



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Runda konan, friläge

Vad?

Fotarbete

Varför?

Få fart under fötterna. Ha fokus när man har friläge trots att man skjuter och gjort saker tidigare.

Hur?

Det är en person som skjuter tre skott, däremot är alla leden aktiva då man passar från alla leden. Kan bli pulshöjande.

Organisation

Hela planen, koner behövs.

Anvisningar

Spelare 1 springer in mellan konerna och får en pass från led 2. Sedan rundar spelare 1 konen och får en pass från sitt egna led. Sedan vänder sig spelare 1 om och ökar farten. Spelaren får sedan en passning från ledet på mitten och har då friläge mot målvakten.



