



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Strömskott

Vad?

Aktivering

Varför?

En stril ström av skott mot målvakten för att denna ska få lite målvaktsuppvärmning.

Hur?

Ett led med spelare tar en varsin boll och skjuter efter varandra mot målvakten. Går att variera massor. För att variera var ifrån skotten kommer, vilket skott kan användas och om det ska vara direktskott.

Organisation

Börja på mitten med bollar. Spring fram och skjut sedan spring upp och ställer sig sist i ledet.

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.

