

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

GIVE AND GO

VAD?

Speluppbyggnad

VARFÖR?

Att kunna implementera tanken kring att man som spelare ska passa bollen och hitta en ny yta för att kunna få tillbaka bollen är en viktig del i spelet innebandy. Därmed behöver man träna på det momentet väldigt mycket. Det är också ett sätt att lära sig läsa spelet bättre och lära sig vilka ytor återkommer i spelet.

HUR?

Bollhållande spelare får inte springa/gå med bollen. Endast röra sig runt sin egen cirkel för att försvara bollen. Medspelare måste då göra sig spelbara för att bollhållaren ska kunna passa. Är man inte bollhållare får man röra sig fritt.

ORGANISATION

Övningen är variationsrik och utförs beroende på förutsättningarna i antalet spelare och hallstorlek. Anpassa gärna spelytan och målzonens storlek samt antalet spelare beroende på kunskapsnivån.

Liten kunskap

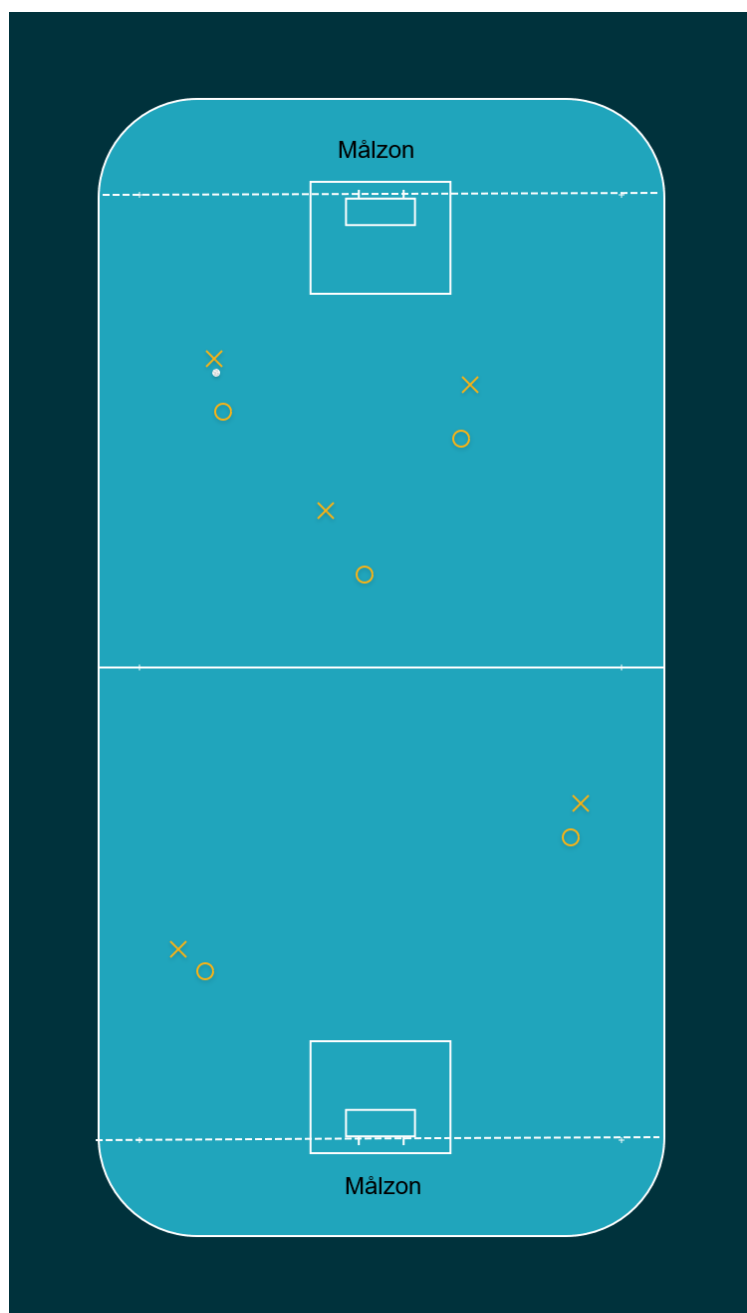
Mindre antal spelare

Målzonen är stor i förhållande till spelytan.

Hög kunskap

Fler antal spelare

Målzonen är mindre i förhållande till spelytan



ANVISNINGAR

Grundregler och *Utvecklingsregler*

Vid missad pass går bollen till motståndarna.

Kamp om bollen vid missad pass.

Bollhållare får inte driva med bollen

Bollhållaren får driva med bollen i tre steg.

Poäng vid mottagning av pass i målzon

Poäng vid avslut i mål med målvakter.