



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Sifferboll

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

I omställningsfasen gäller det att ställa om från anfall till försvar eller vice versa. Desto snabbare detta sker desto större chans att göra nästa aktion bättre. De flesta målen i innebandy sker i omställningsfasen och är därför viktig att kunna hantera så bra som möjligt. Därmed ger det en fördel att som spelare kunna hantera omställningsfasen så bra som möjligt både som individ och för laget.

Hur?

Moment

Första aktion

Avslut

Återerövring

Bromsa

Färdigheter

Driva

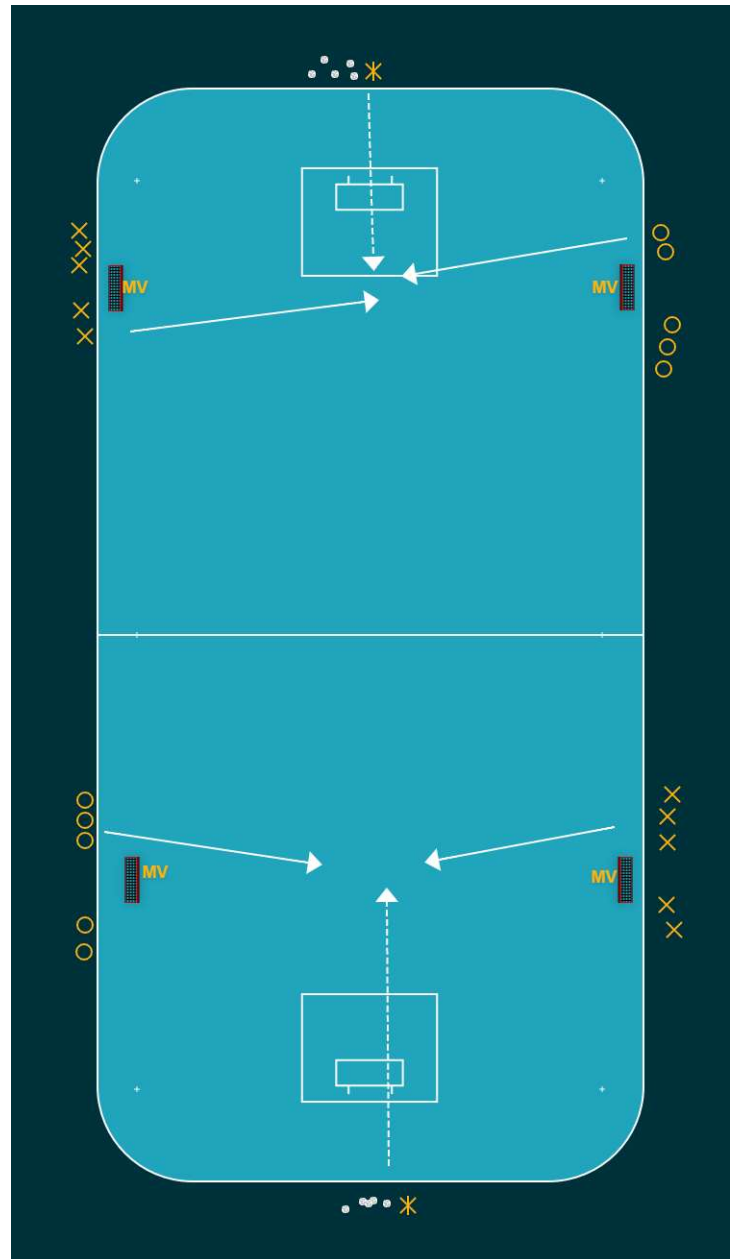
Dribbla

Skjuta

Klubbduell

Kroppsduell

Bryta



Organisation

Dela in en grupp i två grupper. Ställ de bakom respektive kortsida. Eller på varsin ända av den tänkta spelplanen. Det går bra att ha mål utan målvakter. Varje person får en siffra mellan 1-X i båda lagen. Sedan säger tränaren en eller flera siffror. De spelarna med den siffran som nämns ska då in för att försöka göra mål i motståndarnas mål.

Anvisningar

Utgå alltid från de moment som övningen vill framhäva. Försök att se vilka delar i färdigheterna som är bra och vilka som brister om momenten lyckas eller misslyckas.

Det vill säga ge feed-back på momenten med stöd av den del i aktionsteorin som var nyckeln till det lyckade i aktionen istället för endast "Bra!". På så sätt utmanar du dig själv som ledare.