



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Hela havet stormar

Vad?

Aktivering

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.

Omställningsfasen kan verka kaotisk. Därmed ger det en fördel att som spelare kunna hantera omställningsfasen så bra som möjligt. En av de viktigaste färdigheterna i omställningsfasen är Driva med boll.

Hur?

Färdigheter

Driva

Dribbla/Finta utmana

Pressa

Bryta

Organisation

Dela in alla spelare i två och två. Sprid ut dem på anvisad yta, På signal från ledaren startar övningen. Den spelare i paret som har bollen när ledaren blåser igen vinner den rundan. Börja om och kör antal gånger. Byt spelare så att den som inte äger bollen byter till en annan spelare som har boll. Den som förlorade rundan innan börjar med bollen den nästkommande runda.

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.

