



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Grön/Blå - Vända - Jaktlek

Vad?

Aktivering

Varför?

Att vända hjälper bollförare att ge sig själv tid och yta. Att hitta ny fri yta och/eller att separera sig själv från sin försvarare. Vändningar definieras av att spelaren vänder sin kropp 180 grader, från en riktning till en annan med bröstet/höften. Effektiva vändningar kan ske med både två och en hand på klubban, forehand eller backhand. Det är spelaren som avgör vad situationen kräver.

Hur?

Färdigheter

Driva
Vända
Passa

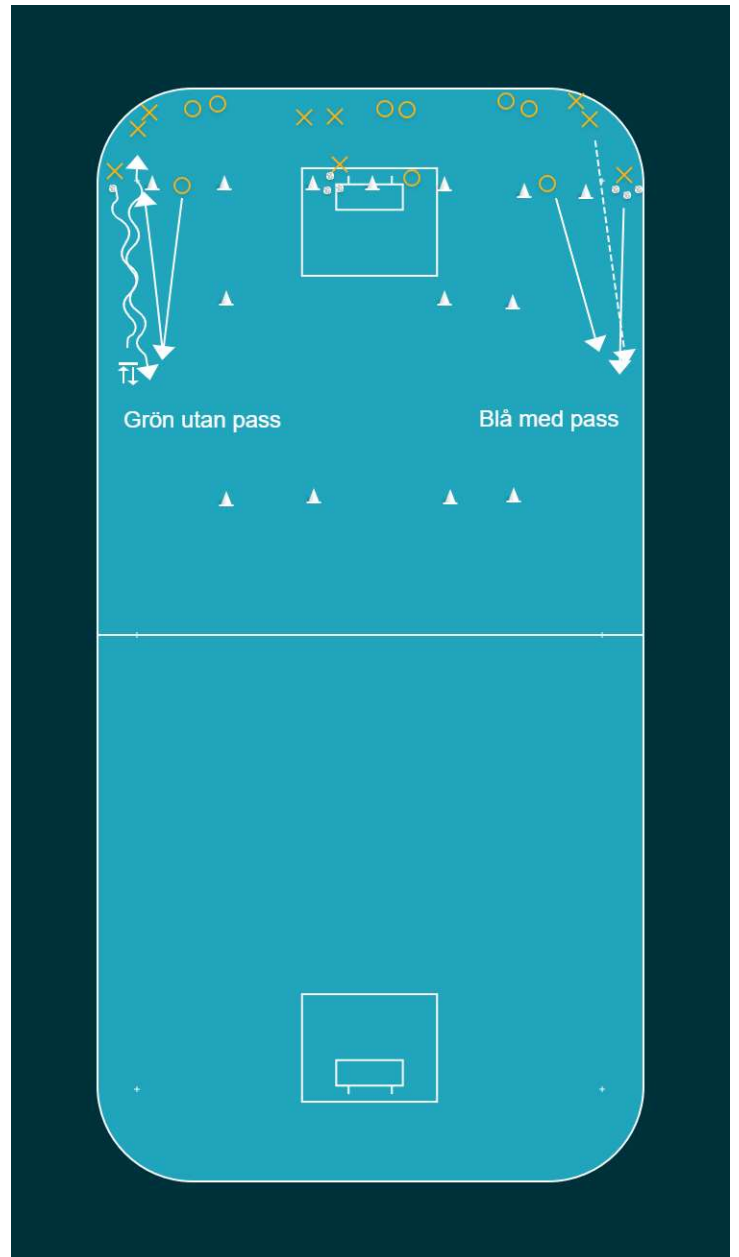
Pressa
Bryta

Organisation

Markera upp en yta som är rektangulär 10x3m med en kona ca 2-3m in i ytan som markerar när man tidigast får försöka vända tillbaka men också som försvarare att erövra bollen på vägen fram.

Jaktlek (Grön nivå) driver bollen framåt med sin jägare precis bakom, (Blå nivå får en passning från samma led). Uppgiften är att man ska försöka ta sig tillbaka till målgången med bollen under kontroll.

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.