



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Sumpans Favorit Omställning 3

Vad?

Speluppbyggnad

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. De flesta målen i innebandy sker i omställningsfasen och kan verka kaotisk. Därmed ger det en fördel att som spelare kunna hantera omställningsfasen så bra som möjligt.

Hur?

Moment

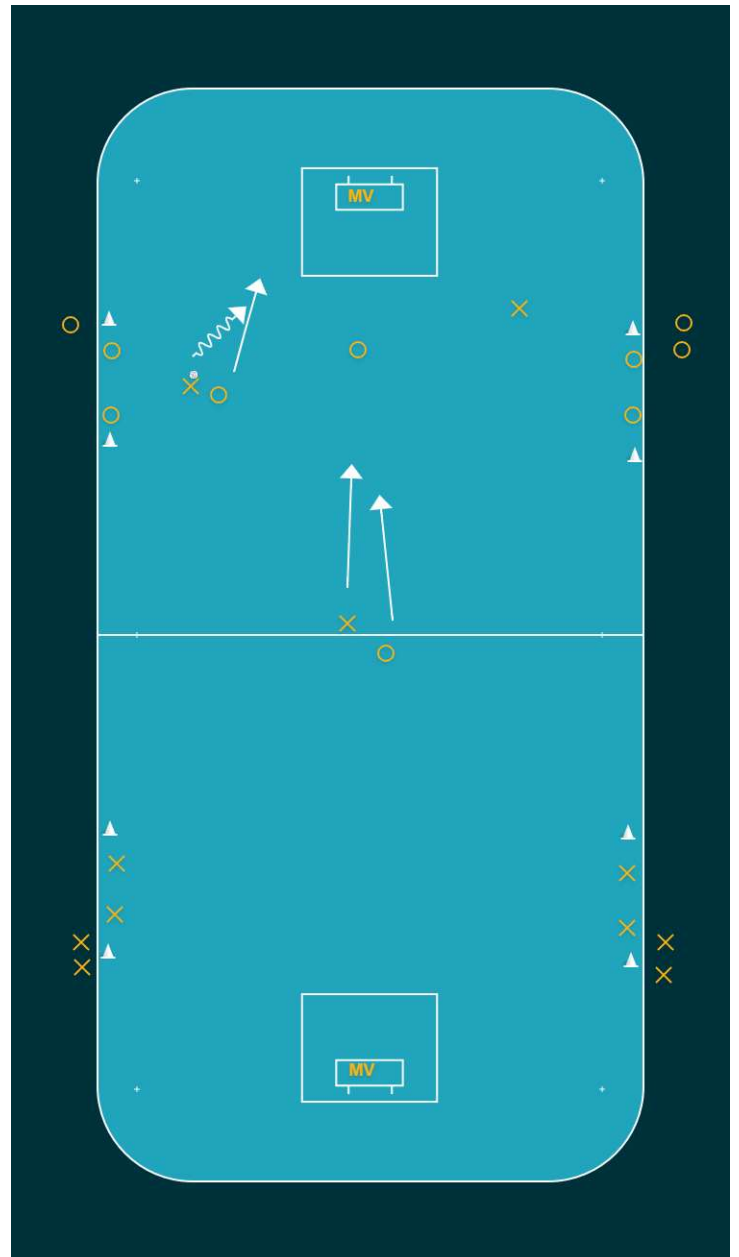
Första aktionen
Hjälpspelare (Bredd/Djup)
Komma till avslut
Spelbarhet

Återerövring/reträtt
Bromsa

Färdigheter

Driva
Dribbla
Skjuta

Pressa
Bryta
Markera



Organisation

Spelet vänder

1. Anfallande lag gör mål
2. Försvarande lag återerövrar bollen och spelar till valfri hjälpspelare i "leden"
3. Bollen går ut över sarg.

Nivå

1. Ett avslut sedan vänder spelet direkt. Får endast återerövra på egen planhalva.
2. Får återerövra bollen i anfallszon innan spelet vänder för att fortsätta anfallet. Försvarar endast på egen planhalva.
3. Får återerövra bollen var som helst på banan.

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.