



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Två mot två

Vad?

Aktivering

Varför?

Bollbehandling

Snabba beslut.

Övningen erbjuder ett annat sätt att räkna poäng vilket gör att hetsen på att göra mål tonas ner.

Hur?

Plan 1. Poäng genom att spelarna passar till varandra tre gånger. Inga målburar!

Plan 2. Poäng genom att spelarna passar till varandra genom motståndarnas mål.

Använd koner istället för målburar!

Plan 3. Vanligt småmålsspel men med extra spelare på sidorna som hjälper det lag som passningen kommer ifrån. Extraspelaren håller sig på kanten.

Organisation

Dela upp planen på 3 eller flera planer och spelet sker två mot två. Spelarna kan komma med egna förslag. Exempelvis låt spelarna spela två spelare på en klubba.

Material som behövs är västar, små mål, koner och bollar

Extra spelarna på plan 3 är ett par alt att ledarna ingår i den planen.

Anvisningar

Matcherna spelas samtidigt och bryts samtidigt. När en match är avslutad byter spelarna plan.

Spelarna håller ihop två och två under hela

övningen men byter plan så att de får spela alla

olika formerna och möta nya motståndare. Småplanspelet kan riktas efter sin nivå. Spela utan poäng (grön),

fokusera på passningarna (blå), kom på avslut i fickan (röd).

