

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

AJAX LEKEN

VAD?

Speluppbyggnad

VARFÖR?

Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

HUR?

Genom en överbemanningsövning. Man får poäng när man lyckas flytta bollen genom hela laget. Alltså att alla fyra anfallare har varit delaktiga i spelet. Förvararna ska försöka förhindra detta genom att jaga bollen. Lyckas de erövra bollen får de anfalla mot något av de två målen. Därmed är denna övning också flerfacetterad genom att det även är en färdighetsövning.

ORGANISATION

Ytan är beroende på kunskapen hos spelarna. Förslagsvis börjar man med 20x10 m och två mål. Har man inte målvakter så går det bra med små mål. 4 anfallare och 2 försvarare.

ANVISNINGAR

Jobba med frågor kring ytorna som uppstår under övningen.

Hur håller man bollen lättast inom laget?

Som försvarare, vad begöver man tänka på för att kunna ta tillbaka bollen?

Som försvarare, när man erövrar bollen vad behöver man göra?

Anfallare, när man förlorar bollen - Vad behöver man göra för att kunna ta tillbaka bollen?

Spelet håller på tills någon har fått fem poäng.

