



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Hålla i bollen 4mot2

Vad?

Rörlighet

Varför?

Leta efter ytor och behålla bollen inom laget. Lära sig att efter pass så flyttar man på sig för att hitta en ny yta.

Hur?

Två lag på varje plan. Det anfallande laget har 4 på planen och det försvarande laget har 2. Efter ungefär 2 minuter är det byte och det försvarande laget blir anfall och tvärtom.

Organisation

Halva halvplanen ungefär. Är man många skulle man alltså kunna ha 4 planer igång samtidigt.

Anvisningar

Laget som är anfall börjar med bollen. De ska sedan i ungefär 2 minuter försöka passa bollen mellan varandra utan att försvararna tar bollen. Om försvararna tar bollen ger dom tillbaka den till anfallande och spelet fortsätter. Vill man göra det till en tävling kan varje lag räkna antalet brytningar och mest antal brytningar vinner.



