



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Välta kona

Vad?

Lek

Varför?

Samarbete
Split vision
Rörlighet

Hur?

Markera en spelplan och sprid ut större markeringskoner, hälften välta.

Två lag.

Ena laget ska välta och andra laget ska ställa upp konerna.

Spelarna börjar springa vanligt men för att göra leken lite svårare så kan spelarna hoppa på ett ben eller att lagen har olika sätt att ta sig fram på. Hoppa på ett ben och ta sig fram sidled!

Konerna kan också tas ned med endast arbmågarna.

Organisation

Det går bra att dela upp planen på fyra planer med mindre antal i lagen, det går också att göra större planer med fler i varje lag.

2 mot 2, 3 mot 3 eller 4 mot 4. Valet är fritt!

Det behövs 4 markeringskoner (låga) för att markera spelplanen.

Höga markeringskoner för att välta. Val av antal väljer tränarna och spelarna efter hur många som ska vara med.

Anvisningar

Om planen är indelad kan alla köra igång på signal.

Låt barnen vara med och planera!

Ingen blir utslagen och tona ner tävlingshetsen!

Fråga spelarna om det går att få ned konerna på andra sätt?

Det går även att använda låga markeringskoner och då vänder ena laget på konan och det andra laget vänder tillbaka.

