



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Grön - Skjuta - Målen i mitten

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten. Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende utan mängden avskut är i fokus, För målvakterna kan man göra denna övning högintensiv just med returtagningsarbetet beroende på regler.

Hur?

Vanligt matchspel men med två mål i mitten vända mot varandra så att avsluten kommer utifrån planens kortsidor. Man får anfall på båda målen.

Låg nivå 2v2, 3v3

Hög nivå 3v3, 4v4

Låg nivå motståndare får ta returtagning

Hög nivå Motståndare måste göra mål i andra målet på en retur alt, spela ut bollen till betämd yta innan man får anfälla igen.

Organisation

Grön nivå 10x10m plan 2v2

Blå nivå 15x10m plan 2v2, 3v3

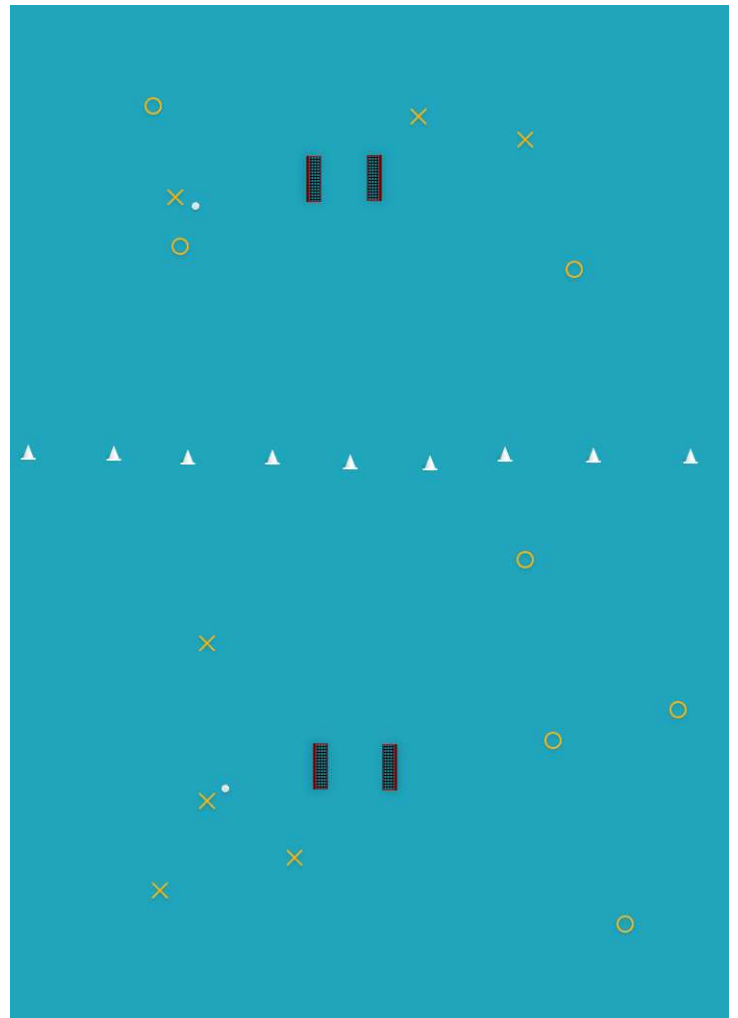
Röd nivå 20x10m 3v3, 4v4

Går bra att spela med småmål för att då jobba efter att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får de även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre st matcher parallelt.

1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis



3. Målvaktsvis

På så vis skapas två matcher individ och man har då fler incitament för att fortsätta tävla hela tiden.

Grön nivå 2x1m

Blå nivå 2x3m

Röd nivå 2x4m

Prova er fram med tiden också beroende på antalet spelare och kunskap. Samt tidsekonomi för hela gruppen.