

# SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

## UTBILDNING

---

### 1V1X3

#### VAD?

Komma till avslut och göra mål

#### VARFÖR?

Att lära sig slå sin motståndare samt försvara sig mot sin motståndare är en viktig del i en modern innebandy.

#### 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.

#### ORGANISATION

På en halvplan med två mål.

#### ANVISNINGAR

Med teckningar på mitten.

Frågor att jobba med

Vad behöver man tänka på i anfall 1v1?

Vad behöver man tänka på i försvar i 1v1?

Hur kan målvakterna agera?

