



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Koordinationslek

Vad?

Koordination

Anvisningar

Med klubba och boll

Spring framåt, snurra ett varv, fortsatt framåt

Spring bakåt, snurra ett varv, fortsatt backa

Sitt ned, kasta upp bollen i luften och ställ dig, fånga bollen innan den studsar

Par

En sitter ned, en står bakom. Släpper bollen framför/på sidan, den sittandes försöker ta bollen.

En står framför den andre. Den bakom kastar bollen över kompisens huvud som ska försöka fånga bollen.

