad?

Speluppbyggnad

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 hur man kan 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 för att kunna skapa en ny situation som leder till pass eller avslut.

Hur?

I en match där 3st separata 1v1 matcher spelas simultant. Så får individerna träna konstant på flera olika situationer för 1v1 i en kaotisk miljö.

Frågor att jobba med:

Vad behöver man tänka på i anfall 1v1?

Vad behöver man tänka på i försvar i 1v1?

Organisation

15x10m stor plan med två mål.

Anvisningar

Laborera gärna med antal och planyta för att hitta rätt nivå av utmaning för deltagarna.

Liten yta = mindre tid = svårare övning för syftet.
Lättare att försvara sig.

Stor yta = mer tid = Övningen kan bli mer åt driva



